

ALVA

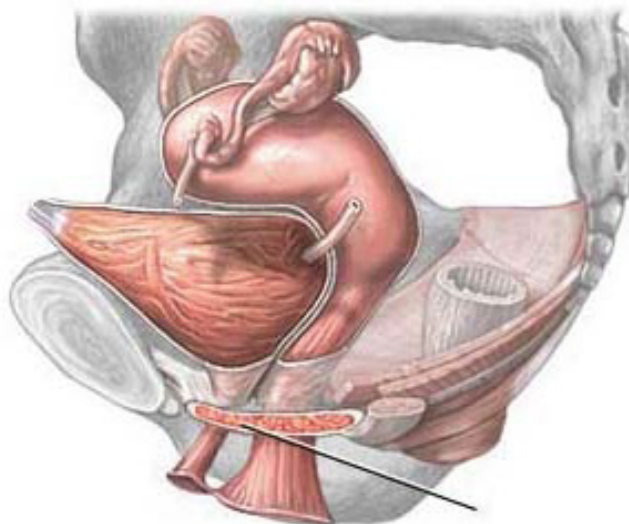
ENKEL OG EFFEKTIV
TRENING AV BEKKENBUNNEN
med vibrasjon



BEKKENBUNNSMUSKULATUREN

Bekkenbunnen beskrives som flere lag med muskler som ligger nederst i bekkenet. De danner gulvet i bekkenbunnen og er bæreelementet for mange av våre indre organer som urinblære, tarmsystem og livmor. Blant annet så går urinrøret og endetarmsåpningen rett i gjennom disse muskellagene. Muskulene i bekkenbunnen er viljestyrte og kan trekkes sammen og trenes opp. De er ment å kunne automatisk trekke seg kraftig og raskt nok sammen til å stenge av når vi gjør fysiske aktiviteter. Det er derfor viktig at bekkenbunnsmusklene er i god form for å sikre at de omliggende organene fungerer godt, og da i hovedsak for å forebygge urinlekkasje/inkontinens.

Inkontinens er et tabubelagt område, selv om omtrent 1/3 av alle norske kvinner sliter med dette. Stressinkontinens er den vanligste formen og kjennetegnes ved små ufrivillige lekkasjer når man hoster, nyser, gjør tunge løft eller ved annen fysisk aktivitet.



BEKKENBUNNSMUSKULATUREN

GRAVIDITET

Under graviditet vil bekkenbunnsmusklene naturlig svekkes som følge av de store påkjenningene kroppen blir utsatt for. Vekten av barnet øker trykket på bekkenet og tøyler, strekker og svekker bekkenbunnsmuskulaturen. Det er dermed ikke uvanlig at kvinner opplever problemer med urinlekkasje etter graviditet og fødsel. Det er viktig å praktisere bekkenbunnstrening under og etter svangerskapet for å trene opp bekkenbunnsmusklene og forebygge eventuelle plager i ettertid.

OVERGANGSALDER, ALDERDOM OG OVERVEKT

Ved stigende alder foregår det en naturlig svekkelse i muskler, sener, vev og nerver i bekkenbunnen, noe som vil påvirke blæren og urinrørets stilling og med tid kanskje resultere i ufrivillig vannlating. Sammen med alderdom, så er også overvekt å regne som en årsak til ufrivillig vannlating, hvor vekten kan bidra til økt press mot urinblæren.

BEKKENBUNNSTRENING

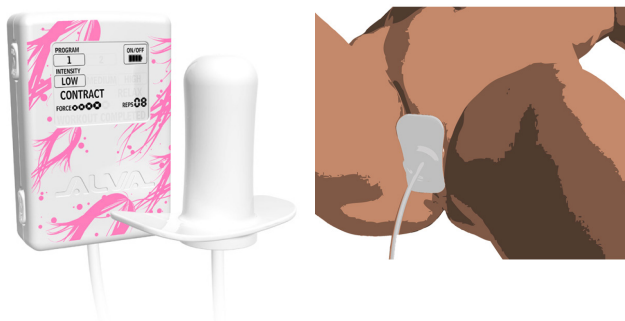
Bekkenbunnstrening er viktig for å styrke muskulaturen i bekkenbunnen og dermed forebygge urinlekkasje. På lik linje med alle andre muskler i kroppen så blir også bekkenbunnsmusklene sterkere jo mer du trener dem. En sterk bekkenbunn gir fordeler som større kontroll over blære, bedre følelse under samleie og økt vaginaelastisitet.

For å lokalisere og trene de riktige musklene blir man ofte anbefalt å "heise" bekkenbunnen oppover. Man gjør dette riktig hvis man kjenner at man klarer det uten å knipe rumpemusklene sammen. Det skal føles på samme måte som når man kniper av urinstrålen når man tisser.

Et velkjent problem med denne typen tradisjonell bekkenbunnstrening er at de fleste kvinner har vanskelig for å finne de "rette" bekkenbunnsmusklene og at man i en hektisk hverdag verken har tid eller motivasjon til å trene de 20 minuttene som kreves hver dag.

NY REVOLUSJONERENDE BEKKENBUNNSTRENING MED ALVA

ALVA® er et personlig treningsapparat som veileder deg gjennom en effektiv trening av bekkenbunnen. En enkel betjent kontrollenhet og en behagelig vaginalprobe, som plasseres i skjeden, er alt som skal til for en effektiv bekkenbunnstrening med vibrasjon.



ALVA®-treningens prinsipp er at vaginalproben vibrerer samtidig som at du strammer bekkenbunnsmuskulaturen. Vibrasjonen tas opp i muskulaturen og trigger en muskelrefleks som gjør at flere muskelfibre jobber i lag og tar del i hvert knip. Dette gjør hvert knip mer effektivt enn i tradisjonell bekkenbunnstrening uten vibrasjon. I tillegg til å vibrere måler vaginalproben styrken av knipene.

ALVA® har to forskjellige programmer.

PROGRAM 1 er et automatisk program, det vil si at det ikke trenger input fra brukeren. Dette programmet passer for de med svak bekkenbunn, eller de som bare ønsker en trening uten å måtte holde øye med kontrollenhetens display. Proben vibrerer i 5 sekunder, da skal du knipe, og er stille i 10 sekunder, hvor du slapper av. Programmet kjører 20 repetisjoner.

PROGRAM 2 er avhengig av at proben måler en viss knipekraft. Programmet starter med et testknip og så avpasses programmet ut fra dette. For å holde programmet i gang, samt få proben til å vibrere, må brukeren knipe med en kraft på minimum 50 % av testknipet. Proben vibrerer så lenge man holder denne kraften, men maksimum i 8 sekunder. Man får da beskjed om å slappe av, noe man også gjør om man faller under 50 % før den tid. Hvis man ikke når 50 % av testknipet ved starten på et knip er treningen over, eller eventuelt ved 20 gjennomførte knip.



ALVA® er et norskutviklet treningsapparat som ved å kombinere vibrasjon og vanlige knipeøvelser styrker bekkenbunns-muskulaturen raskere og med mindre innsats enn vanlige knipeøvelser alene.

EFFEKTIV TRENING

ALVA er det første apparatet som kombinerer vibrasjon og vanlige knipeøvelser. Vibrasjonen rekrutterer flere muskelfibre og du vil merke at du trener riktig og effektivt.

5 MINUTTER DAGLIG

Vil i de fleste tilfeller være nok for å styrke bekkenbunnen og stoppe uønskede urinlekkasjer på 4 uker.

ENKEL I BRUK

Brukervennlig design, instruksjoner på trykkskjermen og programmer som holder telling med tid og antall repetisjoner gir en enkel og effektiv trening.



Graviditet, overgangsalder, alderdom og overvekt er alle forskjellige faktorer som kan påvirke og svekke bekkenbunns-muskulaturen.

En svekket bekkenbunn fører til dårligere blærekontroll og så mange som 250.000 norske kvinner lider av urinlekkasje.



VibraSense AS er et norsk selskap med kontorer i Vanvikan, en halvtimes båtut utenfor Trondheim. VibraSense ble etablert i 2009, men teamet bak har jobbet med inkontinens og vibrasjonstrening i mange år.

Treningsapparatet ALVA® ble lansert høsten 2009 og er utviklet med basis i arbeidet til dr. med. Gunnar Leivseth og ingeniør Ole J. Olsen. Resultatet er et enkelt, motiverende og effektivt treningsapparat som hjelper deg gjennom bekkenbunnstreningen. Produktets grunnleggende idé er at vibrasjon er et effektivt hjelpemiddel for økt progresjon i muskelstyrke.

Gunnar Leivseth

Leivseth er overlege ved avdeling for Fysikalsk Medisin og Rehabilitering ved St. Olavs Hospital, samt Professor ved Institutt for Nevromedisin ved det Medisinske Fakultetet ved NTNU.

Gjennom sin forskning og veiledning av stipendiater kom han innom bekkenbunnsproblematikk. Blant annet påviste man klare styrkeforskjeller mellom kontinente og inkontinente kvinner. Gunnar Leivseth koblet disse funnene med sin erfaring innen fysikalsk medisin og rehabilitering, der han brukte vibrasjonstrening for raskere progresjon i muskelstyrke. Slik oppstod ideen om å bruke vibrasjon også i bekkenbunnstrening. Testresultatene var så gode at de resulterte i en produktidé som vi i dag kjenner som ALVA®.

Kontakt

Ta gjerne kontakt med oss dersom du har spørsmål om ALVA® eller har andre kommentarer. Send oss en e-post, ring eller skriv til oss.

VibraSense As

LIV-bygget
N-7125 Vanvikan
Telefon: (+47) 91 00 16 63
Faks: (+47) 73 83 71 80
E-post: post@vibrasense.no