

Snippgympa sprider sig i sociala medier

LAHOLM Det började som inte mer än en enkel påminnelse, men nu har det växt och blivit till en rörelse. Alla ska knipa!

PUBLICERAD 23 FEBRUARI 2013 UPPDATERAD 24 FEBRUARI 2013

Inkontinens är ett vanligt problem hos kvinnor och som ofta är förknippat med graviditeten. Enligt vårdguiden är det så många som var fjärde kvinna som någon gång i sitt liv lider av urininkontinens.

- Man får ju väldigt mycket information om vad som händer med kroppen före och under förlossningen, men man kanske inte tänker så mycket på vad som händer med kroppen därefter, säger Linda Ringblom som är en av kvinnorna bakom det nya initiativet Snippgympa som sprider sig som en löpeld över Twitter och Facebook.

Snippgympa är egentligen bara ett annat ord för bäckenbottenträning, som ju i sig inte är någon nyhet. Tanken med initiativet är att ge kvinnor påminnelser varje dag om att göra sin gympa och träna upp muskulaturen.

- Många vet att man ska göra det och varför, men sedan är det också det här med att komma ihåg att göra det, och det är det vi hjälper till med, säger Linda Ringblom, vanligtvis hemmahörande i Visby men vars man har sina rötter i Laholm.

Det hela började med ett gäng gravida tjejer som hittade varandra på Twitter och som bildade en liten mammagrupp på microbloggen. När barnen sedan var komna började medlemmarna påminna varandra om att göra sin snippgympa varje dag. Det hela mynnade ut i att ett separat konto skapades så sent som i september förra året.

- Vi fick en enorm respons. Första dagen när vi skapat det nya kontot fick vi 700 följare och nu är vi uppe i nästan 3 000 stycken, säger Linda Ringblom.

Två gånger per dag ska det snippgympas för att förebygga problem som kan komma senare i livet och har man redan problem så är det fyra gånger per dag som gäller.

- Det här är precis som med övriga kroppen. Det måste tränas. Det räcker inte med någon gång i veckan om man vill ha någon effekt, säger Linda Ringblom.

I första hand riktar sig snippgympa givetvis åt kvinnor men Linda säger att det även är viktigt för män att hålla spänsten uppe där nere.

- Alla ska snippgympa! säger hon.

Kim Liedholm
kim.liedholm@hallandsposten.se



Rejåla knip. Visserligen kan gympan leda till träningsverk, men Lina Ringblom vill påpeka att man inte behöver ta i fullt så mycket som bilden vill göra gällande. Bild: Kim Liedholm