

Ćwiczenie mięśni dna miednicy

Firma SCA, producent produktów TENA - zabezpieczających w nietrzymaniu moczu, we współpracy z fizjoterapeutami opracowała program ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy.

Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy jest skutecznym sposobem na zminimalizowanie lub wyeliminowanie niekontrolowanego puszczania moczu. Można nauczyć się świadomie kontrolować pracę tych mięśni, co ułatwia przywrócenie im pełnej sprawności. Wykonywanie ćwiczeń nic nie kosztuje, nie powoduje żadnych skutków ubocznych, a więc spróbuj najpierw tej metody, zanim zdecydujesz się na inne sposoby leczenia.

Poprawa powinna być zauważalna już po 2-3 miesiącach ćwiczeń, nawet jeśli nie konsultowałaś się z lekarzem, który pomógł dostosować zestaw ćwiczeń lub ewentualnie zalecił inne metody leczenia. Jeżeli jednak skontaktujesz się z lekarzem, niezależnie od udzielenia innych rad, na pewno podkreśli on znaczenie zachowania odpowiedniej aktywności fizycznej.

Mięśnie dna miednicy

Mięśnie dna miednicy to grupa mięśni znajdująca się wewnątrz miednicy. Kształtują one dolną część ciała. Otaczają cewkę moczową, pochwę oraz odbytnicę i wraz z mięśniami zwieracza kontrolują pracę tych organów. Mięśnie te powinny także podtrzymywać cewkę moczową, pęcherz oraz macicę i wytrzymywać wszelkie wzrosty ciśnienia w jamie brzusznej spowodowane zwiększoną aktywnością fizyczną.

Jeśli mięśnie dna miednicy są osłabione, podczas wysiłku cewka moczowa może obniżyć się i w efekcie dochodzi do wypływu moczu.



Zlokalizuj właściwe mięśnie

Samodzielne zlokalizowanie mięśni dna miednicy nie jest rzeczą łatwą. Przeprowadzone badania wskazują,



że około 30% kobiet, które próbują stosować ćwiczenia mięśni dna miednicy, wykonuje je niewłaściwie. Istotna jest wiedza

o najczęściej popełnianych błędach. Oto one:

- Napinanie pośladków, mięśni ud oraz mięśni brzucha zamiast mięśni dna miednicy.
- Jednoczesne napinanie i unoszenie pośladków w pozycji leżącej (leżymy

na plecach z ugiętymi kolanami). Jest to rzeczywiście dobre ćwiczenie na pośladki, plecy i mięśnie ud, ale w nieznacznym stopniu oddziałuje na mięśnie dna miednicy.

Praktyczne rady

Podczas oddawania moczu spróbuj przerwać jego strumień. Spróbuj wy czuć, których mięśni używasz, aby to osiągnąć. Są to te same mięśnie, których używasz, starając się powstrzymać wiatry (gazy). I właśnie nad tymi mięśniami trzeba nieco popracować. Zauważ, że jest to tylko test, mający na celu zidentyfikowanie odpowied-

nich mięśni i nie wolno go regularnie powtarzać.

Prawidłowe skurcze mięśni

Prawidłowe skurcze mięśni dna miednicy są odczuwane jako niewielkie uniesienie mięśni wewnątrz miednicy do góry, w kierunku ciała. Nie powinien im towarzyszyć żaden ruch innych części ciała, pośladków, brzucha lub wewnętrznych partii ud.



Jeśli masz problem z identyfikacją właściwych mięśni lub nie jesteś pewna, czy wykonujesz odpowiednie ćwiczenia, skontaktuj

się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Jeśli nauczyłaś się już używać mięśni we właściwy sposób, spróbuj ćwiczyć tak intensywnie, jak tylko potrafisz, nie używając żadnych innych grup mięśni. Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń ćwiczenia aż do 10 razy w serii. Spróbuj utrzymywać napięcie mięśni przez 6-8 sekund.



Intensywne ćwiczenia mięśni dna miednicy

Kiedy jesteś w stanie utrzymać skurcz mięśni przez 8 sekund, spróbuj „wciągnąć” mięśnie głębiej, wykonując 3-4 szybkie skurcze pod koniec etapu na-



pinania mięśni – po prostu napnij mięśnie, utrzymuj przez chwilę takie napięcie, a następnie szybko „wciągnij” je mocniej, mocniej i mocniej. Ćwicz mięśnie dna miednicy 3 razy dziennie, wykonując 10 powtórzeń za każdym razem i utrzymując każdy skurcz przez 6-8 sekund.

Aby uzyskać najlepsze możliwe rezultaty ćwiczeń mięśni dna miednicy, należy kontynuować ćwiczenia z intensywnością, bliską maksymalnej opisanej powyżej, przez około 6 miesięcy. Po osiągnięciu oczekiwanych efektów można zmniejszyć częstotliwość wykonywania ćwiczeń, bez utraty sprawności mięśni.

Pozycja ciała, ułatwiająca właściwe wykonywanie ćwiczeń

Aby odizolować mięśnie dna miednicy, należy wybrać pozycję, która utrudnia użycie innych mięśni, a jednocześnie umożliwia wykonywanie

intensywnych ćwiczeń. Zapoznaj się z dostępnymi pozycjami i wybierz tę, która Tobie odpowiada najbardziej.

1. Stań w rozkroku. Połóż dłonie na pośladkach i kontroluj, czy ich nie używasz podczas napinania i rozluźniania mięśni dna miednicy.

2. Połóż się na brzuchu z jedną nogą ugiętą w kolanie. Napinaj i rozluźniaj mięśnie dna miednicy.

3. Uklęknij w takiej pozycji, aby stopy dotykały do siebie, natomiast kolana były od siebie oddalone. Oprzyj głowę na rękach. Napinaj i rozluźniaj mięśnie dna miednicy.

4. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i szeroko rozstawionymi stopami. Jedną dłoń połóż na pośladku, drugą na brzuchu. Upewnij się, że nie ćwiczysz tych mięśni. Napinaj i rozluźniaj mięśnie dna miednicy.

5. Usiądź ze skrzyżowanymi nogami i wyprostuj kręgosłup. Napinając i rozluźniając mięśnie dna miednicy, poruszaj nimi w górę i w dół.

6. Stań z ugiętymi kolanami i biodrami, jednocześnie opierając ręce na udach. Wyprostuj kręgosłup. Napinaj i rozluźniaj mięśnie dna miednicy.

Nie poddawaj się!

Już po 2-3 miesiącach regularnych ćwiczeń będziesz mogła zauważyć różnicę. Pamiętaj także, że 60% kobiet, które wykonywały intensywne ćwiczenia mięśni odniosło sukces, minimalizując lub zupełnie eliminując wyciekanie moczu już po roku stosowania ćwiczeń.

Nigdy nie jest zbyt późno, aby rozpocząć wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy. Nawet kobiety, które rozpoczęły program ćwiczeń po ukończeniu 70 lat, odczuły znaczną poprawę. Jeśli włączysz wykonywanie ćwiczeń do swoich codziennych czynności, staną się one równie naturalne jak mycie zębów.

Powodzenia! I nie poddawaj się!