



Kegelove cviky pre posilnenie svalov panvového dna

Či už trpíte akoukoľvek formou inkontinencie, jej prejavy môžete zmierniť vhodne zvoleným cvičením. Efekt posilňovania je však zrejmý najskôr o 3 mesiace, je teda dôležité mať trpezlivosť a cvičiť poctivo a pravidelne. Najvhodnejšie cvičenie pre posilnenie svalov panvového dna sú Kegelove cviky, ktoré je možno vykonávať kedykoľvek bez toho, aby si to okolie všimlo.

Prvýkrát skúste zaťať svaly panvového dna pri močení, opakovane zadržte a uvoľňujte prúd moču. Tak spoznáte, ktoré svaly pracujú a lepšie ich budete neskôr ovládať. Zo začiatku skúste svaly stiahnuť aspoň na päť sekúnd, postupom času sa môžete dostať až na desať sekúnd. Začnite cvičením trikrát denne v intervale tridsiatich až štyridsiatich sťahov a povoľte. Počas cvičenia dbajte na to, aby ste pravidelne dýchali.

1. V stojí

Toto cvičenie je možné robiť prakticky kdekoľvek. Aby ste lepšie udržali rovnováhu, môžete sa pridržovať operadla stoličky alebo steny. Dbajte na to, aby ste stáli vzpriamene a mali rovný chrbát. Prekrižte obe nohy tak, aby sa chodidlá dotýkali vonkajšími stranami. Uvoľnite sa. Zhlboka sa nadýchnite do brucha a potom urobte pomalý výdych. Pri ňom silno napnite svalstvo panvového dna a vťahujte ho hore (ako pri zadržiavaní močenia či stolice). Výdych robte čo najdlhšie a udržujte napätie svalstva panvového dna. Cvičenia opakujte 2-4 krát na jednu aj druhú stranu.

2. So stoličkou

Sadnite si rovno na prednú tretinu stoličky a položte si nohu cez nohu tak, aby sa pravé stehno nachádzalo nad ľavým. Obe ruky položte cez seba na pravé stehno. Nezabúdajte udržiavať chrbát stále rovný. Obe stehná tlačte silne proti sebe a zároveň napnite svalstvo panvového dna (ako pri zadržiavaní močenia či stolice). Vťahujte ho hore dovnútra. Toto napätie vydržte po dobu 5 až 10 sekúnd. V priebehu cvičenia nezadržujte dych, dýchajte voľne. Výdych prevádzajte vo fáze svalového napätia, nádych potom pri uvoľnení. Cvičenia opakujte 2x až 4x na každú stranu.

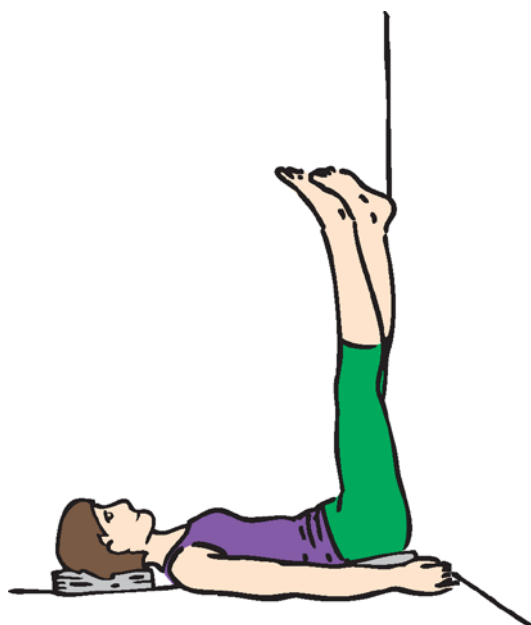
3. V ľahu

Pri tomto cvičení budete posilňovať nielen svaly panvového dna, ale aj šikmé brušné svaly. Ľahnite si na chrbát a pod panvu si položte zložený uterák alebo balančnú podložku. Natiahnite nohy hore, smerom k stropu. Ak chcete, môžete cvičenie vykonávať aj pri stene a natiahnuť nohy pozdĺž steny. Prekrižte nohy v oblasti členkov a stlačte chodidlá silne k sebe.

Napnite svaly panvového dna (ako pri zadržívaní močenia či stolice) a tlačte ich silno dovnútra. Hlavu a ruky nechajte úplne uvoľnené. Napätie svalstva panvového dna vydržte po dobu 5 až 10 sekúnd. Cvičenia opakujte 4-6 krát.

4. Uvoľnenie

V prípade, že počas cvičenia pocítite náhly tlak na močový mechúr, predkloňte sa a pokúste sa dotknúť prstov na nohách. Tým znížite tlak a močovému mechúru sa uľaví.



CVIČTE POCTIVO A PRAVIDELNE.