

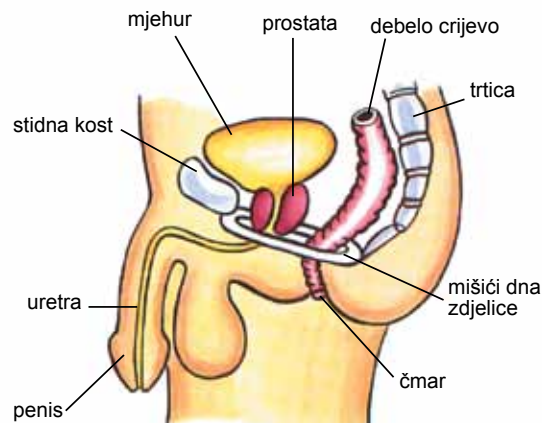


VJEŽBE ZA MIŠIĆE DNA ZDJELICE ZA MUŠKARCE

ŠTO SU MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Dno zdjelice se sastoji od slojeva mišića i drugih tkiva. Ovi slojevi se rastežu kao mreža od sjedne kosti sa stražnje strane, do stidne kosti sa prednje strane.

Kod muškarca, mišići dna zdjelice drže mokraćni mjehur i debelo crijevo. Mokraćna cijev i rektum prolaze kroz mišiće dna zdjelice. Mišići dna zdjelice pomažu vam kontrolirati mokraćni mjehur i crijeva. Oni pomažu i u seksualnoj funkciji. Od vitalne je važnosti održavati snažne mišiće dna zdjelice.



ZAŠTO MORAM RADITI VJEŽBE ZA JAČANJE MIŠIĆA DNA ZDJELICE?

Muškarci svih životnih dobi moraju imati jake mišiće dna zdjelice.

Mišići dna zdjelice mogu oslabiti zbog:

- operacije mokraćnog mjehura ili problema s debelim crijevom;
- konstipacije;
- prekomjerne tjelesne težine;
- dizanja teških predmeta;
- dugotrajnog kašlja (kao što je pušački kašalj, bronhitis ili astma); ili
- slabe tjelesne kondicije.

Muškarci koji pate od inkontinencije uzrokovane stresom – tj. muškarci koji ispuste mokraću pri kašljanju, kihanju ili tjelesnoj aktivnosti – primijetit će da vježba mišića dna zdjelice može pomoći u rješavanju ovog problema.

Vježba mišića dna zdjelice može koristiti i muškarcima koji imaju naglu potrebu za mokrenjem (koja se zove inkontinencija zbog iznenadne potrebe za mokrenjem).

Muškarci koji imaju problema s kontrolom debelog crijeva mogu osjetiti da vježba mišića dna zdjelice pomaže mišiću koji zatvara čmar. Ovaj mišić je jedan od mišića dna zdjelice.



VJEŽBE ZA MIŠIĆE DNA ZDJELICE ZA MUŠKARCE

GDJE SE NALAZE MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Najprije treba utvrditi koje mišiće treba vježbati.

1. Sjednite ili ležite i opustite mišiće bedara i stražnjice. Možda će vam pomoći ako uzmete zrcalo u ruku i gledate mišiće dna zdjelice kako se podižu.
2. Stisnite mišićni prsten oko čmara, kao da pokušavate zaustaviti puštanje vjetra. Sada opustite ovaj mišić. Stisnite i opuštajte mišić nekoliko puta dok ne budete sigurni da ste našli prave mišiće. Pokušajte ne stiskati stražnjicu.
3. Kada idete na zahod isprazniti mjehur, pokušajte zastati usred mokrenja, a zatim ponovno nastaviti. Ovo učinite kako biste ustanovili koje mišiće treba koristiti – ali samo jedanput tjedno. Mjehur se možda neće prazniti kako treba ako prekidate i započinjete mlaz češće od navedenog.
4. Stanite sa strane ispred ogledala bez odjeće na sebi. Kada jako uvučete mišiće dna zdjelice i zadržite ih, penis se treba uvući, a skrotum podići.

Ako ne osjećate izraženo “stezanje i podizanje” mišića dna zdjelice, ili ako ne možete usporiti mlaz urina, kako je opisano u točki 3, ili ne vidite podizanje skrotuma i penisa, kako je opisano u točki 4, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju. Oni će vam pomoći kako ćete pravilno vježbati mišiće dna zdjelice. Muškarci s vrlo slabim mišićima dna zdjelice mogu osjetiti korist od ovih vježbi.

KAKO SE IZVODE VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE?

Sada kada osjećate da ovi mišići rade, možete:

- istovremeno stezati i uvlačiti mišiće oko mokraćne cijevi i čmara. Podignite ih **PREMA GORE**. Morate imati osjećaj “podizanja” svaki put kada stegnete mišiće dna zdjelice. Pokušajte ih držati čvrsto stegnute dok brojite do 8. Sada ih opustite i opustite se. Trebali biste osjetiti “olakšanje”.
- Ponovite (stezanje i podizanje mišića) i opustite ih. Najbolje je odmoriti se oko 8 sekundi između svakog stezanja mišića. Ako ne možete izdržati do 8, držite koliko možete.
- Ponavljajte “stezanje i podizanje” onoliko puta koliko možete, do najviše 8 do 12 stezanja.
- Probajte napraviti tri vježbe od po 8 do 12 stezanja, s odmorom između njih.
- Vježbajte po ovom planu (tri puta po 8 do 12 stezanja) svaki dan u ležećem, sjedećem ili stojećem položaju.



VJEŽBE ZA MIŠIĆE DNA ZDJELICE ZA MUŠKARCE

Dok izvodite vježbu mišića dna zdjelice:

- dišite normalno;
- samo stežite i podižite;
- NEMOJTE stezati zadnjicu; i
- opustite bedra.

PROVODITE VJEŽBU MIŠIĆA DNA ZDJELICE PRAVILNO

Manji broj dobro izvedenih vježbi je korisniji od većeg broja izvedenih bezvoljno! Ako niste sigurni izvodite li stezanje pravilno ili ako ne primjećujete promjenu u simptomima nakon 3 mjeseca, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju.

UKLJUČITE OVU VJEŽBU U SVOJ SVAKODNEVNI ŽIVOT

Kada naučite kako stezati mišiće dna zdjelice, često radite ovu vježbu. Najbolje je to činiti svaki dan. Prilikom svake vježbe budite skoncentrirani. Odredite vrijeme svaki dan za vježbu stezanja mišića dna zdjelice. To može biti nakon odlaska na zahod, dok pijete neko piće ili kada ležite u krevetu.

Druge stvari kojima možete zaštititi mišiće dna zdjelice:

- nemojte sami podizati teške stvari.
- jedite voće i povrće i pijte 6 do 8 čaša vode svaki dan.
- nemojte se naprezati kada vršite veliku nuždu.
- pitajte liječnika o peludnoj groznici, astmi i bronhitisu kako biste smanjili kihanje i kašljanje.
- održavajte normalnu tjelesnu težinu, prikladnu za vašu visinu i starost.



POTRAŽITE POMOĆ

Ako ste odgovorili 'da' na neko od navedenih pitanja, vjerojatno imate problem s kontrolom mokraćnog mjehura.

Za pomoć kod problema vezanih za kontrolu mokraćnog mjehura javite se svom liječniku, fizioterapeutu ili medicinskoj sestri za inkontinenciju.

Nazvati stručne savjetnike Nacionalne linije za pomoć zbog inkontinencije (National Continence Helpline) za besplatne:

- informacije
- savjete i
- brošure

na BESPLATNI BROJ * 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 h od ponedjeljka do petka), ili

Posjetite ovu web stranicu: www.bladderbowel.gov.au

Linija za pomoć (Helpline) se financira temeljem Nacionalne strategije Savezne vlade za ublažavanje inkontinencije (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), a provodi je Australaska zaklada za inkontinenciju (Continence Foundation of Australia).

* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.