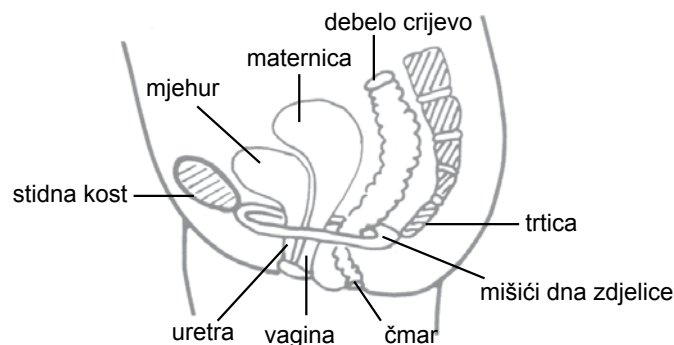




## ŠTO SU MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

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 žena, mišići dna zdjelice drže mokraćni mjehur, maternicu (uterus) i debelo crijevo. Mokraćna cijev (prednji izlaz), vagina i rektum prolaze kroz mišiće dna zdjelice. Mišići dna zdjelice pomažu 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?

Žene svih životnih dobi moraju imati jake mišiće dna zdjelice.

### Mišići dna zdjelice mogu oslabiti zbog:

- neuporabe ovih mišića;
- trudnoće i porođaja;
- konstipacije;
- prekomjerne tjelesne težine;
- dizanja teških predmeta;
- dugotrajnog kašlja (kao što je pušački kašalj, bronhitis ili astma); i
- starenja.

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

Trudnicama će vježba mišića dna zdjelice pomoći u prilagođavanju organizma povećanju težine zbog rasta bebe. Zdravi mišići koji su prije porođaja održavani u dobroj kondiciji, brže će se oporaviti nakon porođaja.



## VJEŽBE ZA MIŠIĆE DNA ZDJELICE ZA ŽENE

Nakon porođaja, trebate započeti s vježbama mišića dna zdjelice čim budete sposobni. Probajte “stegnuti” mišiće dna zdjelice (stinuti prema gore i držati) svaki put prije kašljanja, kihanja ili podizanja bebe. To se zove “stjecanje vještine”.

Kako žene stare, mišići dna zdjelice moraju ostati jaki jer hormonske promjene nakon menopauze mogu utjecati na kontrolu mokraćnog mjehura. Uz to, mišići dna zdjelice se mijenjaju i mogu oslabiti. Plan vježbe mišića dna zdjelice može pomoći kako bi se smanjile posljedice menopauze na dno zdjelice i kontrolu mokraćnog mjehura.

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

### GDJE SE NALAZE MIŠIĆI DNA ZDJELICE?

Najprije treba utvrditi koje mišiće treba vježbati.

1. Sjednite ili ležite i opustite mišiće bedara, stražnjice i stomaka.
2. Stisnite mišićni prsten oko čmara, kao da pokušavate zaustaviti puštanje vjetra. Sada opustite ovaj mišić. Stinite i opuštajte nekoliko puta dok ne budete sigurni da ste našli prave mišiće. Pokušajte ne stiskati stražnjicu.
3. Kada sjedite na zahodu i mokrite, 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.

Ako ne osjećate izraženo “stezanje i podizanje” mišića dna zdjelice, ili ako ne možete usporiti mlaz urina, kako je opisano u točki 3, potražite pomoć od svog liječnika, fizioterapeuta ili medicinske sestre za inkontinenciju. Oni će vam pomoći da pravilno koristite mišiće dna zdjelice.

Žene s krajnje slabim mišićima dna zdjelice mogu imati korist od vježbi mišića dna zdjelice.

### KAKO SE IZVODE VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE?

**Sada kada osjećate da ovi mišići rade, možete:**

- istovremeno stezati i uvlačiti mišiće oko čmara i vagine. 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 se. 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.



## VJEŽBE ZA MIŠIĆE DNA ZDJELICE ZA ŽENE

- Vježbajte po ovom planu (tri puta po 8 do 12 stezanja) svaki dan u ležećem, sjedećem ili stojećem položaju.

### 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:

- Koristite svoju "stečenu vještinu" - tj, uvijek pokušajte "stegnuti" mišiće dna zdjelice (stežući prema gore i zadržavajući ih u tom položaju) prije kašljanja, kihanja ili podizanja tereta.
- 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](http://www.bladderbowel.gov.au)

\* Pozivi s mobitela naplaćuju se po utvrđenim cijenama.

