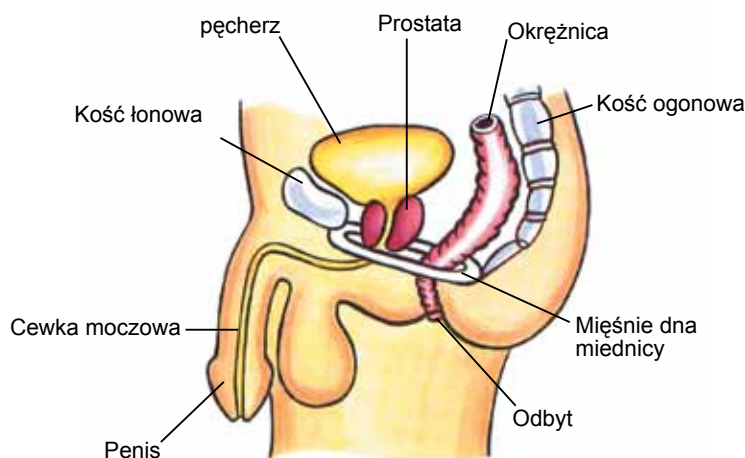




CO TO SĄ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Dno miednicy składa się z warstw mięśni i innych tkanek. Te warstwy rozpięte są jak hamak od kości ogonowej z tyłu do kości łonowej z przodu.

Mięśnie dna miednicy mężczyzny podtrzymują jego pęcherz i jelito (okrężnicę). Cewka moczowa i odbyt przechodzą przez mięśnie dna miednicy. Mięśnie dna miednicy pomagają ci kontrolować twój mocz i stolec. Pomocne są one również w funkcjach seksualnych. Jest bardzo ważne, by mięśnie dna miednicy pozostawały silne.



DLACZEGO POWINIENEM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Mężczyźni w każdym wieku powinni mieć silne mięśnie dna miednicy.

Mięśnie dna miednicy mogą zostać osłabione przez:

- operację pęcherza lub jelit;
- zaparcia;
- nadwagę;
- podnoszenie ciężarów;
- ciągnący się długo kaszel (np. kaszel palacza, zapalenie oskrzeli lub astma); lub
- brak kondycji.

Mężczyźni z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, – tj. mężczyźni, którzy moczą się, kiedy kaszlą, kichają lub uprawiają sporty – zobaczą, że ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą im pomóc w pokonaniu tego problemu.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą się również okazać pomocne dla mężczyzn, którzy doświadczają pilnej potrzeby częstszego oddawania moczu (zwanej nagłym nietrzymaniem).

Mężczyźni, którzy mają problemy z kontrolą stolca, mogą stwierdzić, że ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą poprawić mięsień zamykający odbyt. Mięsień ten jest jednym z mięśni dna miednicy.



ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA MĘŻCZYŹN

GDZIE SIĘ ZNAJDUJĄ MOJE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Pierwsze, co należy zrobić, to dowiedzieć się, które mięśnie należy ćwiczyć.

1. Usiądź lub połóż się z rozluźnionymi mięśniami ud i pośladków. Może ci pomóc w tym użycie ręcznego lusterka dla obserwowania swoich mięśni dna miednicy w czasie ich podciągania.
2. Ściśnij pierścień mięśnia wokół odbytu, jak gdybyś próbował wstrzymać oddawanie gazów. Teraz rozluźnij ten mięsień. Ściśnij i zwolnij kilka razy aż do czasu, kiedy się upewnisz, że znalazłeś właściwe mięśnie. Staraj się nie ścisnąć pośladków.
3. Kiedy idziesz do toalety oddać mocz, staraj się powstrzymać strumień moczu, a następnie uruchom go ponownie. Rób to, by nauczyć się, które mięśnie są do tego odpowiednie, – ale tylko raz w tygodniu. Twój pęcherz może się nie opróżniać w sposób, w jaki powinien, jeśli będziesz zatrzymywać i uruchamiać strumień częściej niż raz w tygodniu.
4. Stań bokiem bez ubrania przed lustrem. Kiedy podciągniesz mocno swoje mięśnie dna miednicy i zatrzymasz, powinieneś zauważyć, że twój członek się wciąga, a twoja moszna – unosi.

Jeżeli nie poczujesz wyraźnego „ściśnięcia i uniesienia” swoich mięśni dna miednicy, lub jeśli nie uda ci się zwolnić swojego strumienia moczu, jak opisano w punkcie 3., albo, jeżeli nie dostrzegasz żadnego uniesienia moszny i członka, jak opisano w punkcie 4., zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w kwestiach trzymania moczu. Pomogą ci one w osiągnięciu prawidłowej pracy mięśni dna miednicy. Mężczyźni z bardzo słabymi mięśniami dna miednicy mogą odnieść korzyści z ćwiczeń mięśni dna miednicy.

JAK MAM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Teraz, kiedy już czujesz pracujące mięśnie, możesz:

- Ścisnąć i ściągać równocześnie mięśnie wokół cewki moczowej i odbytu. Unieś je **W GÓRĘ** wewnątrz. Powinieneś mieć wrażenie „unoszenia” za każdym razem, kiedy ściskasz swoje mięśnie dna miednicy. Spróbuj je utrzymać silnie zaciśnięte, licząc do 8. Teraz zwolnij je i rozluźnij. Powinieneś mieć wyraźne wrażenie „puszczenia”.
- Powtórz (ściśnij i unieś) i puść. Najlepiej jest odpocząć przez około 8 sekund pomiędzy każdym uniesieniem mięśni. Jeśli nie będziesz mógł utrzymać ich przez 8 sekund, utrzymaj je najdłużej jak możesz.
- Powtórz to „ściśnij i unieś” tyle razy ile możesz, do 8-12 razy.
- Próbuj powtórzyć trzy zestawy po 8-12 razy z odpoczynkami pomiędzy nimi.
- Wykonaj cały ten plan ćwiczeń (trzy zestawy po 8-12 razy) codziennie – leżąc, siedząc i stojąc.



ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA MĘŻCZYŹN

W czasie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy:

- stale oddychaj;
- tylko ściskaj i unoś;
- NIE zaciskaj pośladków; i
- zachowaj rozluźnione uda.

WYKONUJ DOBRZE SWOJE ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Mniej dobrych ściśnień jest lepsze od wielu wymuszonych! Jeśli nie jesteś pewien, że robisz je dobrze, lub jeśli nie zauważysz zmiany symptomów po 3 miesiącach, zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w kwestiach trzymania moczu.

SPRAW, BY ĆWICZENIA STAŁY SIĘ CZĘŚCIĄ TWOJEGO CODZIENNEGO ŻYCIA

Kiedy już nauczysz się, jak robić ściskania mięśni dna miednicy, powinieneś je wykonywać. Najlepiej każdego dnia. Powinieneś całkowicie skoncentrować się na każdym komplecie. Wykonuj swoje ściskania mięśni dna miednicy o ustalonych porach. Może to być po odwiedzeniu toalety, kiedy pijesz coś lub kiedy leżysz w łóżku.

Inne rzeczy, które możesz robić, żeby wzmocnić swoje mięśnie dna miednicy:

- Nie podnoś samemu ciężarów.
- Jedz owoce i jarzyny oraz pij od 6 do 8 szklanek wody dziennie.
- Nie natężaj się przy oddawaniu stolca.
- Porozmawiaj z lekarzem o katarze siennym, astmie i zapaleniu oskrzeli, żeby zmniejszyć kichanie i kaszel.
- Utrzymuj wagę we właściwych granicach dla swojego wzrostu i wieku.



ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA MĘŻCZYŹN

SZUKAJ POMOCY

Jeśli nie będziesz robić nic, problem sam nie zniknie. Może się on nawet pogorszyć.

Każdy problem z kontrolowaniem opróżniania pęcherza lub jelit, bez względu na to, jak niewielki, wymaga zajęcia się nim. Prawie zawsze jest coś, co można zrobić, żeby mu zaradzić.

Zadzwoń do Służby Porad Specjalistycznych przez Krajową Infolinię ds. Trzymania Moczu lub Stolca po bezpłatne:

- informacje
- porady i
- broszury

pod NUMER BEZPŁATNY* 1800 33 00 66 (od 8.00 do 20.00 od poniedziałku do piątku), lub

odwiedź stronę internetową www.bladderbowel.gov.au

Infolinia finansowana jest w ramach Krajowej Strategii Rządu Federalnego Dotyczącej Trzymania Moczu lub Stolca i zarządzana jest przez Australijską Fundację ds. Trzymania Moczu i Stolca.

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

