

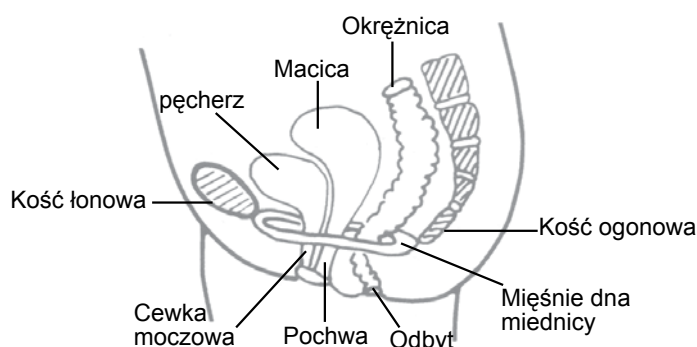


ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA KOBIEC

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 kobiety podtrzymują jej pęcherz, łono (macicę) i jelito (okrężnicę). Cewka moczowa, pochwa i odbył 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 POWINNAM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Kobiety w każdym wieku powinny mieć silne mięśnie dna miednicy.

Mięśnie dna miednicy mogą zostać osłabione przez:

- nie utrzymywanie ich w aktywności;
- ciąży i porody;
- zaparcia;
- nadwagę;
- podnoszenie ciężarów;
- ciągnący się długo kaszel (np. kaszel palacza, zapalenie oskrzeli lub astma); oraz
- starzenie się.

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

Dla kobiet w ciąży, ćwiczenia mięśni dna miednicy pomogą im dawać sobie radę z rosnącą wagą dziecka. Zdrowe, silne mięśnie przed urodzeniem dziecka łatwo dojdą do siebie po porodzie.

Po porodzie dziecka należy jak najszybciej zacząć ćwiczenia mięśni dna miednicy. Zawsze staraj się napinać mięśnie dna miednicy (zaciśnąć i trzymać) za każdym razem, kiedy kaszlesz, kichasz lub podnosisz dziecko. Nazywa się to nabraniem nawyku.



ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA KOBIEC

W miarę starzenia się, mięśnie dna miednicy muszą być nadal mocne, ponieważ zmiany hormonalne po menopauzie mogą wpłynąć niekorzystnie na kontrolę pęcherza. Poza tym mięśnie dna miednicy zmieniają się i mogą stawać się słabsze. Plan ćwiczeń mięśni dna miednicy może pomóc zmniejszyć wpływ menopauzy na osłabienie podparcia miednicowego i kontroli pęcherza.

Ćwiczenie mięśni dna miednicy może również pomóc kobietom, które doświadczają pilnej potrzeby częstszego oddawania moczu (zwanej nagłym nietrzymaniem).

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, pośladków i brzucha.
2. Ściśnij pierścień mięśnia wokół odbytu, jak gdybyś próbowała wstrzymać oddawanie gazów. Teraz rozluźnij ten mięsień. Ściśnij i zwolnij kilka razy aż do czasu, kiedy się upewnisz, że znalazłaś właściwe mięśnie. Staraj się nie ścisnąć pośladków.
3. Kiedy siedzisz na sedesie by 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.

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., zwróć się o pomoc do swojego lekarza, fizjoterapeuty lub pielęgniarki wyspecjalizowanej w kwestiach trzymania moczu. Pomogą ci oni w tym, żeby twoje mięśnie dna miednicy pracowały prawidłowo.

Kobiety z bardzo słabymi mięśniami dna miednicy mogą skorzystać na ćwiczeniach mięśni dna miednicy.

JAK MAM WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Teraz, kiedy już czujesz pracujące mięśnie, możesz:

- Ścisnąć i ściągać równocześnie mięśnie wokół odbytu i pochwy. Unieś je W GÓRĘ wewnątrz. Powinnaś 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. Powinnaś mieć wyraźne wrażenie „puszczenia”.
- Powtórz „ściśnięcie i uniesienie” i puść. Najlepiej jest odpocząć przez około 8 sekund pomiędzy każdym uniesieniem mięśni. Jeśli nie będziesz mogła utrzymać ich przez 8 sekund, utrzymaj je najdłużej jak możesz.
- Powtórz to „ściśnij i unieś” tyle razy ile możesz, do 8-12 razy.
- Próbuj zrobić 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 KOBIEC

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 pewna, 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, powinnaś je często wykonywać. Najlepiej codziennie. Powinnaś całkowicie skoncentrować się na każdym zestawie. 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:

- Stosuj nawyk, tj. zawsze staraj się napiąć swoje mięśnie dna miednicy (zaciskając je i trzymając) za każdym razem, kiedy kaszlesz, kichasz lub coś podnosisz.
- Nie podnoś sama ciężarów.
- Jedz owoce i warzywa 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 kzel.
- Utrzymuj wagę we właściwych granicach dla swojego wzrostu i wieku.



ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA KOBIET

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

* Rozmowy z telefonów komórkowych naliczane są po obowiązujących stawkach.

