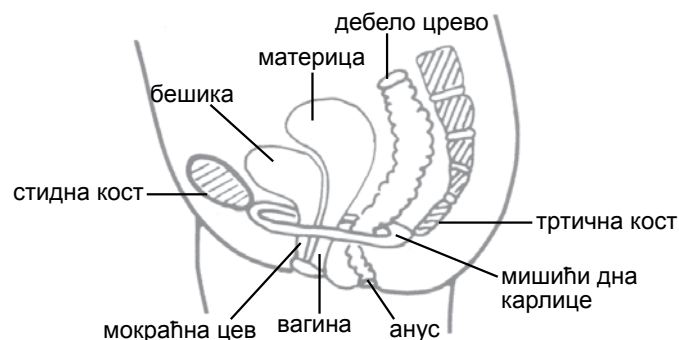




ШТА СУ ТО МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Дно карлице се састоји од више слојева мишића и другог ткива. Ови слојеви се протежу као мрежа за лежање од тртичне кости која се налази позади до стидне кости која се налази напред.

Код жена, мишићи дна карлице дају потпору бешици, материци (утерусу) и цревима (дебелом цреву). Мокраћна цев, вагина и анусни канал пролазе кроз мишиће дна карлице. Мишићи дна карлице вам помажу да контролишете бешику и црева. Они такође побољшавају сексуалну функцију. Битно је да одржавате јаке мишиће дна карлице.



ЗАШТО ТРЕБА ДА ВЕЖБАМ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ?

Жене свих узраста треба да имају јаке мишиће дна карлице.

Мишићи дна карлице могу да ослабе због:

- неактивности мишића;
- трудноће и порођаја;
- затвора;
- гојазности;
- подизања тешких предмета;
- кашљања које траје дуже време (као што је кашаљ особа које пуше, које имају бронхитис или астму); и
- старења.

Женама које пате од стресне инконтиненције – тј. женама које неконтролисано мокре када кашљу, кијају или када су активне – вежбање мишића дна карлице може да помогне да савладају овај проблем.

Вежбе мишића дна карлице помажу трудницама да поднесу све већу тежину бебе. Здравни, увежбани мишићи пре порођаја ће се лакше опоравити после порођаја.

После порођаја, требало би да почнете са вежбама мишића дна карлице што пре. Увек покушајте да “стегнете” мишиће дна карлице (притисните навише и држите) сваки пут када кашљете, кинете или подижете бебу. То је “вештина” која се стиче.



ВЕЖБЕ ЗА МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ – ЗА ЖЕНЕ

Жене које улазе у зрелије животно доба треба да одржавају јаке мишиће дна карлице, јер хормонске промене након менопаузе могу да утичу на контролисање рада бешике. Осим тога, долази до промена код мишића дна карлице и они могу да ослабе. План вежбања мишића дна карлице може да умањи ефекте менопаузе на потпору карлице и контролисање рада бешике.

Вежбање мишића дна карлице може такође да помогне женама које морају хитно и чешће да мокре (то се зове ургентна инконтиненција).

ГДЕ СЕ НАЛАЗЕ МИШИЋИ ДНА КАРЛИЦЕ?

Прво што треба да урадите је да сазнате које мишиће треба да вежбате.

1. Седите или лезите и опустите мишиће бутина, задњице и трбуха.
2. Стегните прстен мишића око аналног отвора као да покушавате да зауставите испуштање ветрова. Сада опустите тај мишић. Стегните и опустите мишић пар пута док се не уверите да сте нашли праве мишиће. Покушајте да не стежете мишиће задњице.
3. Када идете у тоалет да мокрите, покушајте да зауставите мокраћни млаз, затим почните поново да мокрите. Ово урадите да бисте сазнали које мишиће треба да користите – али само једном недељно. Ваша бешика се можда неће правилно празнити ако будете чешће од тога заустављали и поново почињали мокраћни млаз.

Ако не осетите изразито “стезање и подизање” мишића дна карлице или ако не можете да успорите мокраћни млаз као што је то описано под тачком 3, тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију. Они ће вам помоћи да успоставите правилан рад мишића дна карлице.

Жене са врло slabим мишићима дна карлице могу да имају користи од вежбања тих мишића.

КАКО ДА ВЕЖБАМ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ?

Сада када осећате како мишићи раде, можете да:

- Стегнете и увучете мишиће око ануса и вагине истовремено. Подигните их НАВИШЕ и унутра. Треба да имате осећај да се “подижу” сваки пут када стегнете мишиће дна карлице. Покушајте да их држите чврсто и стегнуто док не избројите до 8. Сада их олабавите и опустите се. Треба да имате потпун осећај “опуштања”.
- Поновите “стезање и подизање” и опустите се. Најбоље би било да се одморите око 8 секунди између сваког подизања мишића. Ако не можете да издржите 8 секунди, издржите колико дуго можете.
- Поновите “стезање и подизање” што више пута можете, до највише 8 до 12 пута.
- Покушате да то урадите три пута - сваки пут стегните мишиће 8 до 12 пута, са предахом између.
- Радите ове вежбе (три пута по 8 до 12 стезања) сваки дан када лежите, седите или стојите.



ВЕЖБЕ ЗА МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ – ЗА ЖЕНЕ

Док вежбате мишиће дна карлице:

- стално дишите;
- само стежите и подижите;
- НЕМОЈТЕ да стежете мишиће задњице; и
- опустите бутине.

ВЕЖБАЈТЕ МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ ПРАВИЛНО

Мањи број добрих вежби је боље од већег броја вежби које се раде без воље! Ако нисте сигурни да стежете правилно или ако не приметите промену симптома после 3 месеца, тражите помоћ од свог лекара, физиотерапеута или медицинске сестре за инконтиненцију.

ПОТРУДИТЕ СЕ ДА ОВЕ ВЕЖБЕ ПОСТАНУ ДЕО ВАШЕ ДНЕВНЕ РУТИНЕ

Када једном научите да стежете мишиће дна карлице, требало би да то радите редовно. Најбоље би било да вежбате сваки дан. Требало би да посветите пуну пажњу свакој вежби. Одредите редован термин за стезање мишића дна карлице. То може да буде након одласка у тоалет, када попијете нешто или док лежите у кревету.

Друге ствари које можете да радите да бисте ојачали мишиће дна карлице:

- Употребите стечену “вештину” – то јест, “стегните” мишиће дна карлице (притискањем навише и држањем у том положају) сваки пут када кашљете, кинете или подижете било шта.
- Немојте сами да дижете тешке ствари.
- Једите воће и поврће и пијте 6 до 8 чаша воде дневно.
- Немојте да се напрежете када вршите велику нужду.
- Обратите се свом лекару за савет о поленској грозници, астми и бронхитису да бисте мање кијали и кашљали.
- Одржавајте телесну тежину у границама нормале за вашу висину и године.



ВЕЖБЕ ЗА МИШИЋЕ ДНА КАРЛИЦЕ – ЗА ЖЕНЕ

ТРАЖИТЕ ПОМОЋ

Ако ништа не предузмете, проблем неће нестати. А, може и да се погорша.

Сваки проблем који се тиче контролисања бешике или црева, без обзира на то колико је мали, треба да се лечи. Скоро увек се нешто може предузети што ће помоћи.

Позовите стручне саветнике (Expert Advisors) преко National Continence Helpline за бесплатне:

- информације;
- савет; и
- брошуре.

БЕСПЛАТАН ПОЗИВ * 1800 33 00 66 (од 8 ујутру до 8 увече, од понедељка до петка), или

Погледајте овај вебсајт: www.bladderbowel.gov.au

* Позиви са мобилних телефона се наплаћују по важећим тарифама.

