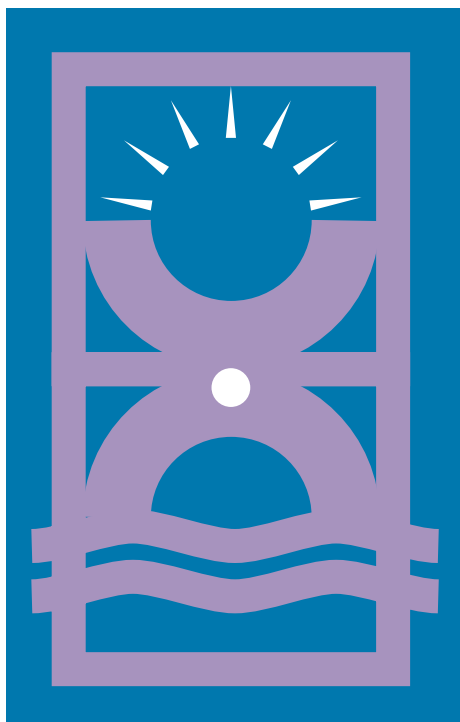




Вежбе за мишиће дна карлице - за жене



Шта су мишићи дна карлице?

Дно карлице се састоји од више слојева мишића и других ткива. Ови мишићи се простиру као лежаљка, од тртичне кости која се налази позади, до стидне кости која се налази напред. Код жена, мишићи дна карлице подупиру бешику, материцу и црева. Мокраћни канал, вагина и дебело црево (ректум) пролазе кроз мишиће дна карлице. Мишићи дна карлице играју значајну улогу у контролисању бешике и црева и постизању сексуалног задовољства.



Зашто мишићи дна карлице могу да ослабе?

Мишићи дна карлице могу да ослабе због:

- трудноће и порођаја;
- сталног напрезања да би се обавила велика нужда (затвор);
- сталног подизања тешког терета;
- хроничног кашља (као што је кашаљ пушача или хронични бронхитис и астма);
- гојазности;
- промене у нивоу хормона при менопаузи (климаксу); и
- недостатка кондиције.



Корисност вежби за дно карлице

За жене у свим годинама је важно да одрже јачину мишића дна карлице.

Ове вежбе би требало да користе женама са инконтиненцијом чији је узрок напрезање, тј. оним женама код којих се редовно јавља неконтролисано мокрење при кашљању, кијању или рекреирању.

Трудницама ове вежбе помажу тако што доприносе да организам може да поднесе повећану телесну тежину. Здравих, увежбаних мишића пре порођаја ће се лакше опоравити након порођаја.

За жене је важно да при старењу одржавају јаке мишиће дна карлице, јер се у време менопаузе ови мишићи могу променити и ослабити. Програм вежби за дно карлице помаже да се умањи дејство менопаузе на потпору карлице и контролисање рада бешике.

Вежбе за мишиће дна карлице такође могу бити корисне када се раде у комбинацији са програмом за тренирање бешике, који има за циљ да побољша контролу рада бешике код особа које имају осећај да морају хитно и често да мокре (ургентна инконтиненција). Тренирање бешике је објашњено у другој брошури из ове серије - 'Тренирање бешике'.

Како да згрчите мишиће дна карлице

Прва ствар која треба да се уради је да се утврди који мишићи треба да се увежбавају.

1. Седите или лезите тако да вам је удобно, и да су вам мишићи стражњице, бутине и стомак опуштени.
2. Стегните прстен мишића око аналног отвора (чмара) као да покушавате да контролишете пролив или гасове. Опустите се. Вежбајте овај покрет пар пута док нисте сасвим сигурни да увежбавате одговарајуће мишиће. Покушајте да не стежете стражњицу.
3. Када мокрите, покушајте да зауставите млаз на пола пута, и онда почните поново да мокрите. Ово радите само да би научили које мишиће треба да користите. Након тога, радите ову вежбу само једном недељно да бисте проверили како напредујете, јер ово може да делује на нормално мокрење.

Уколико нисте у стању да осетите потпуно стезање и придизање мишића дна карлице, или нисте у стању чак ни да успорите мокраћни млаз као што је описано под тачком 3, треба да се обратите за стручну помоћ, да би вам мишићи дна карлице почели да раде исправно. Чак и жене са врло slabим мишићима дна карлице могу да науче вежбе од стручњака за ову област, као што су физиотерапеути или саветници за континенцију.

Вежбање мишића дна карлице

Ако можете да осетите да вам мишићи функционишу, увежбавајте их радећи следеће:

1. Одједном стегните и увуците чмар, вагину и мокраћни канал, одижући их НАГОРЕ и изнутра. Покушајте да их држите у стегнутом положају, и то јако и све док не избројите до пет, онда их олабавите и опустите се. Треба да осетите да се потпуно опуштате.



2. Поновите (стезање и подизање) и опустите се. Важно је да се одмарате око 10 секунди између контракција. Ако вам је лако да издржите док бројите до пет, покушајте дуже да издржите – до десет секунди.
3. Поновите што више пута можете, максимум 8-10 пута.
4. Потом урадите од пет до десет кратких, брзих, али јаких контракција.
5. Радите ове вежбе бар 4-5 пута на дан.

Док радите ове вежбе:

- НЕМОЈТЕ да зауставите дисање.
- НЕМОЈТЕ да гурате мишиће надоле уместо да их стежете и подижете.
- НЕМОЈТЕ да стежете стомак, мишиће стражњице или бутине.

Радите вежбе исправно

Квалитет је важан. Пар добро урађених вежби је корисније од много неправилно урађених.

Када једном научите како да радите ове вежбе, требало би да их радите редовно, поклањајући пуну пажњу свакој вежби. Помогло би вам ако одредите пет редовних термина за вежбање у току дана. На пример, након одласка у тоалет, када попијете нешто, када легнете у кревет.

Остале ствари које можете да радите да бисте ојачали мишиће дна карлице

- нека вам неко увек помаже при подизању тешких ствари;
- избегавајте затвор и било какво напрезање при обављању велике нужде;
- обратите се за лекарски савет у случају алергије на полен, астме и бронхитиса, да би смањили кијање и кашљање; и
- одржавајте телесну тежину у границама нормале за вашу висину и године.

Тражите помоћ

Треба доста времена да се постигну добри резултати. Да бисте максимално ојачали мишиће дна карлице, морате упорно да радите ове вежбе. Најбољи резултат се постиже када вам помогну физиотерапеут или саветник за континенцију, који могу да припреме програм вежби који специјално одговара вашим мишићима.



Ко може да вам помогне?

- Ваш доктор.
- Национална саветодавна служба за континенцију (National Continence Helpline) - бесплатан позив на **1800 33 00 66**. (Саветодавна служба може да обезбеди тумача преко телефона).
- Ваш друштвени или здравствени радник, или физиотерапеут.
- Специјализовани саветници за континенцију при болницама, друштвеним здравственим центрима, клиникама за континенцију или информативним центрима или огранцима Аустралијске фондације за континенцију.

Тумачи. Поједине службе могу да обезбеде тумача (истог пола, ако вам то више одговара) без икаквог трошка за вас. Проверите са службом којој се обраћате.

Телефонске тумачке услуге су јефтиније и обично су одмах на располагању. На пример, Приоритетна линија за лекаре при Преводилачкој и тумачкој служби пружа бесплатне услуге лекарима који имају приватну праксу да би могли да разговарају са пацијентима који лоше говоре енглески. Ваш лекар може да закаже ову врсту услуга тиме што назове 1300 131 450.

Додатне информације можете да добијете из осталих брошура из ове серије:

- Мокраћна инконтиненција. Шта је то?
- Навике које добро делују на рад бешике (за свакога)
- Тренирање бешике
- Вежбе за дно карлице – за мушкарце
- Деменција и неконтролисано мокрење
- Затвор и неконтролисано мокрење
- Проблеми са бешиком и простата
- Помагала и опрема за инконтиненцију
- Инконтиненција: митови и чињенице
- Шта је утврђивање континенције?
- Листа десет најчешће постављаних питања
- Једна од три жене које су се порађале се умокри
- Инконтиненција столице
- Операције у случају стресне инконтиненције код жена

