

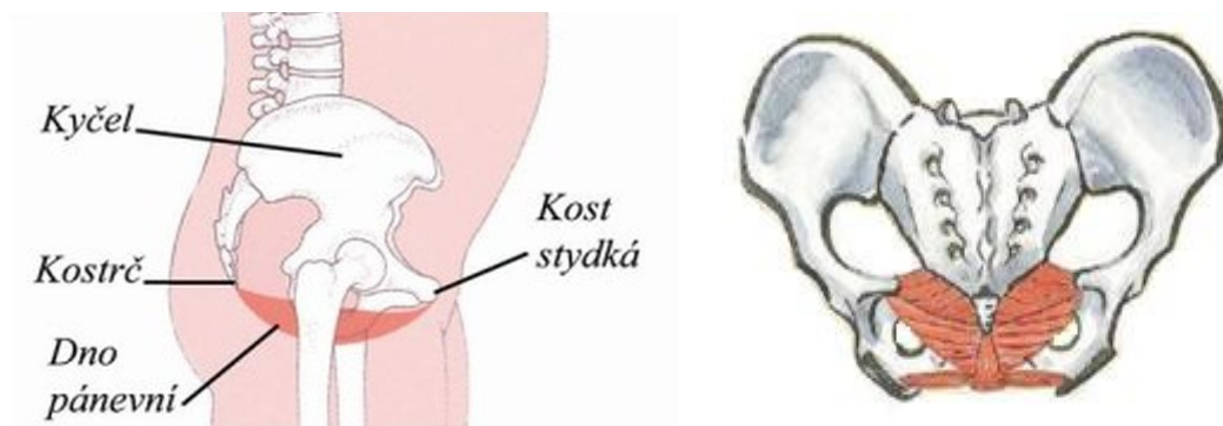
Zpevnění svalů pánevního dna – Kegelovy cviky

Důležitou součástí každé terapie, která směřuje ke znovuobnovení rovnováhy Vašeho organismu, je posílení svalů pánevního dna. Cviky vyvinuté v roce 1948 americkým gynekologem Arnoldem Kegelem se zaměřují na procvičování a zpevnění svalů v oblasti pochvy, močové trubice a konečníku neboli takzvaného pánevního dna. Toto cvičení a problém s povoleným pánevním dnem se týká mužů i žen, fyziologie svalstva v této oblasti je u obou pohlaví podobná. Tyto cviky se mohou praktikovat i při potížích s močovou inkontinencí. Kegelovy cviky a podobná cvičení se v současnosti už nedoporučuje nacvičovat při močení z důvodu zvýšení rizika zánětu močového měchýře. V mnoha textech je cvičení připodobňováno k situaci, kdy přerušujeme proud moči, tato doporučení však můžeme brát pouze jako názornou pomůcku pro pochopení toho, o jaké svalové skupiny se jedná.

Základní cvičení:

- Leh na zádech, mírně pokrčené dolní končetiny, chodidla jsou od sebe na šířku ramen.
- S nádechem (nosem do břicha) zatneme svěrač močové trubice, pomalu, nenásilně a postupně, ženy s nádechem vtáhnou pochvu, tzn. ženy i muži tzv. aktivují svěrač močové trubice (= přiměřeně stáhnout svalstvo okolo močové trubice, ne křečovitě), mírně stáhnout konečník, bedra zůstávají po celou dobu přitisknuta k podložce, chodidla se aktivně opírají o zem.
- Dechová výdrž na 3 vteřiny nádech a zatnutí svalstva, na tři vteřiny výdech a uvolnění (později 5, časem 7 a více vteřin atd. Ideální cvičení by mělo probíhat 1 – 2 x denně po dobu pěti minut.

Cviky by měly být prováděny přesně podle návodu, s vyprázdněným močovým měchýřem. Dýcháme do beder (oblast mezi pánví a hrudníkem) – toto dýchání aktivuje bránici, která je přes další svaly spojena s pánevním dnem. Takto dýchejte při všech cvičeních s pánevním dnem. Pozor, nezatínat svalstvo hýždí a stehen. Tyto cviky vedou k základnímu pochopení této oblasti a lze je provádět i když sedíme nebo stojíme, můžeme tedy cvičit i v práci, v autě nebo při čekání ve frontě, nezapomínat na správné dýchání!



CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, tel.: 774 853 553, email: centrumpreventivnipece@seznam.cz

Cvičení na celý týden:

cvik 1

Lehněte si na záda, paže dejte podél těla, nohy natáhněte. Stiskněte kolena, stehna a hýždě k sobě, vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici. Výdrž. Nezadržujte dech. Uvolněte se.

cvik 2

Položte se na záda, nohy zvedněte kolmo k zemi, ruce si dejte volně podél těla, zvedejte nohy nahoru, pánev co nejvíc nad podložku a vraťte zpět. Cvičte tahem ne švihem, neprohýbejte se v bedrech, nohy vytlačte nad břicho ne nad hlavu.

cvik 3

Lehněte si na břicho, ruce dejte pod čelo dlaněmi na zem, nohy natáhněte a palce nohou zapřete o zem. Odlepte kolena od země, napněte celé nohy, stáhněte k sobě hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici. Výdrž. Nezadržujte dech. Povolte kolena na zem a uvolněte všechny svaly.

cvik 4

Lehněte si na záda, paže dejte podél těla, nohy pokrčte, chodidla jsou na zemi. Zdvihněte pánev, stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici. Provádějte pohyb pánví dolů a nahoru. Položte pánev a uvolněte se.

cvik 5

Klekněte si na všechny čtyři končetiny, vyhrbte záda, bradu na prsa. Vtáhněte břicho, stiskněte hýždě, vtáhněte konečník, pochvu a močovou trubici. Výdrž. Prohněte záda, hlavu vzhůru a uvolněte se.

cvik 6

Lehněte si na břicho a vybočte pravou nohu tak, abyste ležela v pohodlné pozici. Čelo leží na ruce. Napněte svalstvo pánevního dna tak silně, jak je to možné. Držte tuto pozici 10 sekund a poté ji uvolněte. Celkem asi 8x opakujte a poté vyměňte nohy, takže vybočíte levou nohu a pravou natáhnete.

cvik 7

Podepřete se na kolenou a na rukou. Kolena přitom zůstávají pod boky a ruce pod rameny. Vtáhněte břicho a napněte takto hluboké břišní svalstvo. Začněte pomalu zvedat pravou paži dopředu a levou nohu dozadu. Paže, horní část těla a noha přitom musí tvořit linii. Poté pomalu paži a nohu opět spusťte a opakujte s druhou stranou. Celkem 10 až 12x opakujte.

A navíc jedno speciální cvičení pro všední den

Toto cvičení je technikou pro okamžitou kontrolu při inkontinenci. Prokázalo se jako velmi účinné k redukci nekontrolovaného úniku moči, například při kašli. Jde o to, nejprve napnout a poté držet napětí až ke kašli a teprve poté uvolnit. Výchozí pozice: Vstoje, nohy roztažené na šířku boků.

Provedení pohybu:

Napněte pánevní dno, držte napětí, poté zakašlete a uvolněte. Vícekrát opakujte a zkuste přitom nadzvednout židli. K tomuto účelu je důležitá správná zvedací technika: Přistupte chodidly těsně k židli, pokrčte kolena a skloňte boky, poté napněte pánevní dno, držte napětí, zvedněte židli do výšky, přičemž narovnávejte nohy, a poté ji opět postavte. Až si budete v této zdvihací technice jistá, zvedejte židli a zkuste přitom kašlat.

CHCETE VĚDĚT VÍCE?

Web: www.centrumpreventivnipece.cz, **tel.:** 774 853 553, **email:** centrumpreventivnipece@seznam.cz



Centrum Preventivní Péče