NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

RUMÄNSKA

Exerciții pelviene de bază pentru femei

Scopul exercițiilor pelviene este de a întări mușchii astfel încât organele interne să fie ridicate în poziția corectă și, de asemenea, să crească masa musculară în jurul uretrei, vaginului și rectului. (fig. 1 și 2)

fig. 1

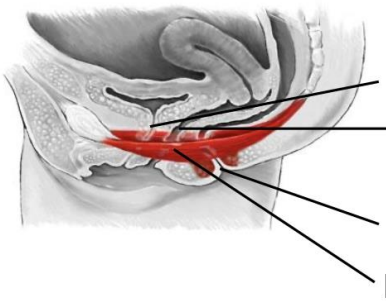
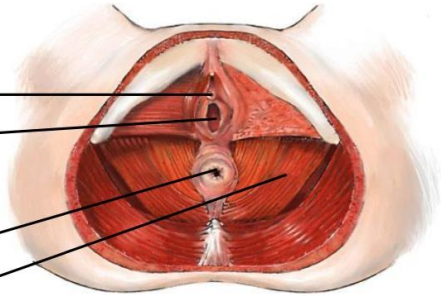


fig. 2



Este important să exersați mușchii potriviți. De aceea vom începe prin a identifica mușchii pelvieni.
Cea mai simplă cale pentru a face acest lucru este de a vă întinde într-o poziție relaxată - de exemplu pe spate cu picioarele ridicate (fig. 3) sau culcat pe o parte (fig. 4).

fig. 3



fig. 4



Identificarea corectă a mușchilor

Contractați ușor sfincterul din jurul rectului. Continuați să contractați în sus și în față în jurul vaginului și a orificiului uretrei.
Aspirați și ridicați întregul pelvis. Ar trebui să se simtă ca o împingere de dedesubt și în sus în direcția ombilicului.
Efectuați această mișcare cu o presiune mică și pentru o scurtă perioadă de timp. Contractați și ridicați timp de două secunde și apoi relaxați timp de două secunde.
Respirați calm și așezați o mână pe stomac pentru a simți că mușchii abdominali sunt relaxați.
Puteți exersa mișcarea atât în poziție așezată cât și ridicată.
După ce stăpâniți ”identificarea contracției potrivite” mergeți la contracția de fortificare.

© Nikola (Rețeaua pentru Incontinență - Consiliile locale și județele), pot fi multiplicate liber fără modificarea conținutului

Översättning rev. 2022

Contracția de fortificare

Acum este momentul să utilizați puterea maximă a contracției și să o mențineți timp de 5-6 secunde.
Respirați calm pe durata întregului proces de contracție. Contractați timp de 5-6 secunde; destindeți contracția în mod gradual și apoi odihniți-vă pentru aceeași perioadă de timp.
Încercați să efectuați o serie de 10 contracții la rând, de fiecare dată cu puterea maximă de care sunteți în stare fără a încorda mușchii abdominali. Aceasta creează presiune inutilă pe pelvis.
Efectuați 10 contracții cel puțin de 3 ori pe zi.

Antrenamentul de anduranță

Efectuată asemeni unei contracții de fortificare însă acum încercați să mențineți contracțiile timp de 30-60 secunde. După o scurtă perioadă de timp nivelul de fortificare va fi semnificativ mai scăzut decât contracția maximă, ceea ce este și normal.
Încheiați fiecare contracție de fortificare cu o contracție de anduranță.

Antrenamentul funcției

Acesta este cel mai important exercițiu dintre toate. Acum este momentul să deveniți conștientă de situațiile care cauzează în mod obișnuit scurgerile și să contractați conștient și rapid mușchii pe care i-ați exersat anterior chiar înainte de momentul la care așteptați scurgerea. Exemple de astfel de ocazii sunt momentul înainte de tuse sau ridicarea unui obiect mai greu sau în timpul exercițiilor fizice.

DUPĂ CÂTEVA LUNI DE ANTRENAMENT VEȚI CONSTATA CĂ MUȘCHII AU DEVENIT MAI PUTERNICI.
AVEȚI ÎN VEDERE CĂ VA DURA O PERIOADĂ PÂNĂ LA ANTRENAREA CORESPUNZĂTOARE A MUȘCHILOR.

© Nikola (Rețeaua pentru Incontinență - Consiliile locale și județele), pot fi multiplicate liber fără modificarea conținutului