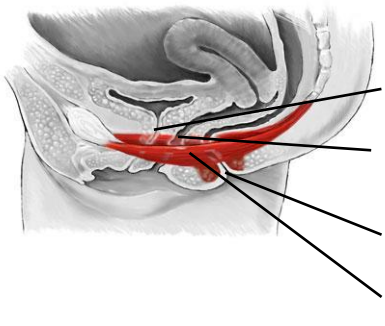
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

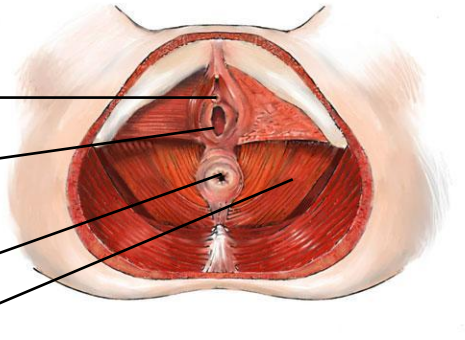
Osnovne vježbe za zdjelicu kod žena

Cilj vježbi za zdjelicu je jačanje mišića, kako bi se unutrašnji organi mogli podići u pravilan položaj te kako bi se ojačali mišići oko uretre, vagine i rektuma. (Slika 1 i 2)

Slika 1



Slika 2



Važno je da vježbate prave mišiće, tako da ćemo započeti s identifikacijom mišića zdjelice.

To je najlkaše dok ležite opušteno, na primjer na leđima, s podignutim nogama (Slika 3), ili postrance (Slika 4).

Slika 3



Slika 4



Pronađite prave mišiće

Lagano kontraktirajte sfinkter oko rektuma, nastavite stezanjem prema gore i naprijed oko vagine i do otvora uretre.
Uvucite i podignite cijelu zdjelicu. Trebali biste osjećati pritisak odozdo prema gore, u pravcu pupka.
Ponovite ovaj pokret s malo pritiska i na kratko. Stisnite i podižite dvije sekunde, a zatim se opustite dvije sekunde.
Dišite mirno i stavite jednu ruku na trbuh kako biste provjerili da su trbušni mišići opušteni.
Ovu vježbu možete raditi dok sjedite, ili dok stojite.
Kad ste uspješno savladali “pronalazak pravog stiska”, nastavite stezanjem za jačanje.

© Nikola (Mreža za inkontinenciju – Općinska i Županijska vijeća); dopušteno je kopiranje u neskraćenom obliku

Stezanje za jačanje

Sada je vrijeme da koristite maksimalnu snagu stisaka i da ih zadržite 5-6 sekundi. Dišite mirno tijekom cijelog procesa stezanja. Zadržitestisak od 5 do 6 sekundi; postupno otpustite stezanje, a zatim se opustite kroz isto vremensko razdoblje.
Pokušajte napraviti 10 stisaka za redom i svaki put s najviše snage što možete, bez zatezanja trbušnih mišića. To stvara nepotreban pritisak na zdjelicu.
Radite po 10 stisaka, barem tri puta dnevno.

Vježbe za izdržljivost

Rade se kao stezanja za jačanje, ali sada ih pokušajte zadržati od 30 do 60 sekundi. Nakon kraćeg vremena, razina snage će biti značajno manja nego maksimalni stisak, što je kako treba biti.
Završitesvaki stisak za jačanje stezanjem za vježbanje izdržljivosti.

Funkcionalne vježbe

To su najvažnije vježbe. Sada je vrijeme da postanete svjesni situacija koje obično dovode do curenja, te da naučite svjesno i brzo stezati one mišiće koje ste vježbali prije očekivanog curenja. Primjeri takvih situacija su prije nego zakašljete, podignete nešto teško i tijekom fizičkih vježbi.

NAKON NEKOLIKO MJESECI VJEŽBANJA, PRIMIJETIT ĆETE DA SU MIŠIĆI POSTALI JAČI. NE ZABORAVITE DA JE POTREBNO NEKO VRIJEME PRIJE NEGO ŠTO PRAVILNO UVJEŽBATE MIŠIĆE.

© Nikola (Mreža za inkontinenciju – Općinska i Županijska vijeća); dopušteno je kopiranje u neskraćenom obliku