NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

RYSKA

Основная тренировка для мышц тазового дна для женщин

Тренировка мышц тазового дна нацелена на укрепление мускулатуры, поддерживающей внутренние органы в правильном положении, а также на развитие силы мышц вокруг вокруг уретры, влагалища и прямой кишки. (рисунок 1 и 2)

рисунок 1

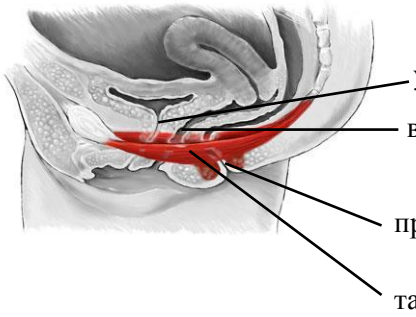
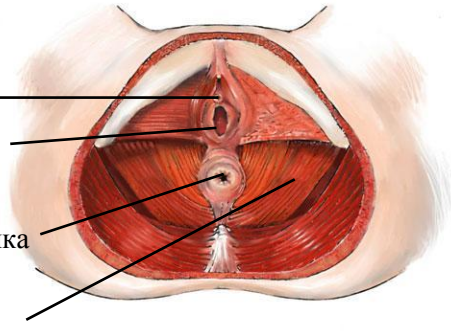


рисунок 2



Важно тренировать правильные мышцы, поэтому сначала следует идентифицировать мышцы тазового дна.
Легче всего это сделать в расслабленном положении, например, лёжа на спине с согнутыми ногами (рисунок 3) или на боку (рисунок 4).

рисунок 3



рисунок 4



Найдите правильные мышцы

Осторожно сожмите сфинктер вокруг анального отверстия, продолжайте сжимать в направлении вверх и вперёд мышцы вокруг влагалища и отверстия мочеиспускательного канала.
Втяните в себя и поднимите тазовое дно. Ощущение должно быть как выталкивание изнутри вверх в направлении пупка.
Делайте это движение, не прилагая много силы и с небольшим интервалом. Сжимайте и поднимайте мышцы тазового дна в течение двух секунд и расслабляйтесь на две секунды.
Дышите спокойно и, положив руку на живот, проверяйте, что брюшные мускулы расслаблены.
Вы также можете выполнять это упражнение сидя и стоя. Когда вы освоите упражнение "найти правильное сжатие", можно перейти к упражнению на силу сжатия.

Nikola (Network for Incontinence - Municipalities and County Councils), разрешается свободно копировать без каких-либо сокращений

Сжатие с силой

Теперь следует вложить максимальную силу в сжатие и удерживать мышцы сжатыми в течение 5-6 секунд.
Дышите спокойно во время сжатия. Сжимайте мышцы в течение 5-6 секунд, затем постепенно расслабляйте их и отдыхайте в течение такого же промежутка времени.
Стремитесь к выполнению 10 последовательных сжатий и каждый раз прилагайте столько силы, сколько можно, не напрягая брюшных мышц, поскольку они оказывают ненужное давление на мышцы тазового дна.
Делайте по 10 сжатий, по крайней мере, 3 раза в день.

Упражнение на выдержку

Выполняется так же, как и упражнение на силу, но старайтесь удержать сжатие в течение 30-60 секунд.
Через некоторое время сила сжатия будет уменьшаться и значительно отличаться от максимально возможного усилия. Это нормально, так и должно быть.
Заканчивайте каждый цикл упражнений на силу упражнением на выдержку.

Функциональное упражнение

Это самое важное упражнение. На данной стадии необходимо осознать, какие ситуации провоцируют недержание, и научиться осознанно и быстро сжимать мускулы, которые вы тренируете, в профилактическом порядке. Примеры таких ситуаций – перед кашлем, поднятием тяжести и во время занятий спортом.

ПОСЛЕ ТРЕНИРОВОК В ТЕЧЕНИЕ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ ВЫ ЗАМЕТИТЕ, ЧТО МЫШЦЫ СТАЛИ СИЛЬНЕЕ. СЛЕДУЕТ УЧИТЫВАТЬ, ЧТО ПРОЦЕСС РАЗВИТИЯ УКАЗАННЫХ МЫШЦ В НЕОБХОДИМОЙ СТЕПЕНИ ПОТРЕБУЕТ ОПРЕДЕЛЕННОГО ВРЕМЕНИ.

Nikola (Network for Incontinence - Municipalities and County Councils), разрешается свободно копировать без каких-либо сокращений