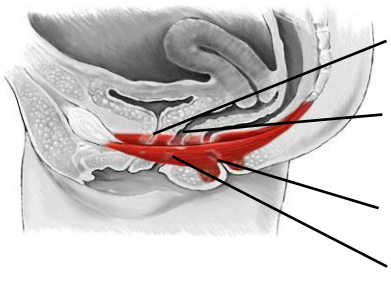
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

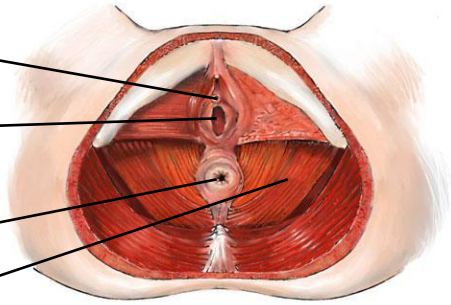
Osnovne vježbe za karlicu kod žena

Cilj vježbi za karlicu je jačanje mišića, kako bi se unutrašnji organi podigli do ispravnog položaja, te jačanje mišića 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 vaših karličnih mišića.

Najlakši način za to je dok ležite opušteno, na primjer na leđima s podignutim nogama (Slika 3), ili na boku (Slika 4).

Slika 3



Slika 4



Pronađite prave mišiće

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

© Nikola (Mreža za inkontinenciju – Općinska i Okružna vijeća); dopušteno je pravljenje duplikata u neskraćenom obliku

Kontrakcije za jačanje

Sada je vrijeme da koristite maksimalnu snagu u kontrakcijama i da ih zadržite 5-6 sekundi.
Dišite mirno tokom cijelog procesa kontrakcije. Zadržite kontrakciju 5-6 sekundi;
postepeno otpustite kontrakciju, a zatim se opustite isto toliko vremena.
Pokušajte napraviti 10 kontrakcija zaredom i svaki put s najviše snage što možete,
bez zatezanja trbušnih mišića. To stvara bespotreban pritisak na karlicu.
Radite po 10 kontrakcija, barem tri puta dnevno.

Vježbe za izdržljivost

Rade se kao kontrakcije za jačanje, ali sada ih pokušajte zadržati 30-60 sekundi.
Nakon kraćeg vremena, snaga kontrakcije bit će značajno manja nego ona maksimalna,
što je kako i treba biti.
Završite svaku kontrakciju snage s kontrakcijama za vježbanje izdržljivosti.

Funkcionalne vježbe

To su apsolutno najvažnije vježbe. Sada je vrijeme da postanete svjesni situacija koje obično dovode do curenja, te da naučite svjesno i brzo kontraktirati one mišiće koje ste vježbali prije očekivanog curenja. Primjeri takvih prilika su prije nego se nakašljete, kad podignete nešto teško i tokom fizičkih vježbi.

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

© Nikola (Mreža za inkontinenciju – Općinska i Okružna vijeća); dopušteno je pravljenje duplikata u neskraćenom obliku