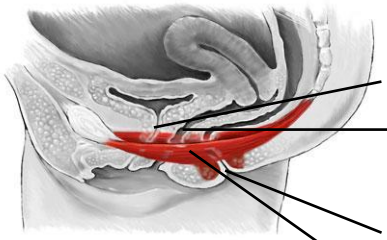
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

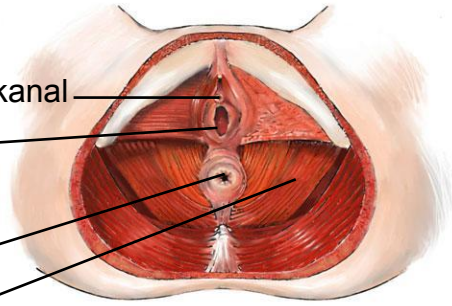
Osnovne vežbe za karlicu kod žena

Cilj uvežbavanja karlice je jačanje mišića kako bi se unutrašnji organi podigli do ispravnog položaja i ojačali se mišići oko mokraćnog kanala, vagine i rektuma. (Slika 1 i 2)

Slika 1



Slika 2



Važno je da vežbate prave mišiće. Za to je potrebno početi sa identifikacijom vaših karličnih mišića. To ćete najlakše uraditi dok ležite opušteno, na primer na leđima, sa savijenim nogama (Slika 3), ili na strani (Slika 4).

Slika 3



Slika 4



Pronađite prave mišiće

Lagano kontraktujte sfinkter oko rektuma, nastavite sa kontrakcijama prema gore i napred oko vagine i do otvora prema mokraćnom kanalu.
Uvucite i podignite celu karlicu. Trebalo bi da osećate pritisak odozdo prema gore, u pravcu pupka.
Ponovite ovaj pokret uz malo pritiska i kratko. Kontraktujte i podižite dve sekunde, i zatim se opustite dve sekunde.
Dišite mirno i stavite jednu ruku na stomak kako biste proverili da su trbušni mišići opušteni.
Ovu vežbu možete da radite sedeći ili dok stojite.
Nakon što ste uspeli da “pronađete pravu kontrakciju”, nastavite sa kontrakcijama za jačanje.

© Nikola (Mreža za inkontinenciju – Opštinska i Okružna veća); dozvoljeno je kopiranje u neskraćenom obliku 2011-02-16
Översättning rev 2022

Kontrakcije za jačanje

Sad je vreme da koristite maksimalnu snagu za kontrakciju i da to zadržite 5-6 sekundi. Dišite mirno tokom celog procesa kontrakcija. Zadržite kontrakciju 5-6 sekundi;
postepeno opustite kontrakciju, a zatim se opustite isto toliko vremena.
Pokušajte da se osposobite da uradite 10 kontrakcija u jedan mah i svaki put sa najviše snage što možete, bez zatezanja trbušnih mišića. To stvara nepotreban pritisak na karlicu.
Radite po 10 kontrakcija, barem tri puta dnevno.

Uvežbavanje izdržljivosti

Radi se kao kontrakcije za jačanje, ali sada pokušajte da ih zadržite 30-60 sekundi.
Nakon kraćeg vremena, snaga kontrakcije biće znatno manja nego ona maksimalna,
a tako i treba da bude.
Završite svaku kontrakciju za jačanje sa kontrakcijama za uvežbavanje izdržljivosti.

Funkcionalne vežbe

Ovo je svakako najznačajnija vežba. Sad je vreme da postanete svesni situacija koje obično dovode do curenja, kao i da naučite svesno i brzo da kontraktirate one mišiće koje ste uvežbali pre očekivanog curenja. Primeri takvih situacija su: pre nego se nakašljate, kad podignete nešto teško i za vreme fizičkih vežbi.

POSLE NEKOLIKO MESECI VEŽBANJA, PRIMETIĆETE DA SU MIŠIĆI POSTALI JAČI. NE ZABORAVITE DA JE POTREBNO NEKO VREME PRE NEGO ŠTO PRAVILNO UVEŽBATE MIŠIĆE.

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