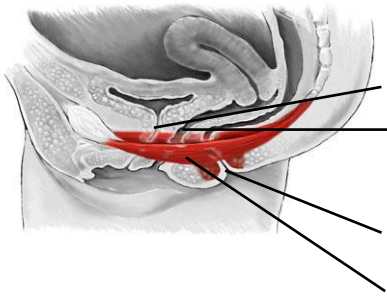
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

BULGARISKA

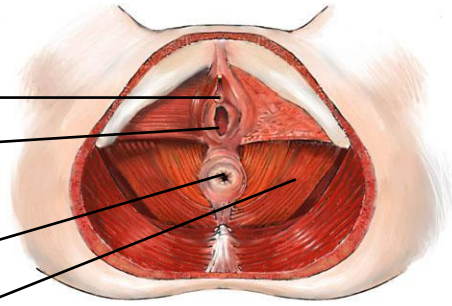
Основен курс за трениране на пелвиса за жени

Целта на тренирането на пелвиса е заздравяване на мускулите, за да са повдигнати вътрешните органи до правилното им положение и да станат по-силни мускулите около уретрата, вагината и ректума. (фиг. 1 и 2)

Фигура 1



Фигура 2



Важно е да тренирате правилните мускули, затова първо ще идентифицираме мускулите на пелвиса. Най-лесния начин да направите това е да се отпуснете в легнало положение, например по гръб с повдигнати крака (фиг. 3) или да легнете на една страна (фиг. 4).

Фигура 3



Фигура 4



Намиране на правилните мускули

Внимателно свийте сфинктера около ректума. Продължавайте да свивате нагоре и напред около вагината и отвора на уретрата.
Приберете навътре и повдигнете целия пелвис. Трябва да усещате движението като тласък отдолу и нагоре по посока на пъпа.
Правете това движение за кратък период от време като упражнявате слабо усилие. Свийте и повдигнете за 2 секунди, след което отпуснете за 2 секунди.
Дишайте спокойно и поставете едната си ръка върху корема си, за да усетите как се отпускат коремните мускули.
Можете да се упражнявате в седнало или изправено положение.
След като сте усвоили "намирането на правилното свиване”, преминете към силово свиване.

Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils) може да се копира безплатно в несъкратен вариант
2011-02-16

Översättning rev. 2022

Силово свиване

Сега трябва да упражните максимална сила при свиването. Задръжте за 5-6 секунди. Дишайте спокойно по време на целия процес. Свийте за 5-6 секунди, освободете постепенно и се отпуснете за същия период от време.
Опитайте се да направите 10 последователни свивания, като всеки път прилагайте максимално възможното усилие, без да напрягате коремните мускули. Това създава излишно напрежение на пелвиса.
Правете по 10 свивания, най-малко три пъти дневно.

Трениране на издръжливост

Следвайте същите стъпки както при силовото свиване, но се опитайте да задържите за 30-60 секунди.
След известно време силата, която упражнявате, ще е значително по-малка от максималното свиване и така и трябва да бъде.
Завършвайте всяко силово свиване със свиване за издръжливост.

Функционално трениране

Това е най-важното упражнение. Време е да се запознаете със ситуациите, които обикновено предизвикват изпускане и да се научите съзнателно и бързо да свивате мускулите, които тренирахте, точно преди очакваното изпускане. Примери за такива случаи: преди кашлица, вдигане на нещо тежко и при на физическо натоварване.

СЛЕД НЯКОЛКО МЕСЕЦА ТРЕНИРОВКИ ЩЕ ЗАБЕЛЕЖИТЕ, ЧЕ МУСКУЛИТЕ ВИ СА СТАНАЛИ
ПО-СИЛНИ. НЕ ЗАБРАВАЙТЕ, ЧЕ ЩЕ ТРЯБВА ДА МИНЕ ИЗВЕСТНО ВРЕМЕ ПРЕДИ МУСКУЛИТЕ ВИ ДА СА ДОСТАТЪЧНО ТРЕНИРАНИ.

© Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils) може да се копира безплатно в несъкратен вариант