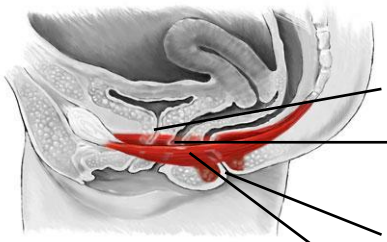
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

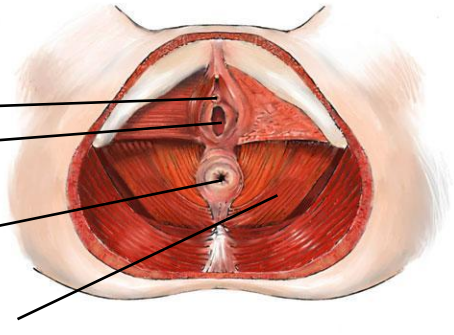
Trening podstawowy mięśni przepony miednicy u kobiet

Celem treningu mięśni przepony miednicy jest wzmocnienie właściwych grup mięśni tak, aby unieść organy wewnętrzne we właściwe położenie, jak również wzmocnienie siły mięśni okalających cewkę moczową, pochwę oraz odbytnicę. (Il. 1 i 2)

Il. 1



Il. 2



Jest rzeczą ważną, aby trenować właściwe grupy mięśni, dlatego rozpocząć powinnaś od identyfikacji Twoich mięśni przepony miednicy.
Najłatwiej to zrobić w pozycji zrelaksowanej np. w pozycji leżącej na plecach uniesionymi nogami (Il. 3) lub w pozycji z ułożeniem na boku (Il. 4).

Il. 3



Il. 4



Znajdź właściwe mięśnie

Zacznij delikatnie ściągać mięśnie zwieracza odbytu, następnie kontynuuj ćwiczenie, napinając w górę i wypychając w przód miesień zwieracza wokół pochwy oraz ujścia cewki moczowej. Wciągnij i unieś całą przeponę miednicy. Powinno się to odczuwać jako uniesienie od spodu w górę, w kierunku pępka. Ćwiczenie to należy wykonywać z niewielką siłą i przez krótki czas. Mięśnie należy napiąć i unosić na 2 sekundy i na 2 sekundy należy je następnie rozluźnić. Oddychać spokojnie i, układając rękę na brzuchu, wyczuć, czy mięśnie brzuszne są odprężone. Trenować mięśnie można zarówno w pozycji siedzącej jak i stojącej.
W momencie, gdy opanujesz „znalezienie właściwego napięcia mięśniowego”, możesz przejść do dalszego zwiększania siły napięcia mięśniowego.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick

Siła napięcia mięśniowego

Następnie przychodzi czas na użycie maksymalnej siły napięcia mięśniowego i utrzymania go przez 5 do 6 sekund.
Przez cały czas wywierania napięcia mięśniowego należy oddychać spokojnie.
Napięcie mięśniowe wywieraj na czas 5-6 sekund, następnie stopniowo zwolnij je i tak samo długo odpoczywaj.
Postaraj się, aby wykonać kolejno 10 ćwiczeń i za każdym razemy wywierać podobnie dużą siłę, tak dużą, jaką jesteś w stanie wywrzeć bez napinania mięśni brzusznych. Napięcie brzuszne powoduje niepożądany nacisk wywierany w kierunku w dół, na przeponę miednicy.
Wykonuj 10 t akich ćwiczeń, co najmniej 3 razy dziennie.

Trening wytrzymałościowy

Wykonuje się go w taki sam sposób, jak w przypadku siłowego napięcia mięśni, lecz tym razem spróbuj utrzymać to napięcie przez czas 30 – 60 sekund.
Po krótkiej chwili wywierana siła będzie znacznie mniejsza niż napięcie maksymalne, lecz taki jest zamysł.
Każde ćwiczenie siłowe postaraj się zakończyć ćwiczeniem wytrzymałościowym.

Trening funkcjonalny

Jest to bezwzględnie najważniejszy trening. Nadszedł bowiem czas, w którym mieć będziesz świadomość, jakie sytuacje zwykle powodują nietrzymanie moczu, i nauczysz się, aby tuż przed spodziewanym popuszczeniem moczu świadomie i szybko zacisnąć te mięśnie, które w tym celu zostały wyćwiczone.
Przykładowo sytuacje takie mogą przytrafiać się w czasie, gdy kasłasz, podnosisz ciężkie przedmioty, oraz w czasie ćwiczeń gimnastycznych.

PO KILKU MIESIĄCACH TRENINGU ZAUWAŻYSZ, ŻE MIĘŚNIE STAJĄ SIĘ SILNIEJSZE. MUSISZ SIE JEDNAK LICZYĆ SIĘ Z TYM, ŻE POTRWA TO DŁUŻSZY CZAS, ZANIM PRAWIDŁOWO WYĆWICZYSZ MIĘŚNIE.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick