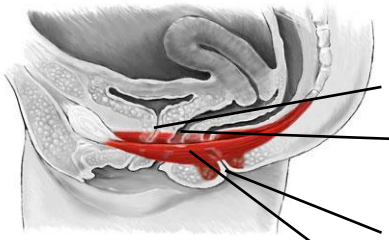
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

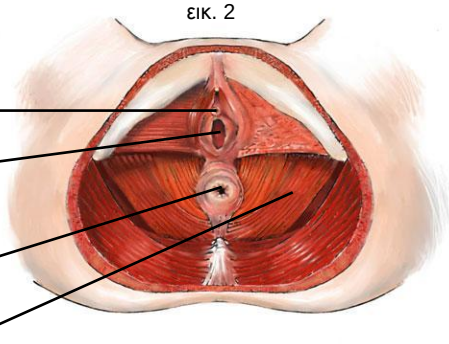
Βασικές ασκήσεις του πυελικού εδάφους για γυναίκες

Σκοπός των ασκήσεων του πυελικού εδάφους είναι η ενδυνάμωση των μυών ώστε τα εσωτερικά όργανα να σηκωθούν στη σωστή θέση, αλλά και για να αυξηθεί η δύναμη των μυών γύρω από την ουρήθρα, τον κόλπο και το ορθό.
(εικ. 1 και 2)

εικ. 1



εικ. 2



Είναι σημαντικό να γυμνάσετε τους σωστούς μύες, οπότε θα ξεκινήσουμε με τον προσδιορισμό των μυών του πυελικού εδάφους.
Ο καταλληλότερος τρόπος για να το κάνετε είναι όσο είστε χαλαρά ξαπλωμένη, για παράδειγμα, ανάσκελα, με τα πόδια σας ανασηκωμένα (εικ. 3) ή στο πλάι (εικ. 4).

εικ. 3



εικ. 4



Βρείτε τους σωστούς μύες

Συσπάστε απαλά τον σφιγκτήρα γύρω από το ορθό, συνεχίστε τη σύσπαση προς τα επάνω και εμπρός γύρω από τον κόλπο και το άνοιγμα της ουρήθρας.
Τραβήξτε προς τα μέσα και ανασηκώστε ολόκληρη την πύελο. Θα πρέπει να έχετε την αίσθηση μιας ώθησης από κάτω προς τα πάνω, προς την κατεύθυνση του ομφαλού.
Κάντε αυτήν την κίνηση με μικρή πίεση και για σύντομο χρονικό διάστημα. Συσπάστε και ανασηκώστε για δύο δευτερόλεπτα και έπειτα χαλαρώστε για δύο δευτερόλεπτα.
Αναπνεύστε ήρεμα και ακουμπήστε το ένα χέρι στο στομάχι σας για να βεβαιωθείτε ότι οι κοιλιακοί μύες είναι χαλαροί. Μπορείτε να κάνετε αυτήν την άσκηση είτε σε καθιστή είτε σε όρθια θέση.
Όταν μάθετε να εντοπίζετε καλά τη σωστή σύσπαση, περάστε στη σύσπαση ενδυνάμωσης των μυών της πυέλου.

© Nikola (Δίκτυο για την ακράτεια – Δήμοι και τοπικά συμβούλια), επιτρέπεται η αντιγραφή χωρίς περικοπές

2011-02-16 Översättning rev 2022

Σύσπαση ενδυνάμωσης

Τώρα μπορείτε να χρησιμοποιήσετε τη μέγιστη δυνατή ισχύ κατά τη σύσπαση. Κρατήστε τη για 5-6 δευτερόλεπτα.
Αναπνέετε κανονικά καθ' όλη τη διάρκεια της διαδικασίας σύσπασης. Πραγματοποιήστε συσπάσεις για 5-6 δευτερόλεπτα. Χαλαρώστε σταδιακά και ξεκουραστείτε για αντίστοιχο χρονικό διάστημα.
Προσπαθήστε να πραγματοποιήσετε 10 συσπάσεις στη σειρά εφαρμόζοντας κάθε φορά όση περισσότερη δύναμη μπορείτε χωρίς να τεντώσετε τους κοιλιακούς μύες. Αυτό δημιουργεί άσκοπη πίεση στην πύελο.
Πραγματοποιείτε 10 συσπάσεις, τουλάχιστον 3 φορές την ημέρα.

Σύσπαση αντοχής

Την πραγματοποιείτε όπως τη σύσπαση ενδυνάμωσης, αλλά εν προκειμένω προσπαθήστε να την κρατήσετε για 30-60 δευτερόλεπτα.
Έπειτα από λίγη ώρα, το επίπεδο ισχύος θα είναι σημαντικά μικρότερο από τη μέγιστη σύσπαση, κάτι που είναι φυσιολογικό.
Ολοκληρώνετε κάθε σύσπαση ενδυνάμωσης με μια σύσπαση αντοχής.

Λειτουργική σύσπαση

Αποτελεί τη σημαντικότερη άσκηση. Πλέον πρέπει να εντοπίσετε ποιες καταστάσεις σάς προκαλούν φυσιολογικά απώλεια ούρων και να μάθετε να συσπάτε γρήγορα και εκούσια τους μύες που γυμνάσατε με τις προηγούμενες ασκήσεις προτού λάβει χώρα η απώλεια ούρων. Παραδείγματα αντίστοιχων καταστάσεων είναι πριν από το βήχα, πριν σηκώσετε κάποιο βαρύ αντικείμενο και κατά τη σωματική άσκηση.

ΕΠΕΙΤΑ ΑΠΟ ΜΕΡΙΚΟΥΣ ΜΗΝΕΣ ΑΣΚΗΣΗΣ ΘΑ ΠΑΡΑΤΗΡΗΣΕΤΕ ΟΤΙ ΟΙ ΜΥΕΣ ΕΧΟΥΝ ΔΥΝΑΜΩΣΕΙ. ΝΑ ΘΥΜΑΣΤΕ ΟΤΙ ΧΡΕΙΑΖΕΤΑΙ ΚΑΙΡΟΣ ΓΙΑ ΝΑ ΓΥΜΝΑΣΕΤΕ ΣΩΣΤΑ ΤΟΥΣ ΜΥΕΣ ΤΗΣ ΠΥΕΛΟΥ.

© Nikola (Δίκτυο για την ακράτεια – Δήμοι και τοπικά συμβούλια), επιτρέπεται η αντιγραφή χωρίς περικοπές