NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

Ushtrimet kryesore për stërvitjen e legenit te femrat

Qëllimi i stërvitjes së legenit është forcimi i muskujve në mënyrë që organet e brendshme të ngrihen në pozicionin e duhur si dhe të rritet fuqia muskulore rreth uretrës, vaginës dhe anusit. (Figura 1 dhe 2)

Figura 1

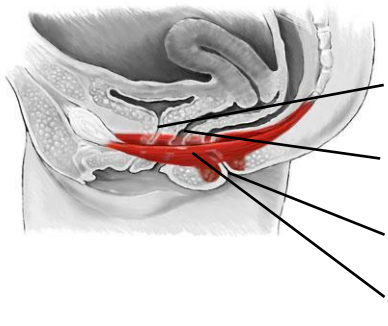
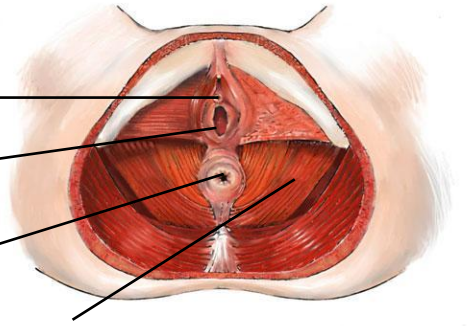


Figura 2



Është e rëndësishme që të stërviten muskujt e duhur, për këtë arsye do të fillojmë duke u njohur me muskujt e legenit.
Mënyra më e thjeshtë për ta bërë këtë është të shtrihesh në pozicion çlodhjeje, për shembull, shtrirë me kurriz me
këmbët të ngritura (Figura 3) ose shtrirë anash (Figura. 4).

Figura 3



Figura 4



Gjetja e muskujve të duhur

Tkurre me butësi muskulin shtrëngues rreth anusit, vazhdo ta tkurrësh lart e përpara rreth vaginës dhe vrimës së uretrës.
Thithe brenda dhe ngrije të gjithë legenin. Ndjesia që të jep është si një shtyrje nga poshtë në drejtim të kërthizës.

Këtë lëvizje bëje me pak forcë dhe për një kohë të shkurtër. Tkurre dhe ngrije për dy sekonda dhe më pas bëj pushim për dy sekonda.
Merr frymë qetë dhe vendos një dorë mbi bark për të ndjerë që muskujt e barkut janë të lirë.
Këtë ushtrim mund ta bësh si ulur ashtu edhe në këmbë.
Kur të kesh zotëruar mirë gjetjen e tkurrjes së duhur, vazhdo më tej me tkurrjen me forcë.

© Nikola (Rrjeti për Mospërmbajtjen- Bashkitë dhe Komunat), mund të kopjohet falas në formën e tij të plotë

2011-02-16 Översättning rev 2022

Tkurrja me forcë

Tani është koha të përdoret fuqia maksimale gjatë tkurrjes dhe të mbahet tkurrja për 5-6 sekonda. Merr frymë qetë gjatë të gjithë procesit të tkurrjes. Tkurru për 5-6 sekonda; lëshoje tkurrjen gradualisht dhe
më pas bëj pushim për një periudhë të barabartë kohore.
Provo të bësh 10 tkurrje me radhë dhe çdo herë që tkurresh ushtro fuqinë maksimale që mundesh pa shtrënguar muskujt abdominalë. Shtrëngimi i tyre krijon një presion të panevojshëm ndaj legenit.
Bëj 10 tkurrje, të paktën 3 herë në ditë.

Ushtrim për stërvitjen e rezistencës

Ushtrimi bëhet njësoj si tkurrja me forcë, por tani provo t'i mbash tkurrjet për 30-60 sekonda. Pas një kohe të shkurtër niveli i forcës do të jetë shumë më i ulët sesa tkurrja maksimale, ashtu siç duhet të jetë.
Mbylle çdo tkurrje force me një tkurrje rezistence.

Ushtrim për stërvitjen e daljes jashtë

Ky është ushtrimi më i rëndësishëm. Tani ka ardhur koha që të ndërgjegjësohesh
se cilat situata normalisht shkaktojnë rrjedhje në mënyrë që të mësosh
të tkurrësh në mënyrë të ndërgjegjshme dhe të shpejtë ata muskuj që ke stërvitur, pak përpara se të fillojë
rrjedhja. Shembuj të këtyre rasteve janë për shembull përpara se të kollitesh, përpara se të ngresh diçka të rëndë, dhe gjatë
stërvitjes fizike.

PAS NJA DY MUAJSH STËRVITJEJE TË TILLË DO TË VËSH RE SE MUSKUJT JANË BËRË MË TË FORTË. KI PARASYSH SE DUHET PAK KOHË DERISA MUSKUJT TË STËRVITEN
SI DUH

© Nikola (Rrjeti për Mospërmbajtjen- Bashkitë dhe Komunat), mund të kopjohet falas në formën e tij të plotë