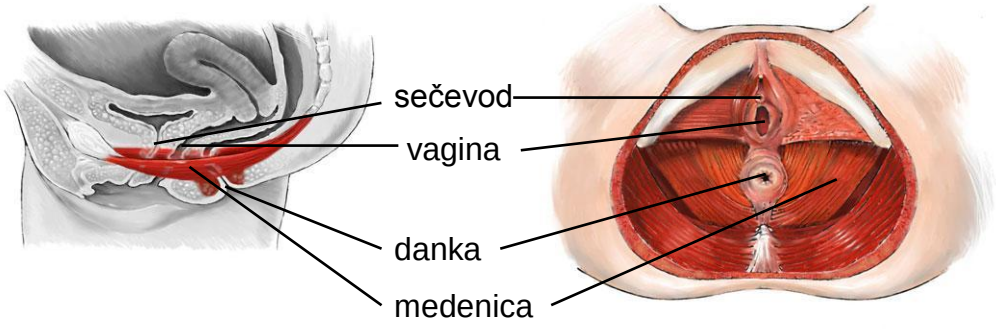
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

Temeljna vadba za medenico pri ženskah

Namen vadbe za medenico je krepitev mišic, s čimer se notranji organi dvignejo v pravilni položaj, prav tako pa se poveča moč mišic okrog sečevoda, vagine in danke (sl. 1 in 2).

sl. 1

sl. 2



Pomembno je trenirati prave mišice, zato je treba najprej identificirati medenične mišice.
To najlažje storite leže v sproščenem položaju, na primer na hrbtu s privzdignjenimi koleni (sl. 3) ali na boku (sl. 4).

sl. 3



sl. 4



Kako poiskati prave mišice

Nežno pokrčite mišico zapiralko okrog danke, nato krčite mišice navzgor in naprej okrog vagine in odprtine sečevoda.
Povlecite navznoter in privzdignite celotno medenico, kar boste občutili kot poriv od spodaj navzgor v smeri popka.
Te gibe opravljajte kratek čas in pri tem uporabite le majhen pritisk. Pokrčite in privzdignite za dve sekundi, nato sproščajte dve sekundi.
Dihajte mirno in eno dlan položite na trebuh, da boste občutili sproščene trebušne mišice.
To vajo lahko izvajate sede ali stoje.
Ko obvladate »krčenje pravih mišic«, nadaljujte s krčenjem mišic za povečanje moči.

© Nikola (Mreža za inkontinenco - občine in okrožja) je dovoljeno prosto razmnoževati v neskrajšani obliki

Krčenje mišic za povečanje moči

Zdaj pri krčenju mišic uporabite kar največjo moč in stisk zadržite 5–6 sekund.
Med krčenjem mišic dihajte mirno. Pokrčite za 5–6 sekund, nato mišice postopno sprostite in počivajte enako dolgo, kot je trajalo krčenje.
Poskusite mišice pokrčiti 10-krat zaporedoma, vsakič z največjo močjo, ki jo premorete, vendar brez napenjanja trebušnih mišic, ker s tem povzročate nepotreben pritisk na medenico.
Mišice pokrčite 10-krat zaporedoma in vajo ponovite vsaj 3-krat dnevno.

Vadba za vzdržljivost

To vajo izvajate na enak način kot kršenje mišic za povečanje moči, vendar zdaj poskusite ohraniti stisk 30–60 sekund.
Že po kratkem času bo stisk znatno šibkejši od največjega, ki ga zmorete, kar je povsem v redu.
Vsako vajo za povečanje moči zaključite z vajo za vzdržljivost.

Vadba uporabe mišic

To je zdaleč najpomembnejša vaja. Zdaj je čas, da se začnete zavedati situacij, v katerih običajno prihaja do uhajanja, in se naučite zavestno ter hitro pokrčiti mišice, ki ste jih trenirali, neposredno preden pride do uhajanja. Primeri takih situacij so kašljanje, dviganje težkih bremen ali telovadba.

PO NEKAJ MESECIH VADBE BOSTE OPAZILI, DA SO MIŠICE MOČNEJŠE. UPOŠTEVAJTE, DA LAHKO TRENING MIŠIC TRAJA KAR NEKAJ ČASA, PREDEN BODO REZULTATI ZADOVOLJIVI.

© Nikola (Mreža za inkontinenco - občine in okrožja) je dovoljeno prosto razmnoževati v neskrajšani obliki