

## ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA KOBIET

### ĆWICZENIE 1

#### **Ocena dotykiem**

- Ułóż palce dłoni w okolicy pochwy i krocza
- Napnij mięśnie tak jakbyś chciała powstrzymać oddawanie moczu. Powinnaś poczuć delikatny ruch pod palcami.
- Powtórz to jeszcze raz i przytrzymaj przez kilka sekund a następnie rozluźnij się
- Postaraj się nie napinać podczas ćwiczeń innych mięśni i nie wstrzymywać oddechu

#### **Lokalizacja mięśni**

- Włóż palca wskazującego do pochwy
- Postaraj się napiąć mięśnie tak, aby zacisnąć je wokół palca. Powinnaś poczuć ściskanie palca a nawet wciąganie go do środka
- Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz

#### **Technika**

Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą być wykonywane wszędzie i o każdej porze. Najlepszą pozycją do nauki i rozpoczęcia ćwiczeń jest pozycja siedząca. Przyjmij pozycję siedzącą na krześle, na toalecie upewnij się, że Twoje stopy dotykają całej podłogi, nogi ustaw w lekkim rozkroku i oprzyj łokcie na kolanach.

#### **Ćwiczenie 1a**

- Napnij mięśnie tak jakbyś chciała „powstrzymać wypróżnienia lub zatrzymać gazy”
- Powinnaś poczuć jak zaciska się odbyt
- Następnie rozluźnij się, aby mięśnie się zrelaksowały
- Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz i kontroluj czy inne mięśnie się nie napinają szczególnie brzucha, pośladków i nóg
- Następnie napnij mięśnie wokół pochwy i cewki moczowej tak jakbyś chciała powstrzymać oddawanie moczu
- Utrzymaj to napięcie przez 5 sekund, postaraj się nie wstrzymywać oddechu, oddychaj normalnie i nie napinaj mięśni brzucha, pośladków i nóg
- Następnie powoli rozluźnij mięśnie
- Powtórz to ćwiczenie 5 razy

#### **Ćwiczenie 1b**

- Napnij mięśnie miednicy tak jak w poprzednim ćwiczeniu
- Utrzymaj napięcie przez 1 sekundę a następnie rozluźnij się
- Powtórz to ćwiczenie 5-10 razy lub do momentu aż poczujesz zmęczenie tych mięśni
- Kiedy nauczysz się poprawnej techniki wykonywania ćwiczeń wykonuj ja 2-3 razy dziennie

## ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA KOBIET

### Wskazówki do ćwiczeń

- Nie wykonuj ćwiczeń zbyt mocno
- Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz zmęczenie rozluźnij mięśnie i odpocznij
- Jeśli jesteś w stanie napiąć mięśnie, ale nie możesz utrzymać napięcia przez 5 sekund spróbuj utrzymać tak długo jak możesz np. jeśli możesz utrzymać napięcie przez 3 sekundy to ćwicz przez 3 sekundy, jak to opanujesz to następnie przez 4 sekundy itd.

### ĆWICZENIE 2 – CODZIENNY TRENING

#### Ćwiczenie 2a - kaszel

- Napnij mięśnie dna miednicy tak jakbyś chciała powstrzymać strumień moczu
- Utrzymaj napięte mięśnie i spróbuj kasłać
- Następnie rozluźnij się
- Powtórz to ćwiczenie z kaszlem podczas napięcia 3 razy
- Powtórz to ćwiczenie 3 razy dziennie

#### Ćwiczenie 2b – wstawanie z krzesła

- Napnij mięśnie dna miednicy tak jakbyś chciała powstrzymać strumień moczu
- Utrzymaj napięte mięśnie podczas wstawania z krzesła
- Na początku korzystaj z wyższych krzeseł będzie łatwiej wykonać to ćwiczenie
- Powtarzaj to ćwiczenie 3 razy dziennie

Jeśli podczas ćwiczeń nie czujesz wyraźnego napięcia mięśni dna miednicy „ściśnięcia i uniesienia” poproś o pomoc lekarza lub fizjoterapeutę, aby pomogli ci prawidłowo zlokalizować i ćwiczyć mięśnie dna miednicy. Jeśli nie będziesz wykonywała ćwiczeń mięśni dna miednicy problem nietrzymania moczu będzie się utrzymywał a z czasem nasilał.

*Opracowanie: dr Małgorzata Terek-Derszniak, dr Tomasz Skowronek, mgr Mariusz Nowak,  
Gabinet Fizjoterapii Urologicznej, tel. 41 36 74 172*