Obecné pokyny k posilování svalů pánevního dna

Svaly pánevního dna podpírají močový měchýř a střeva (**Obr. 1a a 1b)**. Věk, onemocnění a hormonální změny je mohou oslabit. Oslabené svaly pánevního dna mohou vést k únikům moči. Svaly pánevního dna u žen mohou oslabit i těhotenství a porod. U mužů mohou k oslabení pánevního dna vést i operace prostaty a zvláště radikální prostatektomie.

Strukturovaný program cvičení k posílení svalů pánevního dna může omezit únik moči. Zakládá se na sérii cviků k posílení svalů a je upraven přesně podle Vašich potřeb.

Než začnete tyto cviky zkoušet, vždy se poraďte se zdravotníkem.

Obecné pokyny ke cvikům na posilování svalů pánevního dna

Zde je obecný program cvičení pánevního dna. Rozvrh vašeho individuálního programu proberte se svým lékařem.

Cviky vždy provádějte s prázdným měchýřem.

První cvik je zaměřen na přední část pánevního dna

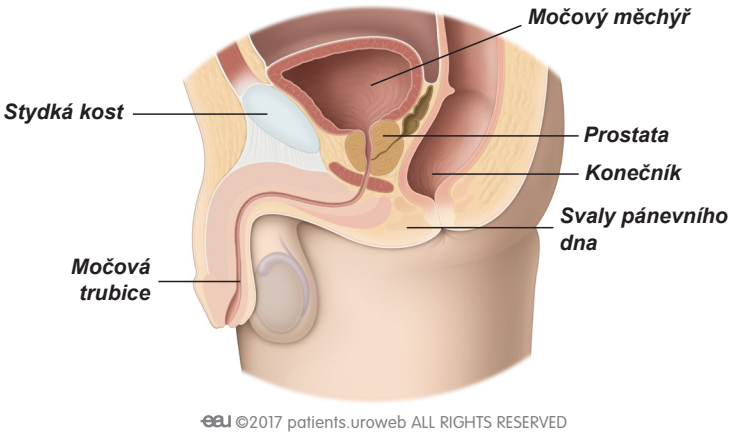
- Najděte si polohu, která je pro Vás pohodlná. Může to být leh, sed nebo stání.
- Stiskněte a zvedněte pánevní dno, jako byste chtěli zastavit proud moči, a ihned zase povolte. Toto cvičení opakujte rychle asi 10krát.
- Poté udělejte ten samý cvik, ale zkuste držet asi 5 vteřin, než povolíte. Toto cvičení pomalu opakujte asi 10krát. Může trvat několik týdnů, než zvládnete udržet 5 vteřin, než povolíte. Vaše svaly se tím posilují.

Další cvik je zaměřen na zadní část pánevního dna:

- Stiskněte a povolte svaly, jako byste chtěli zastavit vyprazdňování konečníku, a povolte. Cvičení opakujte 10krát.
- Opakujte znovu stejné cvičení, ale pokuste se udržet 5 vteřin, než povolíte. Opakujte 10krát.

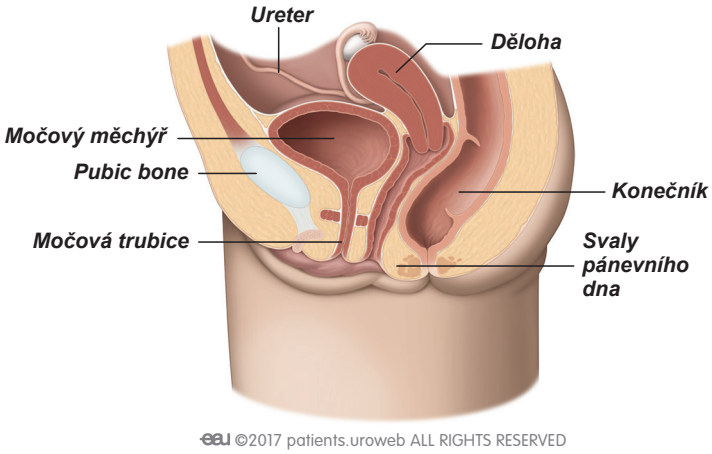
Tato cvičení fungují nejlépe, pokud cvičíte pravidelně každý den. Trvá však nejméně 3 měsíce, než se svaly posílí a napnou.

Pamatujte, že trénujete svaly a přetrénování je může poškodit. Nepřekračujte deset opakování v jednom sezení a tři cykly cviků za den. Vaše specializovaná zdravotní sestra nebo urolog Vám nastaví Váš osobní plán cvičení.



©2017 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Obr. 1a: Svaly pánevního dna muže.



©2017 patients.uroweb ALL RIGHTS RESERVED

Obr. 1b: Svaly pánevního dna ženy.