



Zeszyt Ćwiczeń

04

Trening mięśni dna miednicy
Lidia Kaltenberg -
Fizjoterapeutka uroginekologiczna

Trening mięśni dna miednicy z Lidią Kaltenberg fizjoterapeutką uroginekologiczną LaLoba Care&Activity

Mięśnie dna miednicy mniejszej, to niewielka grupa mięśni wypełniająca od dołu otwór utworzony przez kości miednicy. Jest to sieć włókien mięśniowych, ułożonych w trzech warstwach, otaczających cewkę moczową, pochwę oraz odbył, „zamykająca” miednicę od spodu. Dno miednicy pełni wiele istotnych funkcji.

Do najważniejszych zadań należy podtrzymywanie narządów miednicy mniejszej na odpowiedniej wysokości, kontrola oddawania moczu (funkcja zamykania- zapobiega nietrzymaniu moczu i funkcja otwierania- umożliwia np. oddanie moczu) i wypróżniania. Funkcjonowanie mięśni dna miednicy wpływa również na jakość życia seksualnego. Ze względu na budowę włókien mięśniowych są to mięśnie poprzecznie prążkowane, czyli te, które pracują zależnie od naszej woli. Dzięki temu możemy je świadomie napinać, jak i rozluźniać.

Oto kilka przykładów ćwiczeń na trening dna miednicy w warunkach domowych.

Każde z nich wykonuj przez dwie minuty

Ważne! Jeśli chcesz dowiedzieć się, jak pracują Twoje mięśnie dna miednicy lub borykasz się z dolegliwościami takimi jak nietrzymanie moczu, uczucie parcia na pęcherz lub ciężkości w pochwie, niezwłocznie skonsultuj się z naszą fizjoterapeutką uroginekologiczną.

1.

Pozycja wyjściowa

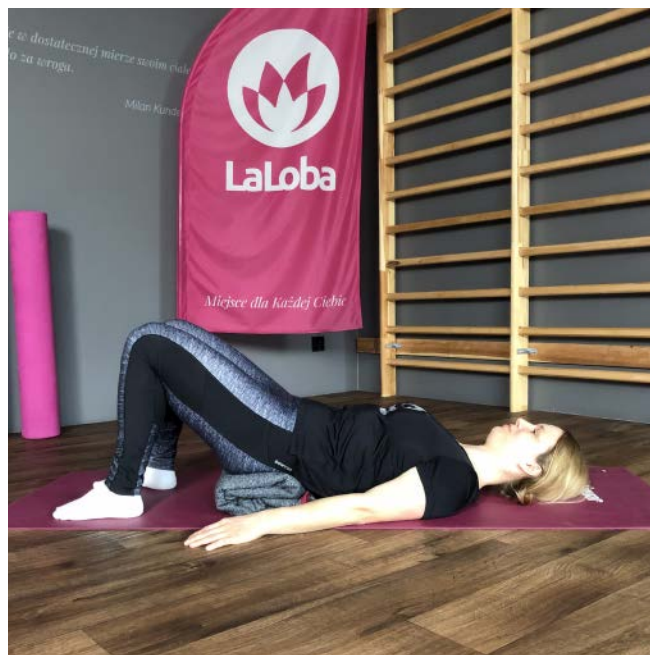
Leżenie na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy ustawione na szerokość bioder, pod miednicą zwinięty w rulon koc (pośladki są uniesione).

Przebieg ruchu

Koncentracja na okolicy pochwy, cewki moczowej. Wyobraź sobie, że przez pochwę próbujesz wciągnąć długą nitkę makaronu. Zrób spokojny wdech, a z długim wydechem przez usta, wciągasz do góry makaron. Oddychaj, utrzymując to napięcie i licząc do "trzech", następnie rozluźnij i policz do "sześciu".

Pamiętaj!

Twoje pośladki pozostają miękkie, brzuch też się nie napina. Możesz czuć jedynie napięcie w podbrzuszu.



2.

Pozycja wyjściowa

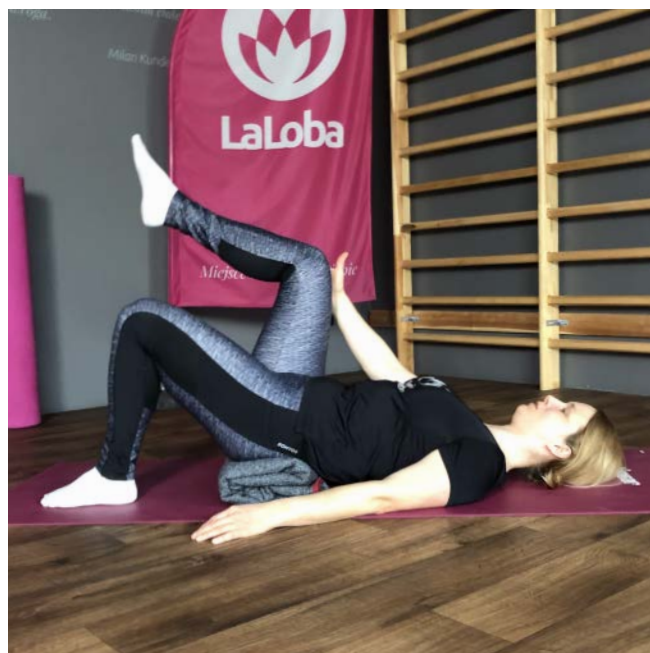
Leżenie na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Stopy ustawione na szerokość bioder, jedna noga uniesiona i ugięta w kolanie do kąta prostego.

Przebieg ruchu

Koncentracja na okolicy pochwy, cewki moczowej. Wyobraź sobie, że przez pochwę próbujesz wciągnąć długą nitkę makaronu. Zrób spokojny wdech, a z długim wydechem przez usta, wciągasz do góry makaron. Oddychaj utrzymując to napięcie i delikatnie naciskając kolaniem na zewnątrz. Rozluźnij okolice pochwy. Odczekaj chwilę przed kolejnym powtórzeniem.

Pamiętaj!

Zrób jeszcze raz to samo, uginając drugą nogę.



3.

Pozycja wyjściowa

Klęk podparty na dłoniach.

Palce stóp rozluźnione.

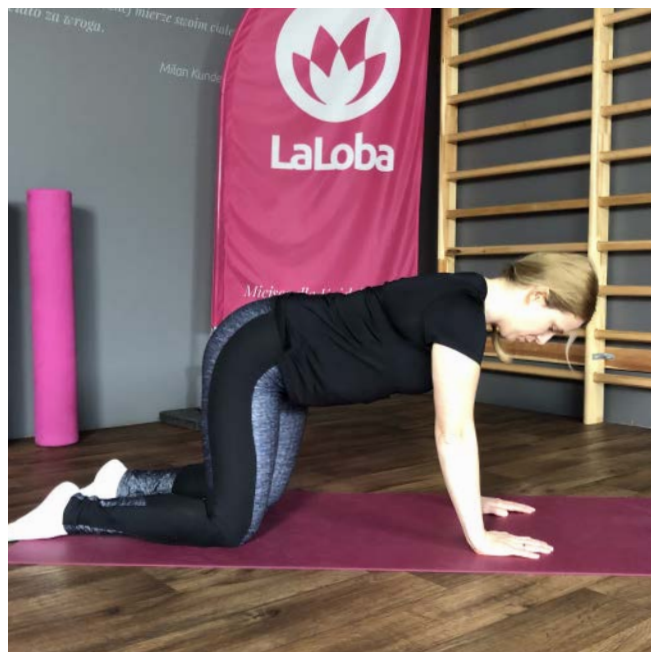
Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Przebieg ruchu

Zrób spokojny wdech, a następnie z wydechem rozpocznij krążenia biodrami.

Wyobraź sobie, że zataczasz miednicą duże koła.

Zmieniaj kierunek ruchu co kilka powtórzeń.



4.

Pozycja wyjściowa

Klęk podparty na dłoniach.

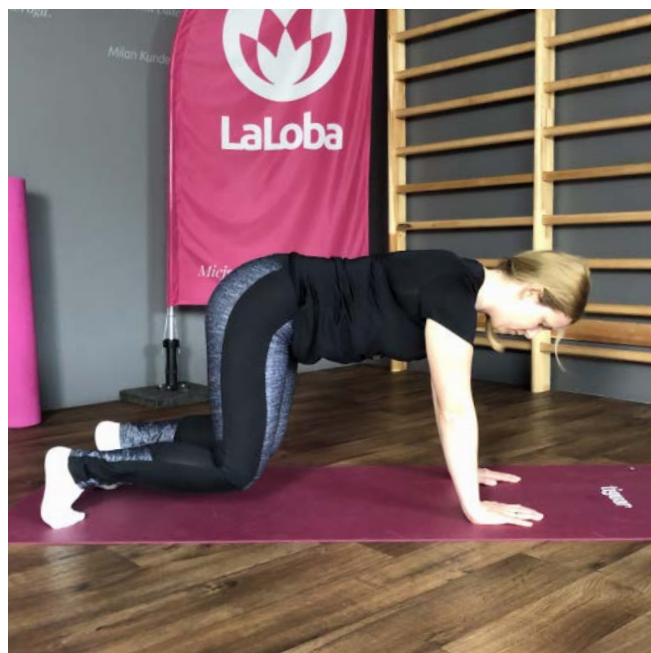
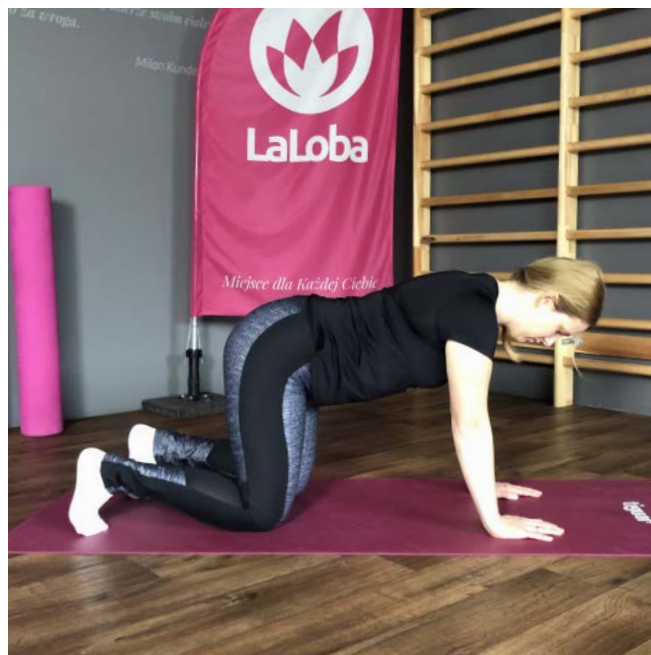
Palce stóp w zgięciu grzbietowym.

Głowa jest przedłużeniem kręgosłupa.

Przebieg ruchu

Zrób spokojny wdech, a następnie mówiąc „HOP” unosisz delikatnie kolana i wciągasz do góry „tampon”.

Podczas kolejnego wdechu odkładasz kolana i rozluźniasz okolice krocza.



5.

Pozycja wyjściowa

Stanie w lekkim rozkroku tzn. stopy na szerokość bioder, palce stóp ustawione do przodu. Kręgosłup w ustawieniu neutralnym.

Przebieg ruchu

Robiąc wdech ugnij nogi w kolanach i wypychając pośladki daleko w tył przejdź do półprzysiadu, kierując jednocześnie ręce do góry.

Następnie z wydechem prostujesz kolana i zasysasz „tampon” do góry.

Pamiętaj!

Twoje pośladki pozostają miękkie.

