Aktiviranje mišic medeničnega dna –

Pomembnost dihanja

Sposobnost aktiviranja mišic medeničnega dna ob hkratnem nadzoru dihanja je pomembna veščina. Najbolje je, če dihate s prepono tako, da je prsni koš sproščen, le trebušna stena se rahlo premika navznoter, ko se prepona spušča (vdih), in navzven, ko se prepona dviga (izdih).

Sprostite čeljust in dovolite, da zrak nežno vstopa skozi nos in izstopa skozi usta. Z dihanjem nadaljujte tudi med vajami, opisanimi v tej brošuri oziroma med aktiviranjem mišic medeničnega dna.

Na koncu vsake ponovitve se vedno sprostite za dvakrat toliko časa, kot ste bili v aktivnem položaju.

Svetovalec

A/Prof Craig Allingham APAM

Ex.MBA, B.App.Sc., Grad.Dip.Sport Sci, cert. za moško zdravje

Naročite BREZPLAČEN vzorez na hartmannplus.si

Za več informacij obiščite našo spletno stran ali nas kontaktirajte na 01 548 45 89 ali hartmannplus.si@hartmann.info

www.hartmannplus.si

PAUL HARTMANN Adriatic d.o.o.
Letališka cesta 29c
1000 Ljubljana

9166526_052024

HARTMANN

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna - za moške

Kako okrepiti mišice medeničnega dna

Vadba mišic medeničnega dna lahko pomaga zmanjšati težave z inkontinenco, saj izboljša sposobnost nadzorovanja pretoka urina.

Vadba mišic medeničnega dna je preprosta, če si vzamete nekaj časa in veste, katere mišice želite aktivirati, ter se osredotočite na pravilno izvajanje vaj. Pomembno je, da vaje izvajate pravilno in redno.

Uvod

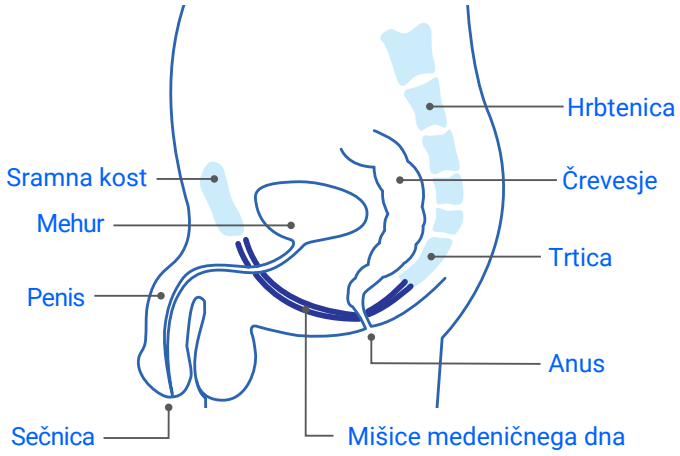
- Izberite čas in prostor, kjer lahko udobno vadite.
- Vsaka vaja je sestavljena iz začetnega položaja in izvedbe. Če ni določeno drugače, mora izvajanje vaje trajati od 5 do 6 sekund.
- Prizadevajte si za mirne, neprenagljene gibe med celotno vajo, vključno z vrnitvijo v začetni položaj.
- Vsako vajo ponovite 3- do 5-krat.
- Po določenem času lahko povečujete število ponovitev vsake vaje, dokler ne boste zlahka naredili 10 posameznih vaj.

Dobro je vedeti

- Ob izvajanju vaje ne smete čutiti bolečino.
- Bolj kot na število ponovitev se je treba osredotočiti na kakovost izvajanja vaj.
- Pri učenju novih vaj boste morda takoj opazili nekaj izboljšav, za večino pozitivnih učinkov pa boste potrebovali tedne ali mesece.
- Za pomembne izboljšave je ključnega pomena vztrajnost, tako kot pri vsakem vadbenem programu.

Posvetujte se s svojim zdravnikom.

- Če imate iz kakršnega koli razloga težave pri izvajanju vaj ali če se simptomi ne izboljšajo, vam lahko ustrezen zdravstveni delavec, na primer fizioterapevt ali medicinska sestra, pomaga izboljšati vašo tehniko.
- Samopomoč, kot so vaje za mišice medeničnega dna, je koristna, vendar ne more nadomestiti redne zdravstvene oskrbe pri zdravniku ali urologu.



Kapljanje po uriniranju

Zelo pogosta in neprijetna težava je kapljično uhajanje urina iz sečnice, ko zapustite stranišče. Kar povzroči vlažen madež, še posebej opazen na svetlih hlačah.

To lahko preprečite tako, da po popolni izpraznitvi mehurja stisnete mišice medeničnega dna ali pa položite roko za mošnjo in močno pritisnete navzgor in rahlo naprej.

Urin, ki ostane v sečnici izločite v pisoar ali stranišče..

O mišicah medeničnega dna

Mišice medeničnega dna se raztezajo od sramne kosti do dna hrbtenice (glej sliko).

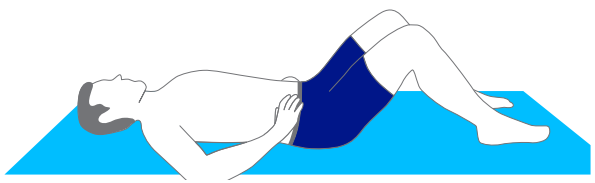
V medeničnem dnu sta dve odprtini, ena za sečnico (prehod, ki odvaja urin iz mehurja, imenovan tudi »odvod«) in ena za praznjenje črevesja.

Mišice medeničnega dna:

- podpirajo organe spodnjega dela trebuha, zlasti mehurja in črevesja,
- pomagajo pri normalnemu delovanju mehurja in črevesja ter preprečujejo uhajanje urina in blata (inkontinenca),
- prispevajo k spolni funkciji.

Vaje za krepitev mišic medeničnega dna **za moške**

1 Dihanje



Začetni položaj

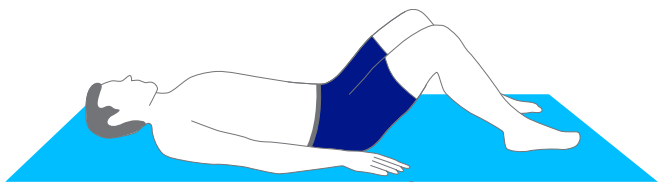
Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni in rokami ob strani trebuha.

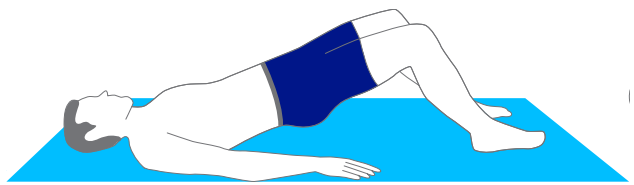
Izvajanje vaje

- Nežno stisnite mišice za nadzor urina, kot da bi skušali ustaviti tok urina ali povleči penis k telesu.
- Med vdihom in izdihom ohranjajte notranjo mišično napetost, pri čemer se trebušna stena med vdihom dviguje, med izdihom pa spušča.
- Na koncu izdiha sprostite medenično dno in vajo ponovite.

Z daljšim treningom lahko napenjanje mišic medeničnega dna podaljšate za dva ali več vdihov, nato pa se z izdihom sprostite.

2 Most





Začetni položaj

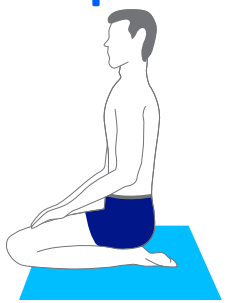
Ležite na hrbtu s pokrčenimi koleni.
Roki položite prosto ob telo z dlanmi, obrnjenimi navzdol.

Izvajanje vaje

- Enako kot pri 1. vaji stisnite mišice medeničnega dna, kot da bi penis povlekli navznoter – počasi in nežno, da ne vključite ali stisnete trebušnih mišic.
- To napetost ohranite tudi med izvajanjem mosta s kolki.
- Dvignite medenico/boke od tal tako visoko, kot zmorete.
- Po gibu v zgornji položaj naredite premor in se nato spustite.
- Ko ste ponovno na tleh, sprostite napetost v medeničnem dnu.
- Ponavljajte in napenjajte mišice čim dlje, da izboljšate nadzor nad medeničnim dnom.

Ne pozabite dihati med položajem, ne da bi pri tem sprostili napetost mišic medeničnega dna.

3 Sedenje na petah



Začetni položaj

Pokleknite na tla in na spodnji del stegenskih mišic položite blazino ali vzglavnik, da lahko na njem udobno sedite.

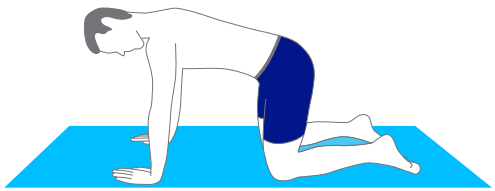
Sedite visoko, z dvignjenim prsnim košem in glavo držite pokončno, vendar je ne nagibajte nazaj.

Izvajanje vaje

- Enako kot pri 1. vaji stisnite mišice medeničnega dna, kot da bi penis potegnili navznoter – počasi in nežno, da ne vključite ali stisnete trebušnih mišic.
- Ohranite napetost mišic medeničnega dna, medtem ko premikate boke in medenico navzgor in naprej, ko se dvigujete z blazine.
- Nadaljujte navzgor, dokler boki ne bodno nad koleni in stegni v navpičnem položaju.
- V zgornjem položaju se ustavite, preverite, ali so mišice medeničnega dna še vedno aktivne, nato se počasi spustite nazaj na blazino.
- Ko se spustite, sprostite medenično dno, počakajte trenutek in ponovite.
- Tanjša kot je blazina, težja je vaja.

Če ne morete udobno klečati na tleh, lahko to vajo izvajate na stolu, tako da sedite ob sprednjem robu in se dvignete v stoječi položaj.

4 Mačji položaj



Začetni položaj

Pokleknite na vse štiri.

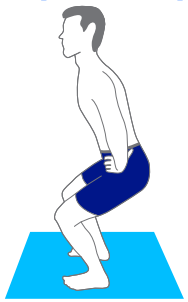
Dlani položite na tla v širini ramen, kolena pa v širini bokov.

Roke naj bodo vzravnane, glava pa poravnana s telesom.

Izvajanje vaje

- Med vdihom privzdignite hrbet navzgor, hkrati pa vključite mišice medeničnega dna okoli sečnice.
- V tem položaju vztrajajte 3, 5, 7 in nato 10 sekund ter ohranjate napetost mišic medeničnega dna. Če izgubite občutek mišic medeničnega dna, prenehajte z gibanjem.
- Med izdihom se sprostite in hrbet vzravnajte v začetni položaj.

5 Polovični počep



Začetni položaj

Postavite se z nogami v širini bokov in rahlo pokrčite kolena.

Roke s komolci položite na boke, usmerjenimi navzven, ali pa jih položite na stegna, nad kolena.

Izvajanje vaje

- Enako kot pri 1. vaji stisnite mišice medeničnega dna, kot da bi penis povlekli navznoter – počasi in nežno, da ne vključite ali stisnete trebušnih mišic.
- Boke premaknite nazaj in pokrčite kolena v položaj polovičnega počepa.
- Kolena naj bodo nad stopali, ne pred njimi.
- Spustite bole toliko, da se še počutite udobno in držite ravnotežje ter ohranite napetost mišic medeničnega dna.
- Izravnajte noge in se vrnite v pokončen začetni položaj, nato pa sprostite mišice medeničnega dna.
- Vajo ponavljajte počasi in nadzirajte daljše zadrževanje (premor v spodnjem položaju) ter naredite več ponovitev.