



TM

CoreWellness
wewnętrzna siła

Ćwicz mięśnie
dna miednicy,
to proste!



CoreWellness
wewnętrzna siła

Droga Czytelniczko,

Z myślą o Twoim zdrowiu, komforcie i dobrym samopoczuciu przygotowaliśmy poradnik na temat ćwiczeń mięśni dna miednicy. Powinna je ćwiczyć każda kobieta. Jest to gimnastyka, która nie tylko leczy wysiłkowe nietrzymanie moczu, ale także zapobiega jego pojawieniu się w przyszłości. Ćwiczenia Kegla przyczyniają się również do ogólnego wzmocnienia ciała i poprawy sylwetki. Ich regularne wykonywanie zmniejsza bóle krzyża oraz stawów. Program składający się z niezwykle prostych ćwiczeń, pomoże Ci ujędrnić brzuch, poprawić Twoją postawę, a nawet doznania seksualne. Przeglądając kolejne strony poradnika, zapoznasz się z radami instruktorki fitness, która prowadzi zajęcia z kobietami, także tymi, które na co dzień odczuwają przykre objawy nietrzymania moczu. Mamy nadzieję, że jej wskazówki będą dla Ciebie inspiracją do efektywnego treningu. Znajdziesz tu także wypowiedzi kobiet, które już ćwiczą i z każdym dniem czują się coraz lepiej. Przeczytaj i przekonaj się, że nie jesteś sama. Skoro inni mogą, dlaczego nie Ty? Załóż wygodne ubranie, zrelaksuj się i zacznij ćwiczyć.

Dlaczego mięśnie dna miednicy słabną?

Mięśnie, które nie wykonują żadnej pracy, słabną i w rezultacie stają się dużo mniej efektywne. Proces ten nasila się pod wpływem ciąży, stresu, ciężkiej pracy fizycznej czy nieprawidłowego stylu życia. Skutkiem osłabienia mięśni dna miednicy są problemy z niewłaściwą postawą, bólami pleców oraz nietrzymaniem moczu. Systematyczne ćwiczenie mięśni dna miednicy powinno być nawykiem każdej kobiety. Wówczas ma ona szansę wyeliminować nieprzyjemne skutki osłabienia mięśni, do których należy mimowolne wyciekanie moczu podczas kaszlu, śmiechu czy ćwiczeń fizycznych (NTM, tj. nietrzymanie moczu). Kobiety ćwiczące mięśnie dna miednicy odczuwają również większą satysfakcję z życia seksualnego.

Jak właściwie zlokalizować mięśnie dna miednicy?

Mięśnie dna miednicy to grupa mięśni „zawieszona” między kością łonową a ogonową. Wiele kobiet ma problem ze zlokalizowaniem tej grupy mięśniowej i często wykonuje ćwiczenia w niewłaściwy sposób. Dlatego przed rozpoczęciem właściwego treningu należy prawidłowo zlokalizować położenie tych mięśni, a następnie nauczyć się właściwego sposobu ich napinania i rozluźniania.

Ich zlokalizowanie ułatwi proste ćwiczenie: usiądź na krawędzi stołu, nogi ustaw w lekkim rozkroku, a następnie, zachowując tę samą pozycję, spróbuj napiąć mięśnie w okolicy cewki moczowej i odbytu. Mięśnie, które napinasz, to właśnie mięśnie dna miednicy.

Test

Czy jesteś narażona na NTM?



- Czy korzystasz z toalety częściej niż 7 razy dziennie?
- Czy korzystasz z toalety kilka razy w nocy?
- Czy zdarza Ci się biec do toalety, gdy poczujesz nagłą potrzebę oddania moczu?
- Czy zdarza Ci się popuścić mocz, zanim dobiegniesz do toalety?
- Czy w ostatnim czasie zdarzyło Ci się popuścić mocz w trakcie kichania, kaszlu, śmiechu lub wysiłku fizycznego?

Przynajmniej 1 odpowiedź TAK - o niczym jeszcze nie świadczy, powinnaś jednak zwrócić większą uwagę na kondycję swojego organizmu, a zwłaszcza mięśni dna miednicy. Policz, ile razy w ciągu dnia poszłaś do toalety. Zaobserwuj, jak reaguje Twój pęcherz na zwiększoną ilość płynów.

2 lub 3 odpowiedzi TAK - może wskazywać na pierwsze objawy NTM. Powinnaś zacząć bardziej troszczyć się o kondycję Twoich mięśni dna miednicy i zacząć je regularnie ćwiczyć. Porozmawiaj na ten temat z lekarzem ginekologiem lub urologiem. Aby uniknąć krępujących sytuacji, włóż do swojej kosmetyczki specjalne wkładki anatomiczne przeznaczone do wchłaniania moczu. Bezpłatne próbki wkładek zamów na stronie www.tena.pl.

Powyżej 4 odpowiedzi TAK - to sygnał, że Twoje dolegliwości są dość poważne i niezwłocznie powinnaś skonsultować się z ginekologiem lub urologiem.

Zamów
bezpłatną płytę
DVD z ćwiczeniami
mięśni dna miednicy

www.tena.pl
www.corewellness.pl

0 800 60 66 68

Infolinia: 0 800 60 66 68



CoreWellness
wewnętrzna siła

Rzeczy do zrobienia

- **Kontroluj masę ciała** - zbyt duży ciężar ciała obciąża mięśnie dna miednicy, co w konsekwencji może prowadzić do nietrzymania moczu (NTM).
- **Ogranicz spożywanie alkoholu i napojów zawierających kofeinę** - alkohol oraz napoje zawierające kofeinę mają działanie moczopędne i mogą podrażnić pęcherz moczowy.
- **Ogranicz lub rzuć palenie** - palenie papierosów prowadzi do podrażnienia dróg oddechowych, wywołującego silny i uporczywy kaszel. Nietrzymanie moczu natomiast często pojawia się, gdy kaszлемy lub kichamy.
- **Nie dźwigaj** - wykonywanie ciężkiej pracy fizycznej czy dźwiganie ciężarów może spowodować ucisk przepony na jamę brzuszną, podnosząc w niej ciśnienie. Wówczas staje się ono wyższe niż ciśnienie w cewce moczowej, co może prowadzić do pojawienia się nietrzymania moczu.
- **Ćwicz mięśnie dna miednicy** - regularne wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy pomaga zapobiec wystąpieniu nietrzymania moczu, a także złagodzić jego objawy.

Rozgrzewka „Koci grzbiet”

Instruktor: Katarzyna Popławska | Fotograf: Rafał Maciąga



Ustaw stopy na szerokość bioder. Nogi ugnij w kolanach, następnie pochyl się do przodu, opierając dłonie na udach. Wypchnij plecy do góry, mocno je zaokrąglając i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz to ćwiczenie 8 razy.

Ćwiczenie nr 1 Jednoczesne unoszenie ręki i nogi



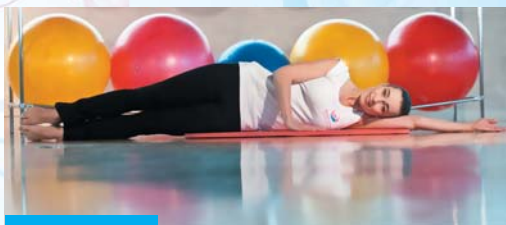
“ Ćwiczenia są proste i jestem w stanie je wykonać bez większego problemu. Zaskoczył mnie fakt, że mam więcej energii i ogólnie lepiej się czuję. Ćwiczę regularnie, jeżeli innym się udało, to dlaczego mi miałyby się nie udać?

Alicja ”

Przejdź do klęku podpartego, ustaw kolana pod biodrami i rozstaw na szerokość bioder. Dłonie ułóż pod barkami na szerokość ramion, utrzymując plecy proste. Następnie lekko przyciągnij pępek do kręgosłupa i wydłuż odcinek lędźwiowy (dolny odcinek kręgosłupa). Aby to zrobić, postaraj się odsunąć żebra od bioder. Nie zmieniając pozycji wyjściowej, zrób wydech i unieś prawą rękę w przód i lewą nogę w tył. Kończyny unieś do wysokości tułowia. Nie wyginaj się w odcinku lędźwiowym. Na wdechu wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na drugą stronę.

Zrób po 8 powtórzeń na każdą stronę.





Położ się na boku z nogami wysuniętymi nieco do przodu. Jedną rękę połącz pod głowę (jak na zdjęciu). W celu utrzymania równowagi drugą rękę oprzyj wewnętrzną stroną dłoni przed sobą. Następnie na wydechu delikatnie przyciągnij pępek do kręgosłupa, jednocześnie wydłużając odcinek lędźwiowy i całe ciało tak, by Twoje nogi uniosły się nad podłogę.

Wytrzymaj w takiej pozycji od 3 do 5 sekund, po czym rozluźnij mięśnie i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz to ćwiczenie 8 razy.



Wskazówka: Pamiętaj, aby nie wyginać pleców do tyłu. Jeśli poczujesz się pewniej w tej pozycji, powtórz ćwiczenie z górną ręką na ciele (jak na zdjęciu).

Ćwiczenie nr 3 Napinanie mięśni dna miednicy - trening właściwy



Wybierz wygodną dla siebie pozycję: klęk podparty, stojącą - ze stopami wykręconymi na zewnątrz lub leżącą - z nogą ugiętą do boku (jak na zdjęciu). Następnie napnij mięśnie dna miednicy otaczające cewkę moczową, pochwę i odbył. Postaraj się napiąć je najmocniej, jak możesz. Policz do pięciu, a następnie rozluźnij. Teraz napnij mięśnie dna miednicy tak mocno, jak tylko potrafisz, przytrzymaj, po czym nie rozluźniając, wykonaj cztery szybkie, mocne skurcze, a następnie rozluźnij. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.



WAŻNE ADRESY

www.tena.pl
www.corewellness.pl
www.ntm.pl
www.gymnasion.pl

Położ się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i stopami płasko opartymi na podłodze, rozstawionymi na szerokość bioder. Na wydechu przyciągnij pępek do kręgosłupa i wolno unieś kolejno biodra i plecy na tyle wysoko, aby ciało tworzyło prostą linię, sięgającą od barków po biodra. Staraj się nie wyginać pleców. Z kolejnym wydechem zacznij kręć po kręgu opuszczając plecy na ziemię. Pamiętaj, aby przy opadaniu na ziemię najpierw podłogi dotykały kręgi piersiowe, później lędźwiowe, a dopiero na końcu pośladki. Powtórz to ćwiczenie 5 razy.

Ćwiczenie nr 5 „Syrena”

Położ się na boku. Dolną rękę ugnij w łokciu i połącz na podłodze dokładnie w linii ramienia (jak na zdjęciu).

Ugnij nogi w kolanach pod kątem 90° i przesun do przodu tak, aby stopy, biodra, plecy i łokieć znajdowały się w jednej linii. W celu utrzymania równowagi górną rękę oprzyj na palcach przed sobą.

Na wydechu przyciągnij pępek do kręgosłupa, odepchnij się łokciem od podłoża i unieś biodra w górę. Nie zmieniaj ustawienia kręgosłupa.

Na wdechu wróć do pozycji wyjściowej, lecz nie kładź bioder na ziemi. Wykonaj to ćwiczenie 5 razy.

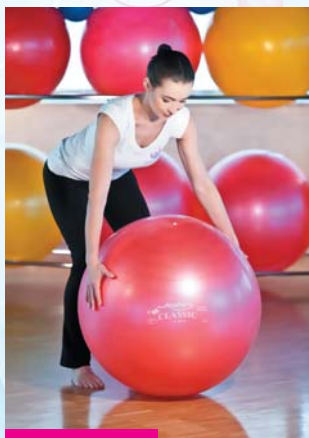
Wskazówka: Gdy się rozluźniasz, nie wypychaj mięśni, tylko delikatnie powróć do pozycji wyjściowej. Podczas wykonywania ćwiczeń oddychaj swobodnie.





CoreWellness
wewnętrzna siła

Ćwiczenie nr 6 Metoda szybkiej kontroli



Ugnij nogi w kolanach, pochyl się i chwyc przedmiot (piłka, krzesło etc.) Przez cały czas trzymaj proste plecy (jak na zdjęciu).

Napnij mięśnie dna miednicy, a następnie podnieść przedmiot, prostując nogi w kolanach.

Opuszczając przedmiot, powtórz wszystko od początku: najpierw napnij mięśnie dna miednicy, a następnie utrzymując proste plecy, ugnij nogi i połóż przedmiot na podłodze.

Nie zapomnij o rozmowie z lekarzem



- **Podstawowej Opieki Zdrowotnej (POZ)**

Gdy podejrzewasz, że Twoim problemem jest nietrzymanie moczu, udaj się do lekarza POZ. Zweryfikuje on Twoje podejrzenia oraz podejmie decyzję na temat dalszego leczenia. W razie potrzeby, skieruje Cię do lekarza specjalisty (urologa lub ginekologa), a także wypisze zlecenie na refundowane środki absorpcyjne.

- **Urologiem**

Częste oddawanie moczu, uczucie bólu lub pieczenia przy oddawaniu moczu, zmiana koloru czy nietrzymanie moczu to objawy, które powinny Cię skłonić do natychmiastowej wizyty u urologa.

- **Ginekologiem**

Nieregularność menstruacji, bóle jej towarzyszące, świąd czy pieczenie miejsc intymnych, krwawienie międzymiesiączkowe lub zmiana odcienia wydzieliny pochwowej – gdy zauważysz u siebie takie objawy, koniecznie skonsultuj się z ginekologiem.

“ Mam przykre doświadczenia związane z nietrzymaniem moczu. Chcę uniknąć kłopotliwych skutków tej dolegliwości, dlatego od kilku miesięcy regularnie ćwiczę mięśnie dna miednicy. Przyznam, że nie zawsze mam na to ochotę, ale wiem, jak ważna jest systematyczność. Zmobilizowałam dwie sąsiadki i ćwiczymy razem, tak jest łatwiej i przyjemniej.

Eugenia ”

Inicjator publikacji:



Partner publikacji:



Instruktor/ka: Katarzyna Popławska | Fotograf: Rafał Maciąga

