

KEGELOVE VJEŽBE –

VJEŽBE MIŠIĆA ZDJELIČNOGA DNA

Mišići zdjeličnoga dna zatvaraju u obliku broja osam tri otvora: uretru, rodnicu i anus, a funkcija im je zadržati i poduprijeti organe na mjestu prilikom povećanog pritiska u trbušnoj šupljini kod kihanja, kašljanja, smijanja, dizanja i nošenja tereta, tiskanja, kako bi spriječili nekontrolirani gubitak mokraće. Trudnoća, porod, operativni zahvati u području male zdjelice, neurološko oboljenje, debljina, starenje te slab kapacitet mišića mogu dovesti do disfunkcije mišića zdjeličnoga dna. Ukoliko su ovi mišići oslabljeni ili mlitavi, dolazi do nekontroliranoga gubitka mokraće jer sami mišići nemaju dobru funkciju zatvaranja. Mišići zdjeličnoga dna također imaju značajnu ulogu u spolnom odnosu. Jačanje mišića zdjeličnoga dna može smanjiti zdjeličnu bol tijekom spolnoga odnosa i povećati mogućnost boljega spolnoga zadovoljstva.

VJEŽBA 1.

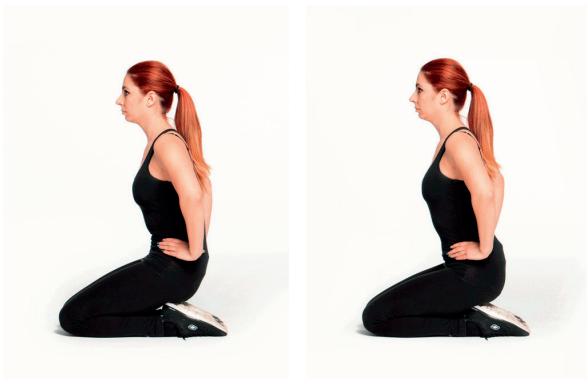


Ležite na leđa sa savinutim koljenima. U tom položaju pokušajte se usredotočiti na zdjelično dno. Zamislite da pokušavate zaustaviti vjetrove iz crijeva i istovremeno zaustaviti curenje urina. Osjećaj je kao da biste htjeli stisnuti i podignuti, odnosno zatvoriti i povući gore područje oko anusa (tj. završetka debeloga crijeva) i rodnice. Prilikom vježbi, ne zadržavajte dah!

2. VJEŽBANJE U SJEDUĆEM POLOŽAJU



1. Sjednite na pete i ruke položite na svoje bokove. Udahnite i prilikom izdaha stegnute mišiće zdjeličnoga dna (tj. povucite prema unutra i gore) i pokušajte zadržati 6-8 sekundi i potom ih opustite.



2. Lagano pomičite zdjelicu naprijed-natrag dok držite stegnute mišiće.

3. Zatim vratite u neutralni položaj i ponovite vježbu.

3. MOST



1. Lezite na leđa sa savinutim koljenima pod pravim kutom. Položite ruke uz tijelo s dlanovima okrenutim prema podu.



2. Udahnite i podignite zdjelicu od podloge istovremeno stežući stražnjicu, stražnje mišiće natkoljenice i mišiće zdjeličnoga dna te pokušajte zadržati nekoliko sekundi, potom ih opustite.

3. Vježbu ponovite 10-15 puta tijekom 2-3 serije, s pauzom od 30-60 sekundi između svake serije.

4. VJEŽBA U ČETVERONOŽNOM POLOŽAJU



1. Zauzmite četveronožni položaj. Ruke postavite pod pravim kutom i dlanovima se oslonite na podlogu. Koljena također namjestite pod pravim kutom, dok leđa moraju biti ravna, a vrat u neutralnom položaju.



2. Istovremeno podižite suprotnu ruku i nogu do razine ramena i kuka, pritom pazite da leđa i vaša zdjelica ostanu u istoj ravnini te stegnite mišiće zdjeličnoga dna.

3. Vježbu ponovite 10 puta kroz 3 serije.



5. VJEŽBA U SJEDUĆEM POLOŽAJU



1. Sjednite na pilates loptu. Ruke položite sa strane, noge lagano razmaknite u širini kukova, a stopala držite na podlozi. Udahnite i prilikom izdaha stegnite mišiće zdjeličnoga dna. Zadržite mišiće stegnutima 6-8 sekundi.



2. Lagano pomičite zdjelicu naprijed-natrag dok su mišići stegnuti. Opustite mišiće. Ponovite 8-12 puta.

Napomena: ukoliko vam je preteško sjediti na lopti, možete sjesti na stolicu s rukama položenim na natkoljenice

6. VJEŽBA U STOJEĆEM POLOŽAJU



Stanite u lagano raskoračenom stavu tako da su vam stopala u širini kukova, ruke položite na stražnjicu kao podsjetnik da ti mišići moraju biti potpuno opušteni.

Udahnite i prilikom izdaha stegnite mišiće zdjeličnoga dna. Zadržite nekoliko sekundi i potom opustite mišiće. Vježbu ponovite 8-12 puta.

7. ČUČNJEVI



1. Stanite uspravno s nogama u raskoračenom stavu u širini kukova, ruke položite na struk.



2. Udahnite i prilikom izdaha spustite se u čučanj kao da želite sjesti na stolicu te istovremeno stegnite mišiće zdjeličnoga dna. Leđa držite uspravno.

3. Vratite se u početnu poziciju i ponovite 10-15 puta.

Napomena: Za postizanje vidljivih rezultata i terapijskog učinka, program vježbi za mišiće zdjeličnoga dna potrebno je provoditi kroz razdoblje od najmanje 5 mjeseci.

© PLIVAZdravlje u suradnji fizioterapeutkinjom Darijom Dobrić, dipl. physioth.