



GYMNASTIKA SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

SOUBOR PĚTI ZÁKLADNÍCH CVIKŮ

- při problémech s inkontinencí
(nekontrolovatelným únikem moči)
- pro správné držení těla a vzhled břicha
- pro intenzivnější sexuální zážitek
- pro snazší porod a zpevnění ochablého svalstva po porodu

INCOFORUM
WWW.INCOFORUM.CZ

Co je pánevní dno a proč ho posilovat

Svaly pánevního dna patří mezi základní svalové skupiny lidského těla. Zabraňují potížím s únikem moči, podporují funkci vnitřních orgánů a napomáhají správnému držení těla a vzhledu břicha. Abychom měli správně postavenou páteř, musíme mít ve správné poloze pánev. Tu udržíme ve správné poloze právě posílením okolních svalů a pánevního dna, které si můžeme přirovnat k pružné a pevné dopadové ploše. Pokud jsou svaly pánevního dna oslabeny, vnitřní orgány v břišní dutině klesají níže a tlačí na močový měchýř. U žen vede tento nežádoucí pokles k úniku moči, popřípadě stolice.

Komu jsou cviky určeny

Fyzioterapie svalů pánevního dna není určena jen ženám trpícím inkontinencí moči. Je vhodná i pro ženy, které mají ochablé svalstvo a vazivo pánevního dna, způsobené porodem. Můžeme je doporučit také ženám, které jsou dlouhodobě vystaveny náročnému fyzickému zatížení a ženám ve vyšším věku, kdy svalstvo a vazivo ochabuje v přirozeném procesu.

Co můžeme od cvičení očekávat

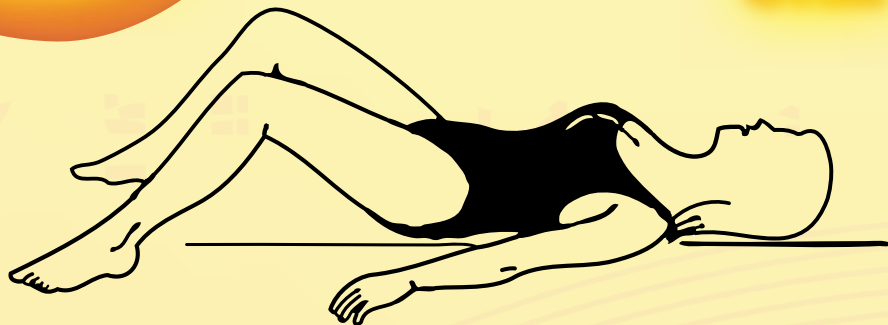
Výsledným efektem pravidelného provádění cviků, jež jsou popsány v následujícím textu, je posílení svalstva pánevního dna, které udržuje správnou polohu močového měchýře, zvláště jeho hrdla. Po několika měsících cvičení se žena může nechtěného úniku moči zcela zbavit nebo je alespoň výrazně snížit. Gymnastika pánevního dna může přispět ke zkvalitnění sexuálních prožitků a může pomoci při zlepšení celkového držení těla a tím snížit bolesti zad. Tyto cviky by měla znát a provádět každá žena, která chce předejít důsledkům ochabnutí svalových a vazivových struktur pánevního dna, nebo je alespoň oddálit a zmírnit.

Kdy začít cvičit

Ženy v těhotenství, po porodu nebo ženy, které již trpí problémy s udržením moči by se měly o vhodnosti cvičení poradit se svým lékařem - gynekologem. Jinak lze říci, že ideální cvičení by mělo probíhat 1–2 x denně po dobu 5-ti minut. Cviky by měly být prováděny přesně podle návodu, s vyprázdněným močovým měchýřem.

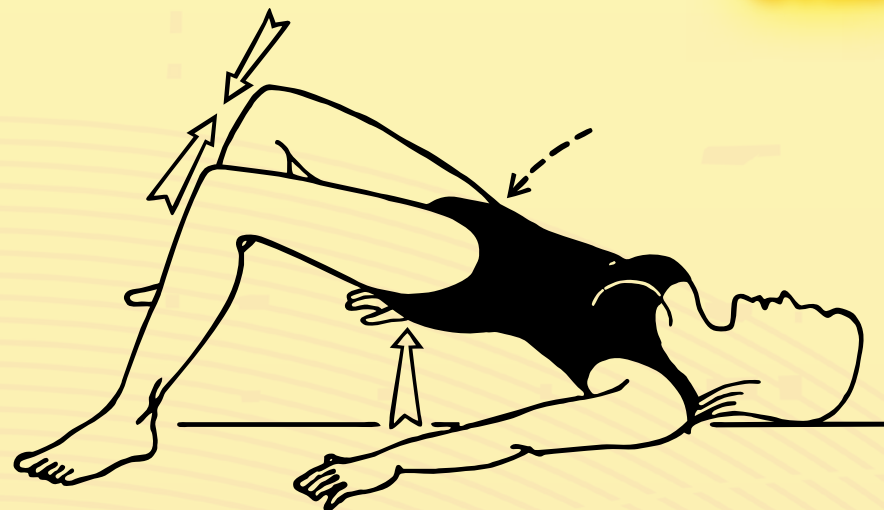
Jak aktivovat pánevní dno – správné zásady cvičení

Dýchání do beder (oblast mezi pánví a hrudníkem) – toto dýchání aktivuje bránici, která je přes další svaly spojena s pánevním dnem. Takto dýchejte při všech cvičeních s pánevním dnem. Ženy s nádechem vtáhnou pochvu a aktivují svěrač močové trubice, mírně stáhnout konečník.



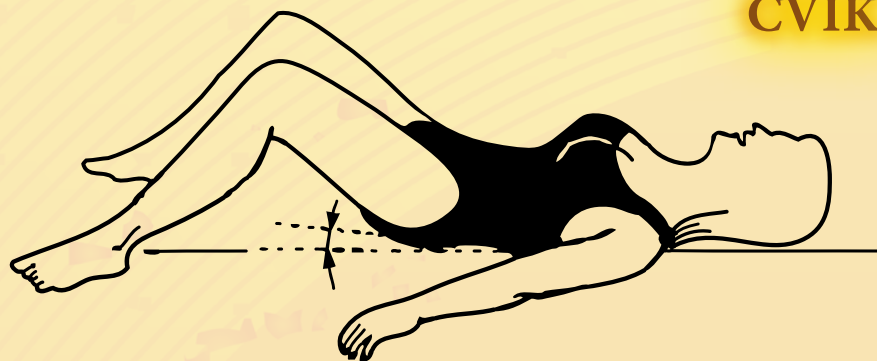
Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny

S nádechem zapneme svěrač močové trubice, vtáhneme pochvu, doporučujeme dechovou výdrž postupně 3, 5 až 7 vteřin, s výdechem v opačném pořadí, než jsme zapínali, postupně uvolňujeme.



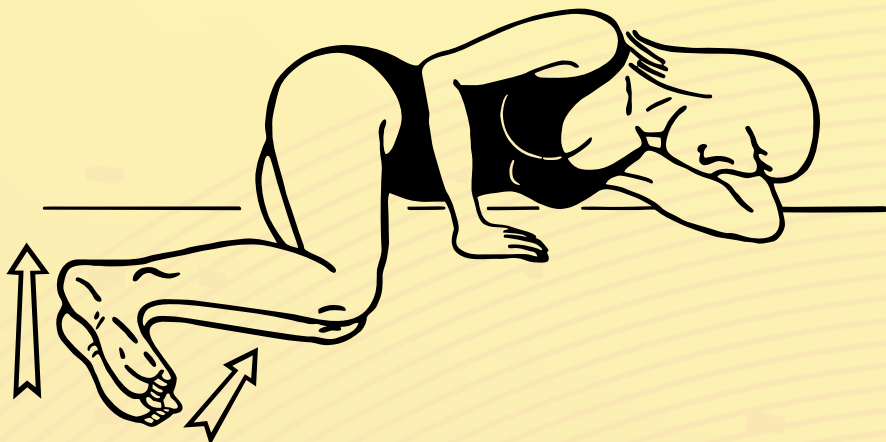
Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, paže rozpažené

V nádechu zvedneme pánev, postupně zapínáme svalovinu celého pánevního dna (svěrač močové trubice, pochvu a konečník), stlačíme vnitřní kolena k sobě a protlačíme ramena a paže do podložky. Dle zdatnosti doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, 7 vteřin, s výdechem povolíme kolena a v opačném pořadí, než jak jsme zapínali pánevní dno, postupně uvolníme a pánev pokládáme zpět na podložku.



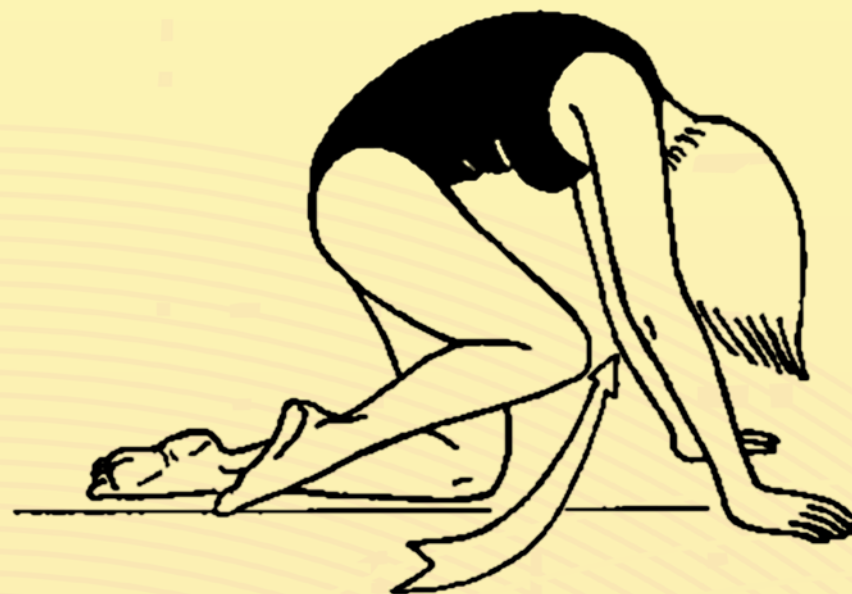
Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny

V nádechu zapneme svěrač močové trubice, vtáhneme pochvu, podsadíme pánev - bez spínání hýžďových svalů! - doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, 7 vteřin, s výdechem uvolníme pánev a postupně svaly pánevního dna (pochvu a svěrač močové trubice).



Leh na boku, dolní končetiny pokrčené, trup a lýtka se stehny svírají pravý úhel

S nádechem zapneme svěrač močové trubice a vtáhneme pochvu a pravidelně zhluboka dýcháme. S nádechem přitáhneme špičky nohou ve směru k břichu, protlačíme paty a mírně zvedneme obě paty ve spoji nad podložkou. Doporučujeme dechovou výdrž 3, 5 až 7 vteřin. S výdechem vracíme dolní končetiny na podložku a špičky uvolníme.



Vzpor klečmo

S nádechem zapneme svěrač močové trubice, vtáhneme pochvu, mírně stáhneme konečník a pravidelně zhluboka dýcháme. S výdechem suneme pravé koleno k levému loktu, doporučujeme dechovou výdrž 3, 5 až 7 vteřin. S nádechem jdeme zpět kolenem na podložku do oporu. Cvik opakujeme i opačným kolenem.

A large, stylized golden teardrop graphic with a gradient from light yellow to dark orange, containing the text 'INCOFORUM' and 'WWW.INCOFORUM.CZ'.

INCOFORUM
WWW.INCOFORUM.CZ

Autoři textu: **Doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc.**
prim. MUDr. Jan Zmrhal, CSc.

Autor cviků: **Marie Babičková**

Ilustrace: **Petr Pačes**

Vydalo Incoforum, o. s. 2013