



CVIČENÍ PRO MUŽE NA POSÍLENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA A MOČOVÉ TRUBICE

SOUBOR ŠESTI ZÁKLADNÍCH CVIKŮ

- při problémech s inkontinencí
(nekontrolovatelným únikem moči)
- pro správné držení těla a vzhled břicha
- pro zpevnění ochablého svalstva

INCOFORUM
WWW.INCOFORUM.CZ

Co je pánevní dno a proč ho posilovat

Svaly pánevního dna patří mezi základní svalové skupiny lidského těla. Pokud fungují správně, 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.

Komu jsou cviky určeny

Cvičení svalů pánevního dna není určeno jen mužům trpícím inkontinencí moči. Je vhodné i pro muže, trpící bolestmi zad a muže 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. Po několika

měsících cvičení se muž může nechtěného úniku moči zcela zbavit nebo je alespoň výrazně snížit. Gymnastika pánevního dna může pomoci při zlepšení celkového držení těla a tím snížit bolesti zad. Tyto cviky by měl znát a provádět každý muž, který chce předejít nepříjemným důsledkům ochabnutí svalových a vazivových struktur pánevního dna, nebo je alespoň oddálit a zmírnit.

Kdy začít cvičit

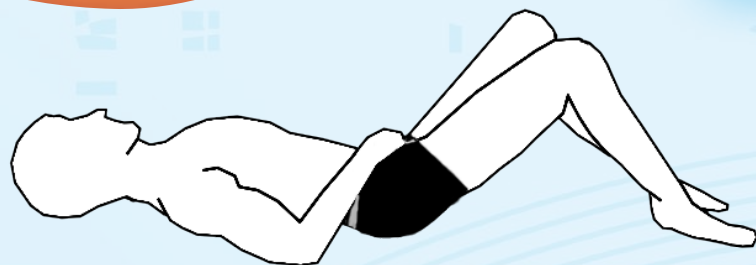
Muži po operaci prostaty nebo muži trpící problémy s udržením moči by se měli o vhodnosti cvičení poradit se svým lékařem - urologem. Jinak lze říci, že ideální cvičení by mělo probíhat 1–2 x denně po dobu 5-ti minut. Cviky by měly být prováděny přesně podle návodu, s vyprázdněným močovým měchýřem.

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. Při cvičení nezadržujte dech. Dýchejte volně, nádech nosem a výdech mírně otevřenými ústy.



CVIK 1

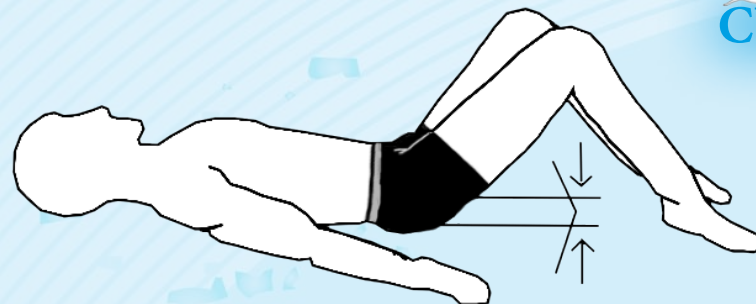


Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, dlaně položené na dolní části břicha nad stydkou kostí – podbříšek.

Svaly okolo konečníku zapněte tak, jako při zadržení větrů, podbříšek lehce vtáhněte k páteři, stáhněte svěrač močové trubice a svaly dolní části břicha zpevněte. Bedra zůstávají přitisknuta k podložce. V aktivní pozici doporučujeme výdrž postupně prodlužovat 3, 5 až 7 vteřin, s výdechem postupně všechny svaly uvolněte. Fáze uvolnění by měla být dvojnásobně delší než aktivní část cviku.



CVIK 2

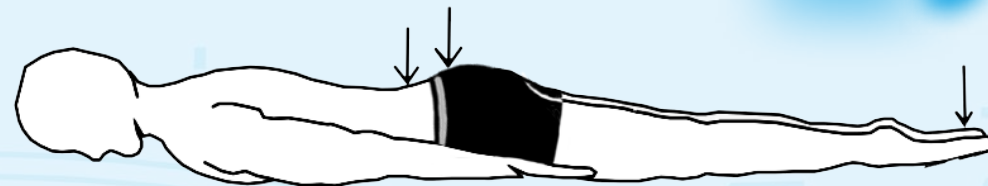


Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny

Zapněte svaly okolo konečníku, stáhněte svěrač močové trubice, lehce vtáhněte podbříšek směrem k páteři a zpevněte svaly dolní části břicha, pak mírně nadzvedněte pánev. V aktivní pozici doporučujeme výdrž 3, 5, 7 vteřin. Pánev pokládejte pomalu zpět na podložku a uvolněte svěrač konečníku i břišní svaly. Fáze uvolnění by měla být dvojnásobná než aktivní část cviku.



CVIK 3



Leh na břiše, dolní končetiny natažené, mírně od sebe, paže podél těla dlaněmi otočené vzhůru.

Hlavu opřete o čelo nebo položte na tvář. Zapněte svěrač konečníku a močové trubice, lehce vtáhněte podbříšek a zpevněte svaly dolní části břicha, lehce zatlačte nártý, boky a hřbetem dlaní do podložky. V aktivní pozici prodlužujte výdrž 3, 5, 7 vteřin. Pomalu uvolněte napětí svalů končetin, svěrače i břišní svaly. Fáze uvolnění by měla být dvojnásobná než aktivní část cviku.

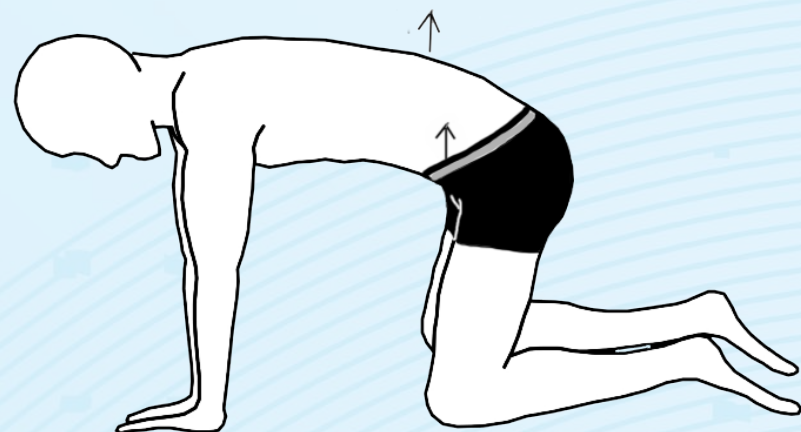


CVIK 4

Sed klečmo na patách, ruce volně položené na stehnech

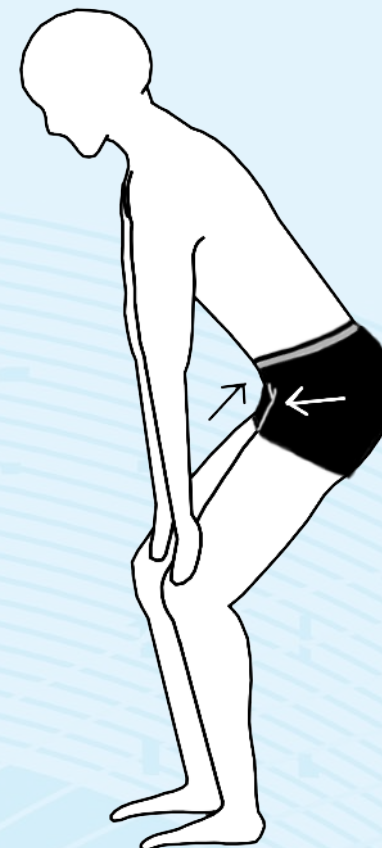
Zapněte svaly okolo konečníku, stáhněte svěrač močové trubice, lehce vtáhněte podbříšek a zpevněte svaly dolní části břicha, zatlačte nártý do podložky a lehce protlačte boky a pánev vpřed. V aktivní pozici výdrž 3, 5, 7 vteřin. Pomalu uvolňujte napětí svalů dolních končetin, svěrače i břišní svaly. Fáze uvolnění by měla být dvojnásobná než aktivní část cviku.





Vzpor klečmo - kočičí hřbet.

Dlaněmi se opřete na šířku ramen, kolena jsou na širší boků pod kyčlemi, prostor mezi lopatkami se nepropadá k podložce. S nádechem se vyhrbte a současně zapněte svaly okolo konečníku, stáhněte svěrač močové trubice, lehce vtáhněte podbříšek a zpevněte svaly dolní části břicha. V aktivní pozici prodlužujte postupně výdrž 3, 5, 7 až 10 vteřin. S výdechem povolte napětí všech svalů a narovnejte záda do výchozí pozice, nedělejte záklon hlavy. Fáze uvolnění by měla být dvojnásobná než aktivní část cviku.



Stoj rozkročný, kolena mírně pokrčena, dlaně se opírají v dolní třetině stehen.

Zapnout svěrač konečníku a močové trubice, lehce vtáhnout podbříšek a zpevnit svaly dolní části břicha. S nádechem lehce protlačit boky a pánev vpřed. V aktivní pozici výdrž 3, 5, 7 až 10 vteřin. S výdechem povolit napětí všech svalů a narovnat pánev do výchozí pozice.



INCOFORUM
WWW.INCOFORUM.CZ

Odborný garant: **Doc. PaedDr. Dagmar Pavlů, CSc.**
Autor textu: **Bc. Františka Zadražilová, DiS**
Ilustrace: **Jakub Horn**

Vydalo Incoforum, z. s. 2015