

ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

MIĘŚNIE DNA MIEDNICY

Mięśnie dna miednicy (mięśnie Kegla, mięsień łonowo-guziczny), to grupa mięśni i więzadeł, które podtrzymują narządy miednicy mniejszej od dołu. Rozciągają się między kośćmi łonowymi a kością guziczną, otaczając ujście pęcherza (cewkę moczową), pochwę i odbytnicę. Silne mięśnie dna miednicy utrzymują narządy we właściwym położeniu. Cięża, zwłaszcza zaawansowana lub mnoga, i poród powodują, że mięśnie dna miednicy ulegają znacznemu rozciągnięciu i są narażone na urazy.

SILNE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY TO:

- łatwiejszy poród,
- szybszy powrót do formy po porodzie,
- bardziej satysfakcjonujący seks,
- skuteczna profilaktyka poważnych problemów zdrowotnych, takich jak nietrzymanie moczu, czy wypadanie macicy.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy powinny wykonywać wszystkie kobiety, nie tylko te w średnim i starszym wieku, ale także młode kobiety, które jeszcze nawet nie myślą o ciąży i porodzie.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy zostały opracowane przez amerykańskiego ginekologa Arnolda Kegla.

IDENTYFIKACJA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Przed rozpoczęciem ćwiczeń należy zidentyfikować mięśnie, które mają być ćwiczone. Dobrym sposobem identyfikacji mięśni dna miednicy jest włożenie dwóch palców do pochwy (najlepiej w pozycji leżącej) i próba napięcia mięśni wokół palców. Ucisk może być słaby, albo nawet ledwo odczuwalny, ale po kolejnych tygodniach regularnych ćwiczeń będzie coraz silniejszy.

Po prawidłowym zidentyfikowaniu mięśni dna miednicy można przystąpić do ćwiczeń.



Mięśnie dna miednicy

Po porodzie naturalnym ćwiczenia mięśni dna miednicy można zacząć prawie natychmiast.



KIEDY MOŻNA WYKONYWAĆ ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY?

Wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy jest niezauważalne, więc po uzyskaniu pewnej wprawy można ćwiczyć praktycznie w dowolnym miejscu i czasie. Można ćwiczyć w wielu różnych pozycjach (leżącej, siedzącej, stojącej) i w różnych sytuacjach, np. podczas zabawy

z dzieckiem na dywanie, podczas oglądania telewizji, czytania gazety lub książki, czekania/stania w kolejce, wizyty u fryzjera, a nawet podczas wykonywania niektórych prac domowych. Nie jest także konieczny strój sportowy, specjalny sprzęt, ani rozgrzewka. Oczywiście przed przystąpieniem do ćwiczeń można

Żeby osiągnąć odczuwalne rezultaty, ćwiczenia powinny być wykonywane co najmniej przez 3 miesiące.

wykonać kilka lub kilkanaście kroków w miejscu, kilka wykroków, przysiadów lub ruchów miednicą (przód – tył, na boki lub okrężnych), ale nie jest to bezwzględnie konieczne.

Poniżej zostały przedstawione przykładowe ćwiczenia umożliwiające wzmocnienie mięśni dna miednicy. Dla lepszej prezentacji ułożenia ciała w poszczególnych pozycjach, w których można wykonywać ćwiczenia, zdjęcia przedstawiają ćwiczenia w stroju sportowym, jednak jak wspomniano wcześniej, strój sportowy absolutnie nie jest konieczny.

UWAGI PRAKTYCZNE

- Podczas ćwiczeń mięśni dna miednicy mięśnie brzucha nie powinny być napięte. W początkowym okresie ćwiczeń najłatwiej będzie to osiągnąć, ćwicząc w pozycji leżącej na plecach, w której najłatwiej jest kontrolować napięcie mięśni brzucha. Samo napięcie i utrzymanie napięcia mięśni dna miednicy także będzie początkowo, zwłaszcza przy bardzo słabych mięśniach, łatwiejsze w pozycji leżącej na plecach ze względu na brak konieczności pokonywania przy napinaniu („wciąganiu do środka”) siły grawitacji.
- Mięśnie pośladków także powinny być rozluźnione.
- W początkowym okresie wykonywania ćwiczeń warto wybrać jedno ćwiczenie (najlepiej w pozycji leżącej na plecach) i wykonywać je 3 razy dziennie w seriach po 5 powtórzeń.
- Po tygodniu lub dwóch, w zależności od uzyskanego zwiększenia siły mięśni dna miednicy, liczbę powtórzeń w pojedynczej serii można zwiększyć stopniowo do 10–15.
- Z czasem, dla urozmaicenia ćwiczeń, można dodawać kolejne pozycje, modyfikując dodatkowo liczbę powtórzeń w serii.
- Docelowo ćwiczenie powinny być wykonywane 3 razy dziennie przez 10–15 minut.
- Pierwsze efekty ćwiczeń będą widoczne dopiero po kilku lub nawet kilkunastu tygodniach ich regularnego i prawidłowego wykonywania.

ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY

1



Pozycja: leżąca na plecach, nogi wyprostowane, ręce wzdłuż tułowia.

Ćwiczenie: powolne naprzemienne napinanie („wciąganie do środka”) i rozluźnianie mięśni dna miednicy; po trwałym początkowo około 5 sekund utrzymywaniu napięcia mięśni, mięśnie należy rozluźnić na 5-10 sekund.

Liczba powtórzeń: 5-10 razy

4

Pozycja: siedząca na krześle, taborecie albo dmuchanej piłce do ćwiczeń, plecy wyprostowane, nogi w rozkroku, stopy oparte na podłodze; dłonie oparte na udach lub biodrach.

Ćwiczenie: powolne naprzemienne napinanie („wciąganie do środka” lub „podciąganie do góry”) i rozluźnianie mięśni dna miednicy; po trwałym początkowo około 5 sekund utrzymywaniu napięcia mięśni, mięśnie należy rozluźnić na 5-10 sekund.

Liczba powtórzeń: 5-10 razy



2



Pozycja: leżąca na boku; dolna noga wyprostowana; górna noga zgięta w stawie biodrowym i kolanowym, podparta na umieszczonej pod kolanem poduszce.

Ćwiczenie: powolne naprzemienne napinanie („wciąganie do środka”) i rozluźnianie mięśni dna miednicy; po trwałym początkowo około 5 sekund utrzymywaniu napięcia mięśni, mięśnie należy rozluźnić na 5-10 sekund.

Liczba powtórzeń: 5-10 razy

5

Pozycja: siedząca na dywanie, tułów odchylony do tyłu, podparty na wyprostowanych rękach, nogi zgięte w stawach biodrowych i kolanowych, lekko rozsunięte.

Ćwiczenie: powolne naprzemienne napinanie („wciąganie do środka” lub „podciąganie do góry”) i rozluźnianie mięśni dna miednicy; po trwałym początkowo około 5 sekund utrzymywaniu napięcia mięśni, mięśnie należy rozluźnić na 5-10 sekund.

Liczba powtórzeń: 5-10 razy



3



Pozycja: leżąca na plecach, nogi zgięte w biodrach i kolanach pod kątem prostym i oparte o ścianę.

Ćwiczenie: naprzemienne naciskanie na ścianę stopami, z jednoczesnym powolnym napinaniem („wciąganiem do środka”) mięśni dna miednicy; po trwałym początkowo około 5 sekund utrzymywaniu napięcia mięśni, mięśnie należy rozluźnić na około 5-10 sekund.

Liczba powtórzeń: 5-10 razy

6

Pozycja: stojąca w lekkim rozkroku, z niewielkim ugięciem nóg w kolanach; dłonie oparte na biodrach, pośladkach lub górnej części ud.

Ćwiczenie: powolne naprzemienne napinanie („wciąganie do środka” lub „podciąganie do góry”) i rozluźnianie mięśni dna miednicy; po trwałym początkowo około 5 sekund utrzymywaniu napięcia mięśni, mięśnie należy rozluźnić na 5-10 sekund.

Liczba powtórzeń: 5-10 razy

