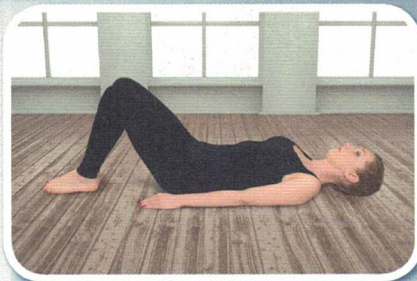
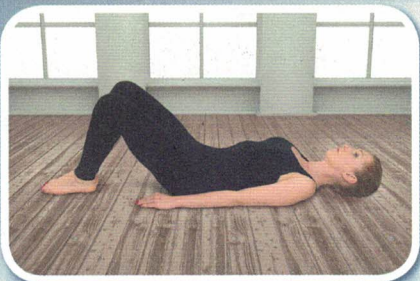


Podstawy naukowe rehabilitacji mięśni dna miednicy sformułowane zostały 67 lat temu. Od tego czasu przeprowadzono wiele badań wskazujących na skuteczność ćwiczeń mięśni dna miednicy u pacjentek z różnymi postaciami nietrzymania moczu. W oparciu o wyniki tych badań powszechnie rekomenduje się, aby na wstępnym etapie leczenia po rozpoznaniu określonej postaci nietrzymania moczu zalecić pacjentce wykonywanie opisanych poniżej ćwiczeń. W każdym przypadku o zastosowaniu tych ćwiczeń, czasolocie ich wykonywania oraz ewentualnych dalszych krokach diagnostycznych i terapeutycznych decyduje lekarz prowadzący pacjentkę.

prof. dr hab. n. med. Tomasz Paszkowski

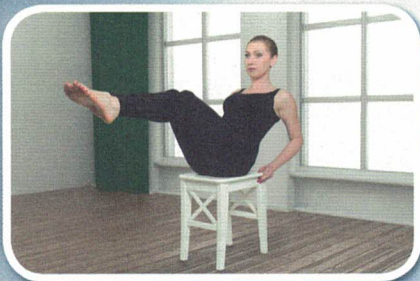
Ćwiczenia w różnych postaciach nietrzymania moczu, w tym u chorych z zespołem pęcherza nadreaktywnego.



Położyć się płasko na plecach, obie nogi zgięte w kolanach – kolana rozwarte, stopy blisko siebie. Przy wydechu: pośladki, odbył i cewka moczowa mocno napięte, powoli podciągamy kolana do siebie. Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie i kolana.

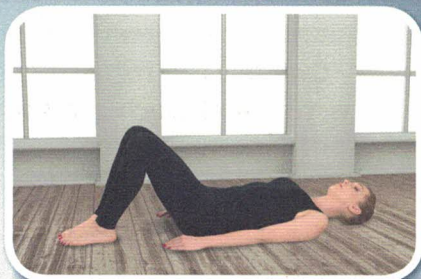
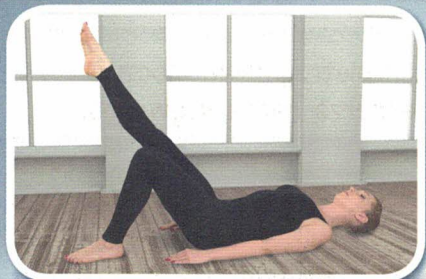


Przy wydechu: stopy skrzyżowane, brzozy stóp połączone ze sobą naciskają jeden na drugi. Napinamy mięśnie nóg. Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie.



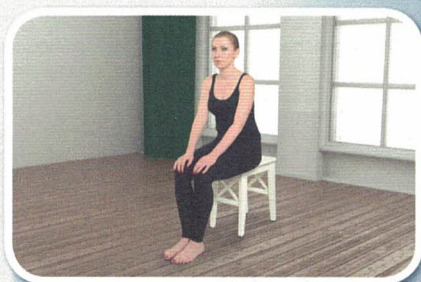
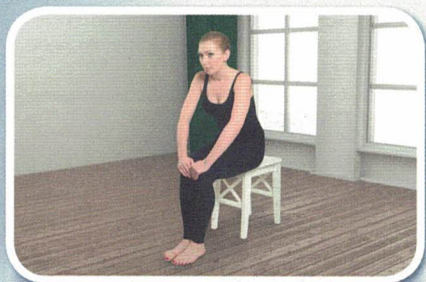
Stopy położyć na ziemi w niewielkiej odległości od siebie, kolana złączone, plecy proste, ręce z tyłu opierają się na stoliku. Przy wydechu: mocno napinamy mięśnie brzucha, unosimy nogi i trzymamy w powietrzu 2-3 sekundy. Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie i stawiamy stopy na ziemi.

Ćwiczenia w różnych postaciach nietrzymania moczu, w tym u chorych z zespołem pęcherza nadreaktywnego.

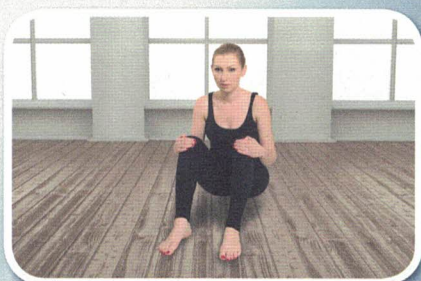
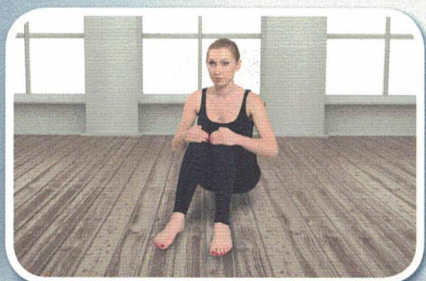


Obie nogi ułożyć blisko siebie, kolana dotykają się.

Przy wydechu: prostujemy prawą nogę w kolanie, zaciskając mięśnie wokół odbytu i cewki moczowej.
Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie, zginamy nogę w kolanie. Powtarzamy to samo ćwiczenie z drugą nogą.



Przy wydechu: napinamy mięśnie wokół odbytu i cewki moczowej – wytrzymać 15 sekund.
Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie.



Siadamy na ziemi. Stopy układamy na ziemi na wysokości bioder. Obejmujemy dłońmi kolana.
Przy wydechu: ściskamy silnie kolana dłońmi.
Przy wdechu: rozluźniamy kolana.