



## IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla

Ravi 18, 10138 Tallinn

Rg-kood 10822068

Tel 666 1900

E-post info@itk.ee

www.itk.ee

# Harjutused naistele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks

Käesoleva infolehe eesmärgiks on tutvustada patsiendile vaagnapõhjalihaste tugevdamise harjutusi.

Enam kui 50%-l sünnitanud naistest esineb urineerimisprobleeme ja vanemas eas emaka väljavajumist ehk prolapsi, mis võib tingitud olla nõrkadest vaagnapõhjalihastest.

Tugevad vaagnapõhjalihased aitavad parandada põie- ja seksuaalfunktsiooni ning hoida siseelundid õiges anatoomilises asendis. Probleeme vaagnapõhjalihastega võivad põhjustada rasedus, sünnitus, krooniline kõhukinnisus, ülekaalulisus, suitsetamine, menopaus ja neuroloogilised probleemid.

Nõrkade vaagnapõhjalihaste sümptomiteks võivad olla uriinileke kõhmisel ja aevastamisel, liiga tihe ja õine urineerimisvajadus, vaginaalne valu, valu seksuaalvahekorra ajal.

Selleks et uriinipidamatust ja elundite allavajumist ennetada ja tekkinud seisundit leevendada, on väga oluline õppida õigesti pingutama vaagnapõhjalihaseid.

Vaagnapõhjalihased asuvad vaagnapõhjas häbemeluu ja õndraluu vahel. Nende ülesanne on hoida vaagnas paiknevad elundid (emakas, põis, soolestik) õiges asendis ning hoida põie ja soole avasused suletuna, et vältida tahtmatut leket ja lõõgastada õigel hetkel nende tühjendamiseks.

**Vaagnapõhjalihaseid tuleb spetsiaalselt treenida, nagu kõiki oma keha lihaseid.**

### **Toimige nii**

Olge mugavas istumis- või lamamisasendis. Proovige pingutada vaagnapõhjalihaseid nii, nagu peataksite uriinijoa või hoiaksite kõhugaase kinni, tõmmates neid lihaseid ülespoole.

Te võite tunda pinget lihaste kokkutõmbel. Ärge hoidke hinge kinni, hingake sügavalt nina kaudu sisse ja puhuge pikalt suu kaudu välja. Samal ajal võivad pingule minna ka kõhulihased, kuid see on normaalne.

Proovige hoida oma tuhara- ja jalalihased vabalt. Pärast igat vaagnapõhjalihaste pingutust proovige vaagnapõhjalihased täiesti vabaks lasta ehk lõõgastada.

Kolm põhilist viisi, kuidas kontrollida, kas pingutate vaagnapõhjalihaseid õigesti:

1. Vaadake peegli ja jalgade vahele ning pingutage vaagnapõhjelihaseid. Jälgige, kas Teie tupp liigub sissepoole peeglist eemale. Kui näete tupe liikumist peegli suunas, lõpetage kohe ja otsige abi füsioterapeudilt, kes on spetsialiseerunud vaagnapõhjelihaste treenimisele.
2. Pange põial või nimetissõrm tuppe. Vaagnapõhjelihaseid pingutades peaksite tundma, kuidas tupp tõmbub pingule ümber sõrme.
3. Pingutage vaagnapõhjelihaseid seksi ajal ja küsige partnerilt, kas ta tunneb survet.

### **Vaagnapõhjelihaste harjutuste tegemine**

1. Pingutage vaagnapõhjelihaseid ja proovige pingutust hoida, lugedes sekundeid, seejärel lõdvestage vaagnapõhjelihased sama arv sekundeid. Mitu sekundit suudate hoida lihaspinget? Mitu kordust suudate teha?
2. Tehke vaheldumisi vaagnapõhjelihaste pingutusi 1 sekund ja lõdvestusi 1 sekund. Mitu lühikest kordust suudate teha, enne kui tunnete lihasväsimust? Lõdvestage alati vaagnapõhjelihased enne uut pingutust.

**Võtke eesmärgiks teha 10 pikka pingutust, hoides iga pingutust 10 sekundit, iga pingutus peab vahelduma 10 sekundilise lõdvestusega. Seejärel tehke 10 lühikest pingutust, iga pingutus peab vahelduma lühikese lõdvestusega.**

Võite alustada vähema aja ja kordadega. Harjutage vähemalt 3 korda päevas. Alguses on lihtsam teha seda istudes või lamades. Tulemusi peaksite tundma 3–5 kuu pärast. Hiljem võite tulemuse säilitamiseks jätkata harjutamist üks kord päevas. Lihaste tugevnedes proovige teha harjutusi ka teistes asendites, näiteks külili lamades, toengpõlvituses, seistes, liikudes.

Proovige pingutada vaagnapõhjelihaseid enne köhatamist, aevastamist, raskuse tõstmist, naermise ajal.

Kõhukinnisuse ennetamiseks vältige gaseeritud ja kofeiini sisaldavaid jooke. Jooge päevas vähemalt 1,5 liitrit vett. Soole tühjendamise ajal pange jalad väikse pingi peale, et olla kükkasendis, mis teeb soole tühjendamise lihtsamaks. Kõhukinnisusega soolt tühjendades suureneb surve vaagnapõhjelihastele.

Toituge tervislikult ja olge kehaliselt aktiivne, liikudes vähemalt 150 minutit nädalas.

Proovige muuta vaagnapõhjelihaste treening oma igapäevarutiiniks. Et seda mitte unustada, pange näiteks telefoni meeldetuletus. Tehke harjutusi ühistransporti oodates või poes järjekorras seistes.

**NB! Urineerimise ajal uriinijoa peatamine on lubatud ainult kontrollharjutusena 3 kuu möödudes harjutustega alustamisest. Seda ei tohi teha iga kord urineerides, sest see võib hakata põie tühjenemist takistama.**

Kui Teil esineb valusid või probleeme vaagnapõhjelihaste treenimisel, küsige abi füsioterapeutidelt, kes on spetsialiseerunud vaagnapõhjelihaste treenimisele.

ITK 398

Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi komisjoni 12.08.2020 otsusega (protokoll nr 7-20)