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 meestele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks

Käesoleva infolehe eesmärgiks on anda teavet vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks meestele, kellel on sagenenud urineerimine või öine urineerimisvajadus või esineb uriinileke köhimisel ja/või aevastamisel.

Treenitud vaagnapõhjalihased aitavad oluliselt parandada põie-, soole- ja seksuaalfunktsiooni.

Vaagnapõhjalihaste vaevuste riskifaktoriteks on:

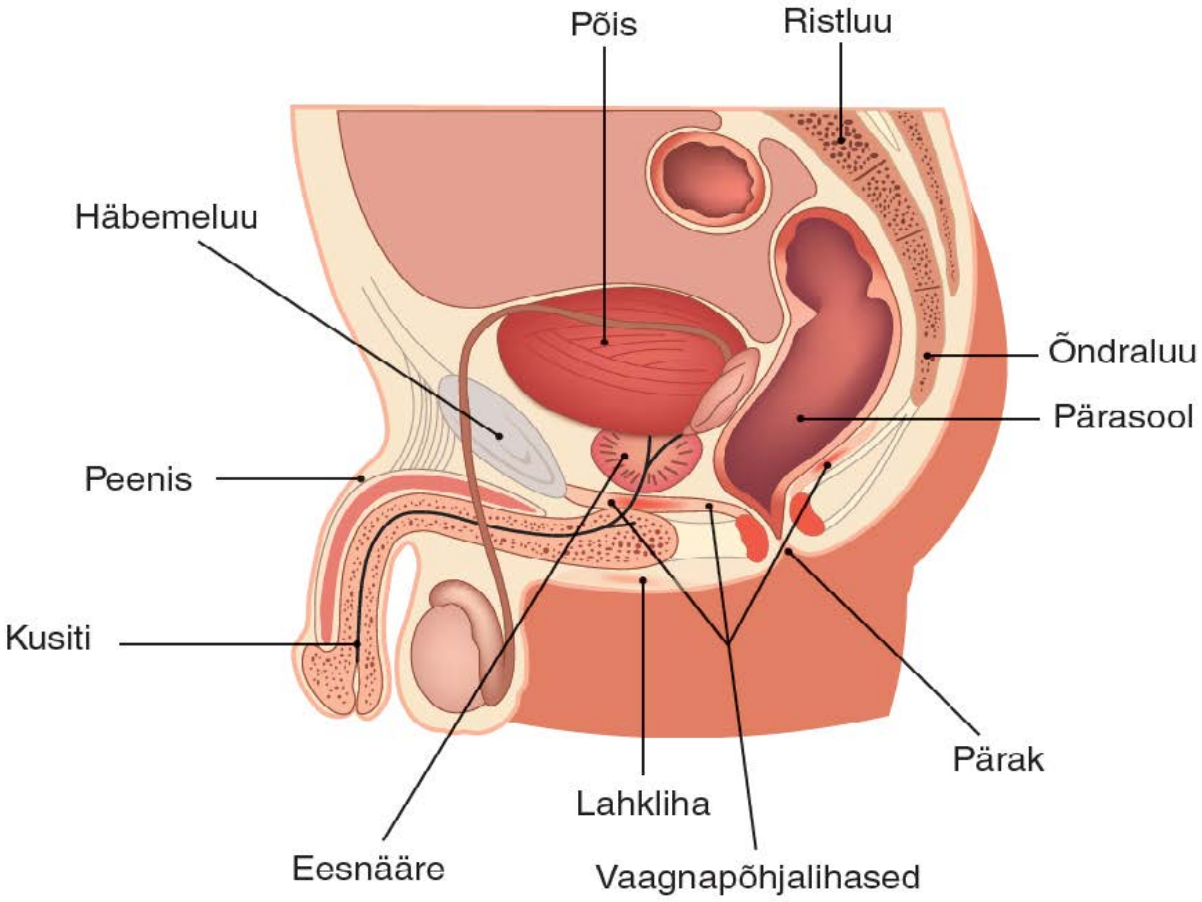
- krooniline kõhukinnisus,
- ülekaalulisus,
- vähene liikumisaktiivsus,
- suitsetamine,
- raske füüsiline töö,
- neuroloogilised haigused,
- eesnäärme operatsioonid.

Vaagnapõhjalihased (vt joonis) asuvad vaagnapõhjas häbemeluu ja õndraluu vahel. Nende ülesandeks on:

- hoida vaagnas paiknevad organid (põis, soolestik) õiges asendis,
- hoida põie ning soole avaused suletuna ja aidata õigel hetkel lõõgastuda nende tühjendamiseks,
- vältida tahtmatut uriini- ja/või roojaleket,
- aidata saavutada erektsiooni ja vältida enneaegset ejakulatsiooni.

Igas vanuses meestel võib esineda uriinipidamatust või erektsioonihäireid. Vaagnapõhjalihaste harjutused aitavad neid probleeme ennetada ja ravida.

Nagu kõiki oma keha lihaseid, tuleb ka vaagnapõhjalihaseid treenida.



Joonis. Meeste vaagnapiirkonna anatoomia.

Toimige nii

Olge mugavas istumisasendis. Proovige pingutada vaagnapõhjalihaseid nii, nagu peataksite uriinivoolu, kõhugaase või tõmbaksite peenist üles ja sissepoole.

Te võite tunda pingulolekut lihaste kokkutõmbumisel. Ärge hoidke hinge kinni, vaid hingake enne nina kaudu sisse ja pingutuse hetkel suu kaudu välja. Samal ajal võivad pingule minna ka kõhulihased, mis on normaalne.

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

Vaagnapõhjalihaste probleemide ennetamiseks tehke vaagnapõhjalihaste harjutusi iga päev üks kord päevas. Kui Teil on nõrgad vaagnapõhjalihased, mis põhjustavad probleeme, tehke harjutusi kolm korda päevas kolme kuu jooksul, seejärel jätkake harjutustega üks kord päevas.

Kuidas kontrollida, kas pingutate vaagnapõhjalihaseid õigesti?

1. Leidke endale mugav asend, pange sõrmed lahkliha piirkonda, mis asub peenise ja päraku vahel. Pingutades vaagnapõhjalihaseid, peaksite tundma, kuidas lahkliha liigub ülespoole.
2. Seiske peegli ees. Vaagnapõhjalihaste pingutamisel peaksite nägema, kuidas peenis liigub sissepoole ja munandid ülespoole.

Vaagnapõhjalihaste harjutused

1. Pingutage vaagnapõhjalihaseid, proovige hoida pingutust ja lugege sekundeid ning seejärel lõdvestage lihaseid sama kaua. Mitu sekundit suudate hoida lihaspinget enne kui tekib lihasväsimus? Mitu kordust suudate teha?
   Näiteks, kui te suudate hoida lihaspingutust 5 sekundit ja teha seda 5 korda, siis sellest numbrist alustategi oma harjutusi. Iga pingutuse järel lõdvestage lihaseid 5 sekundit, et lihased saaksid taastuda.
2. Tehke vaheldumisi vaagnapõhjalihaste pingutusi 1 sekund ja lõdvestusi 4 sekundit. Mitu lühikest kordust suudate teha enne, kui tunnete lihasväsimust? Lõdvestage alati lihaseid enne uut pingutust.

Võtke eesmärgiks teha 12 pikka pingutust, hoides iga pingutust 12 sekundit vaheldumisi 4 sekundilise lõdvestusega. Seejärel tehke 12 lühikest pingutust vaheldumisi 4 sekundilise lõdvestusega.

Harjutustega alustades võib pingutuste kestus ja kordade arv olla väiksem kui 12. Algul on harjutusi lihtsam teha istudes või lamades. Tulemusi peaksite tundma 3-5 kuu möödudes. Lihaste tugevnedes proovige teha harjutusi ka teistes asendites, näiteks külili lamades ja toengpõlvituses, püsti seistes ja/või liikudes.

Proovige pingutada vaagnapõhjalihaseid enne neid tegevusi, mis põhjustavad teil uriinileket (nt köhimine, aevastamine, raskuste tõstmine, istumast püsti tõusmine) kuni see muutub harjumuseks. Kui olete seksuaalselt aktiivne, pingutage vaagnapõhjalihaseid seksuaalvahekorra ajal, säilitamaks erektsiooni. Urineerimise järel pingutage vaagnapõhjalihaseid, et väljutada viimane piisk uriini; see aitab ennetada urineerimisjärgset leket.

NB! Urineerimise ajal uriinijoa peatamine ei ole lubatud, sest see võib hakata takistama põie tühjenemist.

Mida peaks veel teadma?

- Vältige gaseeritud ja kofeiini sisaldavate jookide ning alkoholi joomist.
- Jooge vähemalt 1 - 1,5 liitrit vett päevas.
- Soole tühjendamise ajal asetage jalad väikesele pingile; nii olete kükkasendis, mis lihtsustab rooja väljutamist.
- Toituge tervislikult ja olge kehaliselt aktiivne, liikudes vähemalt 150 minutit nädalas.

Proovige muuta vaagnapõhjalihaste treening oma igapäevarutiiniks. Meelespidamiseks pange näiteks telefoni meeldetuletus. Tehke harjutusi ühistransporti oodates või poes järjekorras seistes.

Vaagnapõhjalihaste treenimisel tekkivate valude või küsimuste korral pöörduge vaagnapõhjalihaste treenimisele spetsialiseerunud füsioterapeudi poole.

Füsioterapeudi vastuvõtule saab registreerida telefonil 666 1900.

ITK964

Käesolev infomaterjal on kooskõlastatud 01.01.2025. a