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

Упражнения для женщин для укрепления мышц тазового дна

Цель данного информационного листка – познакомить пациента с упражнениями по укреплению мышц тазового дна.

Более чем у 50% рожавших женщин возникают проблемы с мочеиспусканием, а в пожилом возрасте – опущение матки, обычно вызванное слабостью мышц тазового дна.

Сильные мышцы тазового дна помогают улучшить работу мочевого пузыря, кишечника и сексуальную функцию, а также удерживают внутренние органы в правильном анатомическом положении. Проблемы с этими мышцами могут быть вызваны беременностью, родами, хроническими запорами, избыточным весом, курением, менопаузой и неврологическими проблемами.

На слабость мышц тазового дна обычно указывает подтекание мочи при кашле и чихании, выход воздуха из влагалища, учащенное мочеиспускание, в т. ч. по ночам, боли во влагалище и во время полового акта. Чтобы предотвратить недержание мочи и опущение органов и облегчить возникшее состояние, очень важно научиться правильно напрягать мышцы тазового дна.

Мышцы тазового дна расположены в тазовом дне между лобковой костью и копчиком. Их задача – удерживать органы в тазу (матку, мочевой пузырь, кишечник) в правильном положении, а отверстия мочевого пузыря и кишечника закрытыми, чтобы предотвращать случайное недержание и в нужный момент быть в состоянии расслабиться для их опорожнения.

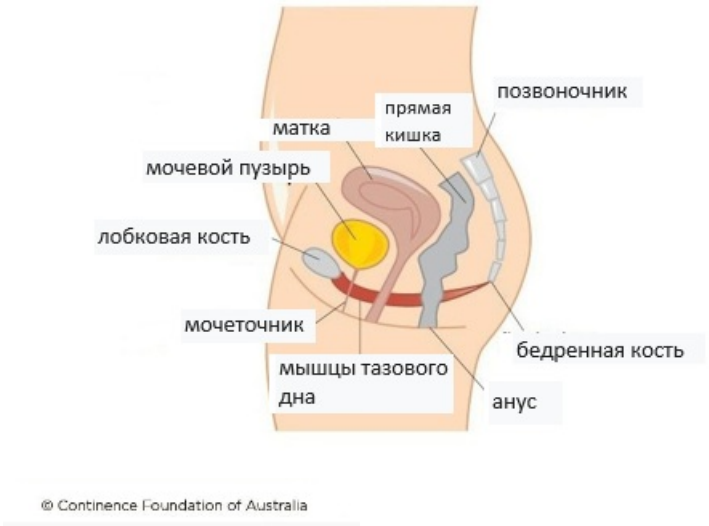


Рисунок 1. Анатомия тазового дна. *The Continence Foundation of Australia*

Reproduced with permission from the Continence Foundation of Australia

Мышцы тазового дна необходимо тренировать, как и любые другие мышцы вашего тела.

Как напрягать мышцы тазового дна?

Лягте на спину, согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол. Попробуйте напрячь мышцы тазового дна, как будто вы пытаетесь остановить поток мочи, или задержать газы, одновременно подтягивая эти мышцы вверх и внутрь.

Во время сокращения мышц Вы можете почувствовать напряжение. Во время напряжения мышц не задерживайте дыхание, а сделайте глубокий вдох через нос, расслабляя мышцы, и длинный выдох через рот. При этом мышцы живота могут немного напрягаться, но это нормально.

Старайтесь держать мышцы ягодиц и ног расслабленными. После каждого напряжения мышц тазового дна дайте им полностью расслабиться.

Что следует помнить при напряжении мышц тазового дна?

1. Мышцы следует напрягать на выдохе, а не на задержке дыхания!
2. Ягодичные мышцы при этом напрягать нельзя, они должны быть расслабленными!
3. Нельзя тужиться на задержке дыхания!

Три основных способа, позволяющих проверить, правильно ли Вы напрягаете мышцы тазового дна:

1. Посмотрите с помощью зеркала между ног и напрягите мышцы тазового дна. Проследите, движется ли влагалище внутрь по направлению от зеркала. Если Вы видите, что влагалище движется по направлению к зеркалу, немедленно прекратите упражнение и обратитесь к физиотерапевту, который специализируется на тренировке мышц тазового дна.
2. Поместите большой или указательный палец во влагалище. Напрягая мышцы тазового дна, Вы должны чувствовать, как Ваше влагалище напрягается вокруг пальца.
3. Напрягите мышцы тазового дна во время полового акта и спросите партнера, чувствует ли он какое-либо давление.

Выполнение упражнений для укрепления мышц тазового дна

1. Напрягите мышцы тазового дна и постарайтесь держать их в напряжении, считая секунды. Затем расслабьте мышцы тазового дна на такое же количество секунд. Сколько секунд Вы можете удерживать мышцы напряженными? Сколько раз Вы можете повторить это напряжение?
2. Быстро напрягите мышцы тазового дна: 1-2 секунды напряжения и 4-5 секунд расслабления. Сколько коротких повторений Вы можете сделать, прежде чем почувствуете усталость в мышцах? Перед тем, как напрячь мышцы тазового дна, их необходимо обязательно расслабить.

Задайтесь целью сделать десять долгих напряжений, удерживая каждое из них в течение 10 секунд и чередуя каждое напряжение с 10-секундным расслаблением. Затем сделайте десять коротких напряжений, каждое напряжение необходимо чередовать с коротким расслаблением.

Вы можете начать с более короткого времени и меньшего количества повторений. Делайте упражнения не менее трех раз в день. Сначала легче выполнять упражнение на спине, затем сидя и, наконец, стоя – в этом положении выполнять упражнение труднее всего. Вы должны заметить результаты через 3-6 месяцев. После этого Вы можете продолжать выполнять упражнения один раз в день для поддержания результата.

Напрягайте мышцы тазового дна каждый раз, когда Вы кашляете, чихаете или поднимаете тяжести, чтобы предотвратить подтекание мочи и уменьшить давление брюшных мышц на тазовое дно.

Избегайте газированных и кофеиносодержащих напитков, чтобы предотвратить запоры. Пейте не менее 1,5 литров воды в день. Во время опорожнения кишечника ставьте ноги на небольшую скамейку, чтобы оказаться в положении сидя на корточках – это облегчит опорожнение кишечника. При запоре давление на мышцы тазового дна увеличивается при опорожнении кишечника.



Ешьте здоровую пищу и будьте физически активны, двигаясь не менее 150 минут в неделю.

Постарайтесь сделать упражнения для мышц тазового дна ежедневной привычкой. Чтобы не забыть, например, установите напоминание на телефоне. Выполняйте упражнения в ожидании общественного транспорта или стоя в очереди в магазине.

NB! Остановка струи мочи при мочеиспускании допускается только в качестве контрольного упражнения по истечении трех месяцев с момента начала выполнения упражнения. Это не следует делать каждый раз, когда Вы мочитесь, так как это может препятствовать опорожнению мочевого пузыря.

В случае возникновения боли или вопросов, возникающих в результате тренировки мышц тазового дна, обратитесь к физиотерапевту, специализирующемуся на тренировке мышц тазового дна.

Записаться на прием к физиотерапевту можно по телефону 666
1900.

ITK963

Данный информационный материал утвержден комиссией по качеству медицинских услуг*Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla* 27.11.2024 (протокол № 16–24).