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 укрепления мышц тазового дна для мужчин

Цель этого информационного листка — предоставить информацию по укреплению мышц тазового дна мужчинам, у которых наблюдается учащенное мочеиспускание или ночная потребность в мочеиспускании, либо недержание мочи при кашле и/или чихании.

Тренированные мышцы тазового дна значительно улучшают функцию мочевого пузыря, кишечника и половую функцию.

К факторам риска заболеваний мышц тазового дна относятся:

- хронический запор;
- избыточный вес тела;
- низкая физическая активность;
- курение;
- тяжелая физическая работа, поднятие тяжестей;
- неврологические заболевания;
- операции на предстательной железе.

Мышцы тазового дна (см. рисунок) находятся в области тазового дна между лобковой костью и копчиком. Их задача:

- поддерживать органы, находящиеся внутри таза (мочевой пузырь, кишечник), в правильном положении;
- держать сфинктеры мочевого пузыря и кишечника закрытыми и помогать им расслабиться в нужное время для опорожнения;
- предотвращать случайное выделение мочи и/или фекалий;
- помогать достичь эрекции и предотвратить преждевременную эякуляцию.

Как недержание мочи, так и эректильная дисфункция могут возникнуть у мужчин любого возраста. Упражнения для мышц тазового дна помогают предотвратить и вылечить эти проблемы.

Как и все другие мышцы в организме, мышцы тазового дна нужно специально тренировать.

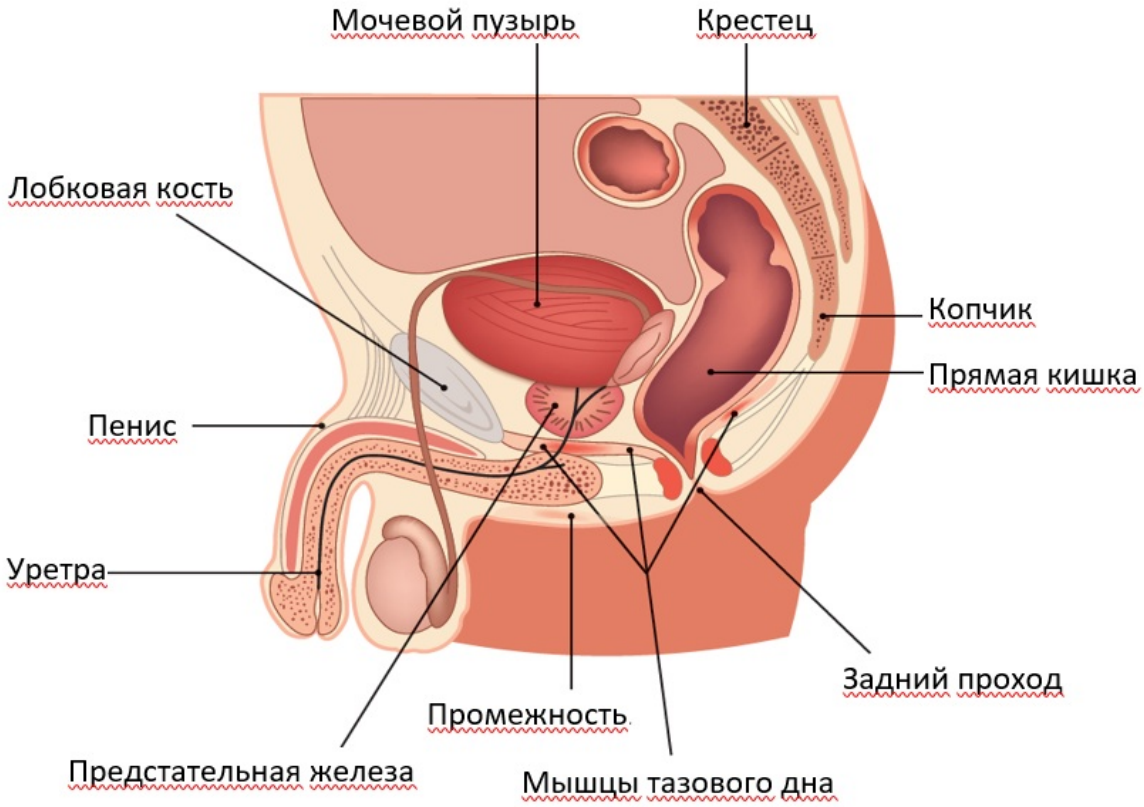


Рисунок. Анатомия области таза мужчины

Порядок выполнения упражнений

Примите удобное сидячее положение. Попробуйте напрячь мышцы тазового дна так, как будто Вы пытаетесь остановить струю мочи или выход кишечных газов, либо тянете пенис вверх и внутрь.

Вы можете почувствовать напряжение при сокращении мышц. Не задерживайте дыхание, сделайте глубокий вдох через нос и медленный выдох через рот. Одновременно могут напрягаться и мышцы живота, это нормально.

Старайтесь держать мышцы ягодиц и ног расслабленными. После каждого сокращения мышц тазового дна постарайтесь полностью расслабить эти мышцы.

Для предотвращения проблем со стороны мышц тазового дна выполняйте упражнения регулярно каждый день и хотя бы один раз в день. Если у Вас слабые мышцы тазового дна, которые вызывают проблемы, выполняйте упражнения трижды в день в течение трех месяцев, а затем продолжайте упражнения один раз в день.

Как проверить, правильно ли Вы сокращаете мышцы тазового дна?

1. Найдите удобное положение, поместите пальцы в область промежности между пенисом и анальным отверстием. Когда Вы напрягаете мышцы тазового дна, Вы должны почувствовать, как промежность движется вверх.

2. Встаньте перед зеркалом. Когда Вы напрягаете мышцы тазового дна, Вы должны увидеть, как пенис втягивается внутрь, а яички движутся вверх.

Упражнения для мышц тазового дна

1. Напрягите мышцы тазового дна, постарайтесь оставаться в напряжении и считайте секунды, а затем расслабьте мышцы на такое же время. В течение скольких секунд Вы можете сохранять мышечное напряжение, пока не возникнет усталость? Сколько повторений Вы можете сделать?

Например, если Вы можете удерживать мышечное напряжение в течение пяти секунд и делать это пять раз, то должны начать упражнения с этого числа. После каждого усилия расслабляйте мышцы на пять секунд, чтобы они могли восстановиться.

2. Попеременно сокращайте мышцы тазового дна на одну секунду, а затем расслабляйте их на четыре секунды. Сколько таких коротких повторений Вы сможете сделать до того, как почувствуете усталость в мышцах? Перед каждым новым сокращением всегда расслабляйте мышцы.

Ваша цель — делать по 12 долгих сокращений, удерживая напряжение мышц в течение 12 секунд; каждое сокращение должно чередоваться с 4-секундным расслаблением. Затем делайте по 12 коротких сокращений; каждое сокращение должно чередоваться с коротким расслаблением.

Если Вы только начинаете упражнения, продолжительность и количество повторений могут быть меньше 12. Поначалу упражнения будет проще выполнять в положении сидя или лежа. Результаты Вы должны почувствовать через 3–5 месяцев. По мере укрепления мышц пробуйте делать упражнения также и в других положениях, например, лежа на боку, при упоре на коленях, стоя и/или во время движения.

Попытайтесь напрягать мышцы тазового дна перед действиями, которые вызывают у Вас утечку мочи (например, кашель, чихание, поднятие тяжестей, вставание из положения сидя), пока это не станет привычкой. Если Вы ведете половую жизнь, напрягайте мышцы тазового дна во время полового акта, чтобы поддерживать эрекцию. После мочеиспускания напрягите мышцы тазового дна, чтобы выпустить последнюю каплю мочи; это помогает предотвратить подтекание после мочеиспускания.

Внимание! Не следует останавливать струю мочи во время мочеиспускания, так как это может помешать опорожнению мочевого пузыря.

Что еще нужно знать?

- Не употребляйте газированные или кофеиносодержащие напитки, а также алкоголь.
- Выпивайте не менее 1–1,5 л воды в день.
- Во время опорожнения кишечника поставьте ноги на небольшую скамейку; таким образом, Вы окажетесь в положении на корточках, что облегчает дефекацию.
- Практикуйте здоровое питание и будьте физически активны (двигайтесь как минимум по 150 минут в неделю).

Попробуйте сделать тренировку мышц тазового дна своим повседневным рутинным занятием, чтобы не забывать об этом, создайте, например, напоминание в телефоне. Выполняйте упражнения, ожидая общественный транспорт или в очереди в магазине.

Если во время упражнений Вы испытываете боль или у Вас возникли вопросы, обратитесь к физиотерапевту, который специализируется на тренировке мышц тазового дна.

Вы можете записаться к физиотерапевту по телефону 666 1900.

ITK986

Данный информационный материал согласован 01.01.2025.