

## Harjutused naistele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks

### Patsiendi info

Infolohe eesmärk on tutvustada patsiendile vaagnapõhjalihaste harjutusi.

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

Probleemi sümptomiteks võivad olla uriinileke kõhimisel või aevastamisel, liiga tihe või öine urineerimisvajadus, vaginaalne valu, valu seksuaalvahekorra ajal.

Seetõttu on väga oluline õppida õigesti pingutama vaagnapõhjalihaseid, et uriinipidamatust ja elundite väljavajumist ennetada ja ravida.

Vaagnapõhjalihased asuvad vaagnapõhjas häbemelu ja õndraluu (sabakondi) vahel. Nende ülesanne on hoida vaagnas paiknevad elundid (emakas, põis, soolestik) õiges asendis. Vaagnapõhjalihaste funktsioon on hoida põie ja soole avased 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 üles- ja sissepoole.

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

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

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

1. Vaadake peegliga jalgade vahelt ning pingutage vaagnapõhjalihaseid. Jälgige, kas Teie tupp liigub sisse- ja ülespoole peeglist eemale. Kui näete peeglist väljapoole punnitamist, lõpetage kohe ja otsige abi füsioterapeudilt, kes on spetsialiseerunud vaagnapõhjalihaste treenimisele.
2. Pange põial või nimetissõrm tuppe. Vaagnapõhjalihaseid pingutades peaksite tundma, kuidas need pingutuvad ümber sõrme.
3. Pingutage vaagnapõhjalihaseid seksi ajal ja küsige partnerilt, kas ta tunneb pingutust.

## **Vaagnapõhjelihaste harjutused**

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

**Võtke eesmärgiks teha 10 pikka pingutust, hoides iga pingutust 10 sekundit, seejärel lõdvestage 10 sekundit, millele järgneb 10 kiiret pingutust.**

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

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

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 väljutamise lihtsamaks.

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

Proovige muuta vaagnapõhjelihaste treening oma igapäevarutiiniks. Et 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. 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

Käesoleva infolehe on kinnitanud Ida-Tallinna Keskhaigla juhatuse esimees  
07.detsembril 2017  
(käskkiri 1.1-4.1/47-17)