



Cvičenie pre posilňovanie svalstva panvového dna pri inkontinencii u žien

Inkontinencia moču - ako nevedomý, nechcený, nežiaduci, nekontrolovaný únik moču - je problémom veľmi akútnym a závažným, postihujúcim prevažne ženskú časť populácie. Aj v prípade tohto symptómu (ochorenia) platí, že najdôležitejšia je prevencia, konkrétne posilňovanie svalstva panvového dna a preto: „*Začnite včas a nečakajte na problém!*“

Každý človek má svoje charakteristické držanie tela, ktoré je ovplyvnené psychickým stavom a uložením vnútorných orgánov. Predovšetkým v oblasti malej panvy je možné špeciálnym cvičením (fyzioterapiou) zlepšiť alebo napraviť stav zvieračov, sklon močového mechúra a močovej trubice tak, aby posilnené svaly panvového dna boli ich dostatočnou oporou a pri námahe nedochádzalo k mimovoľnému úniku moču. Cvičenie je možné vykonávať v každom veku a bez ohľadu na telesný stav, dôležitá je pravidelnosť. Samozrejme cvičiaci musí poznať stupeň a typ inkontinencie, ktorý mu povie jeho lekár (gynekológ, urológ). Podľa stupňa a typu inkontinencie sa volí druh a početnosť cvičení.

Cvičí sa v polohe, ktorá je pre cvičiacich vzhľadom k stavu ostatných svalov najlepšia. Cvičenie by malo byť príjemné a neponižujúce. U seniorov sa rešpektujú ich biologické zmeny a svalová atrofia. Nie je vhodné presahovať rámec ich pohybových možností. Svaly panvového dna ale aj ostatné svalové skupiny, ktoré spôsobujú nesprávny sklon panvy sa môžu precvičovať - posilňovať v rôznych polohách tela (v ľahu, v sede, v sede na stoličke, v stoju). Pre seniorov sú najvhodnejšie polohy pre cvičenie v sede na stoličke a cviky so stoličkou.

Zásady, ktoré treba pri cvičení dodržiavať:

- svaly panvového dna sa precvičujú v rovnováhe s brušnými svalmi.
- precvičuje sa predná časť panvového dna (oblasť močovej trubice), zadná časť panvového dna (oblasť konečníka) a celá panvová oblasť. Dôležité je rozpoznať svalstvo panvového dna (predná časť - oblasť močovej trubice, zadná časť - oblasť konečníka) a celej panvovej oblasti. Svalstvo panvového dna je možné vedome sťahovať a pustiť. Je to obdobný postup ako pri zadržaní močenia, respektíve ako pri prerušení močenia a spätnom zatlačení k močeniu.
- po každom posilňovaní je nutné rovnako dlho svaly uvoľňovať,
- pri cvičení je mimoriadne dôležité správne dýchanie (nádych, výdych) a najmä nezadržiavanie dychu pri napínaní svalstva. Jednotlivé sťahy by mali trvať minimálne 5 sekúnd.
- každý cvik sa opakuje 5 krát. Neplatí tu zásada „čím viac, tým lepšie“.
- cvičí sa 15 až 20 minút, 1- alebo 2-krát denne. Vhodná doba je aspoň hodinu po jedle.
- pri cvičení za účelom zlepšenia sklonu panvy sa zaraďujú najprv také cviky, ktoré pomáhajú uvoľniť a pretiahnuť skrátené svaly, potom sa posilňujú ochabnuté svalové skupiny, ktoré sa následne aj uvoľňujú (to platí najmä pre brušné svaly). Posilňovanie svalov malej panvy sa strieda s ich uvoľňovaním, aby nedošlo ku presileniu svalov.

Až do zlepšenia kondície svalových partií v malej panve a pre Váš pocit istoty môžete spoľahlivo používať savé pomôcky pre inkontinentných. K dispozícii sú vložky od nenápadných ultratenkých (tvorom i rozmerom podobné slipovým alebo menštruačným vložkám) až po rozmerovo i savosťou väčšie typy vkladacích plienok. Všetky spoľahlivo a opakovane spracúvajú moč na netekutý gél a pohlcuju aj prípadný pach. Sú však špeciálne určené pre únik moču. Odporúčame začať vložkami z rady Abri Light, ktoré majú savosť od 80 do 800 ml.

Viac informácií o pomôckach pre inkontinentných nájdete na www.abena.sk

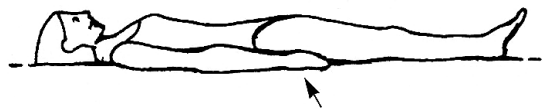
ABENA ponúka ucelený a najrozsiahlejší sortiment savých pomôcok pre inkontinentných a má najvyššie počty kusov v rámci úhrad týchto pomôcok zdravotnými poisťovňami.

Ak máte záujem vyskúšať pomôcky pre inkontinentných ABENA, stačí vyplniť formulár na stránke:
www.abena.sk/vzorka

1. Ľah na chrbte

výdych - stiahnuť sedacie svaly

nádych - uvoľniť svaly



2. Ľah na chrbte, nohy prekrížené, vzájomne sa dotýkajúce stehnami, lýtkami i kotníkmi

výdych - nohy tlačiť k sebe a vťahnuť panvové dno

nádych - uvoľniť svaly



3. Ľah na chrbte, nohy mierne rozkročené, chodidlá vztýčené, palce pri sebe

výdych - palce tlačiť k sebe a vťahnuť panvové dno

nádych - uvoľniť napätie



4. Ľah na chrbte, chodidlá vztýčené, špičky od seba

výdych - päty tlačiť k sebe - vťahnuť panvové dno

(nezdvíhať bedrá)

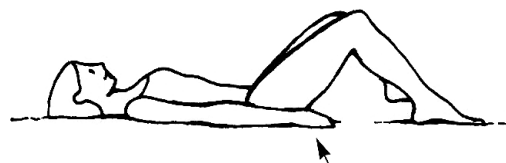
nádych - uvoľniť napätie



5. Ľah na chrbte, nohy mierne rozkročené, pokrčené v kolenách, chodidlá na zemi

výdych - stiahnuť zvierace

nádych - uvoľniť sťah

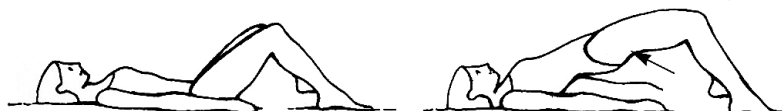


6. Ľah na chrbte, nohy mierne rozkročené, pokrčené v kolenách, chodidlá ne zemi

výdych - zdvihnúť boky - vťahnuť svaly

panvového dna

nádych - uvoľniť sťah



7. Ľah na chrbte, nohy mierne rozkročené, pokrčené v kolenách, chodidlá na zemi, kolená sú pri sebe

výdych - kolená tlačiť k sebe - vťahnuť

panvové dno

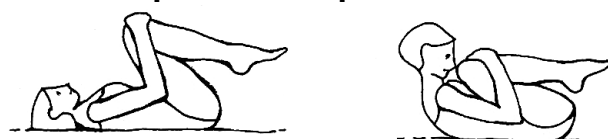
nádych - uvoľniť napätie svalov



8. Ľah na chrbte, nohy pokrčiť v kolenách, rukami uchopiť kolená a pritiahnuť k hrudi

nádych - tlačiť kolená do dlaní

výdych - kolená pritiahnuť k hrudníku (bedrá sa zdvihnú nad podložku)



9. Ľah na pravom boku, hlava na pravej paži, mierne ohnutá noha. Ľavá ruka opretá pred telom udržiava rovnováhu

Zdvíhanie unoženej ľavej nohy smerom vzad.

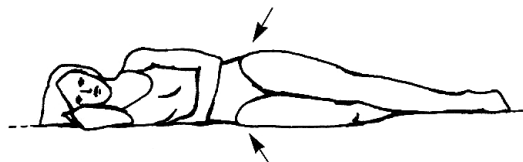


To isté sa cvičí pravou nohou v ľahu na ľavom boku.

10. Ľah na pravom boku, pravé ucho na pravej dlani, pravá noha pokrčená, ľavá ruka opretá pred telom

výdych - vedome stiahnuť svaly panvového dna
nádyh - uvoľniť sťah

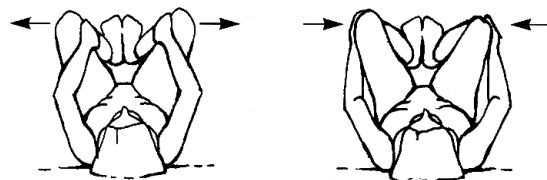
To isté sa cvičí aj na ľavom boku.



11. Ľah na chrbte, nohy v kolenách pokrčiť, kolená od seba nad bruchom

a) *výdych* - dlane sa snažia tlakom na vnútorné časti kolien oddialiť ich - kolená sa tomuto tlaku bránia
nádyh - uvoľniť svaly a napätie

b) *výdych* - dlane položené na kolenách zvonka odolávajú tlaku kolien, ktoré sa silou od seba oddávajú
nádyh - uvoľniť tlaky a napätie



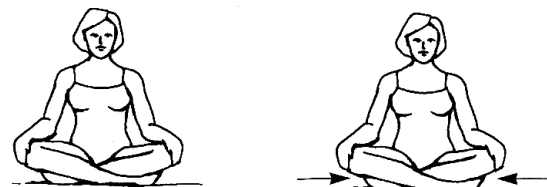
12. Ľah na chrbte, mierny rozkrok, nohy pokrčiť v kolenách

výdych - stiahnuť brušné svaly (kríže sa oddialia od podložky)
nádyh - uvoľniť sťah (kríže sa položia na podložku)



13. Turecký sed

výdych - striedavo usilovne sťahovať jednu polovicu sedacieho svalu
nádyh - uvoľniť sťah



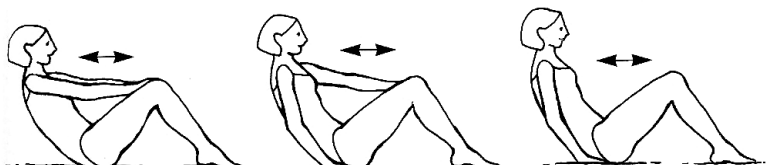
14. Sed s pokrčenými kolenami, dlane položené na kolenách

a) *záklon* - dlane položiť na stehná - mierne kmity v záklone (nezakláňať pri tom hlavu)

b) *záklon* - striedavo držať jednu dlaň na stehne, druhú pažu vedľa tela - mierne kmity v záklone

c) *záklon* - paže pozdĺž tela - mierne kmity v záklone

Návrat späť do sedu (je možné pomôcť si rukami zapretými o zadnú časť stehien)



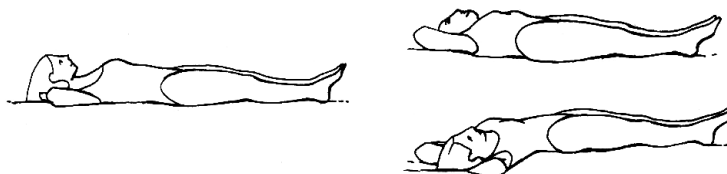
15. Ľah na chrbte, ruky pod hlavou, dlane na zátylku

výdych - pohybom po zemi úklon vľavo

nádyh - pohybom po zemi návrat naspäť do ľahu - uvoľnenie

To isté sa cvičí aj úklonom vpravo a späť.

Tí, ktorí netrpia hypertenziou (vysokým krvným tlakom) alebo očnými problémami môžu tento cvik cvičiť v ľahu na bruchu, čím si navyše posilujú medzilopatkové svaly.



16. Ľah na bruchu, dlane položené pozdĺž ryhy medzi sedacími svalmi, prsty vo vnútri

nádyh - stiahnuť sedacie svaly

výdych - uvoľniť svaly



17. Ľah na bruchu, prsty vložené hlboko v ryhe medzi sedacími svalmi

výdych - tlakom rukou od seba brániť stiahnutiu sedacích svalov

nádyh - uvoľnenie



18. Ľah na chrbte, pravá noha pokrčená v kolene s celým chodidlom na zemi. Ľavá noha pokrčená smerom dovnútra, ľavý kotník položený na vonkajšej strane pravého kolena a ruky spojené pod ľavým kolenom

výdych - predklon > pritiahnutie ľavého stehna ku

hrudníku > predklon hlavy

nádych - uvoľniť

To isté sa cvičí aj s pravou nohou.



19. Ľah na chrbte, pravá noha pokrčená v kolene, pričom pravé chodidlo je celé na zemi vedľa ľavého kolena

výdych - ľavou nohou tlačíť do kotníku pravej nohy

a vtiahnuť panvové dno

nádych - uvoľniť tlaky

To isté sa cvičí aj opačne. Vždy je pritom zapojená jedna polovica panvového dna.



20. Ľah na chrbte, pravá noha pokrčená v kolene sa dotýka zeme celým chodidlom. Ľavú nohu viac pokrčiť, prekrižiť stehná a chytiť rukami ľavé koleno

výdych - ľavé koleno pritiahnuť ku hrudníku a vtiahnuť panvové dno

nádych - uvoľniť

To isté sa cvičí aj s pravou nohou.



21. Klák na kolenách s predklonom na predlaktia, predlaktia natočiť smerom dovnútra, dlane sú spojené

výdych - stiahnuť zvierace

nádych - uvoľniť

Pri cvičení sa nesmú prehýbať bedrá.



22. Klák na kolenách, paže vystreté (aktivácia vonkajších a vnútorných svalov stehien)

výdych - unožiť pokrčmo ľavú nohu (nevykláňať panvu)

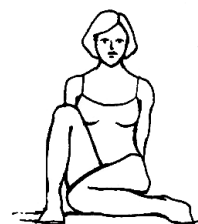
nádych - návrat späť do kláku

To isté sa cvičí aj s pravou nohou.



23. Sed na zemi, ruky opreté za telom, chodidlá na zemi, vzdialené od seba predkolením, ľavé koleno opreté na zemi

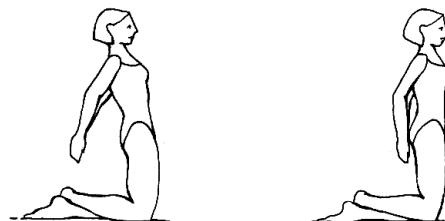
Striedavo prekladáme pravé koleno k ľavej päte a ľavé koleno k pravej päte.



24. Klák na kolenách, holenná časť pravej nohy položená na ľavom lýtku, ruky zapážené za chrbtom, dlane spojené

nádych - mierny záklon hrudníka - zapáženie smerom hore, stiahnuť sedacie svaly a panvové dno

výdych - vzpriamenie - uvoľniť sťahy a spustiť paže na chrbát



25. Klák na kolenách, vzpažiť ľavú ruku a zanožiť pravú nohu

nádych - pretiahnuť trup ťahom ľavej paže a pravej nohy (v protismere)

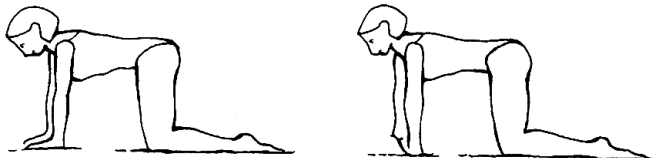
výdych - uvoľniť ťah

To isté sa cvičí aj opačne s pravou rukou a ľavou nohou.



26. Kl'ak na kolenách, paže vystreté, dlane položené jedna na druhej

a) *nádych* - klik kl'áčmo (pokrčiť lakte)
výdych - vzpor kl'áčmo (napnúť lakte)
b) ten istý cvik, ale dlane sú od seba na šírku ramien a smerujú vpred, pri kliku sa lakte dotýkajú hrudníka.
Vhodné na uvoľnenie svalov panvového dna.



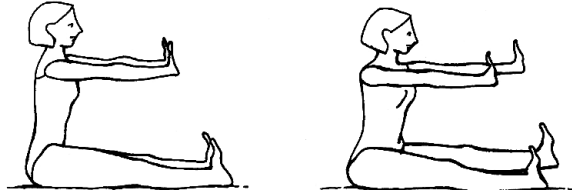
27. Kl'ak na kolenách, sed na päťach

Dýchanie do bedrovej oblasti



28. Sed, nohy mierne rozkročené, ruky predpažené

Nadľahčením sedacích svalov striedavo vysunúť vpred ľavú a pravú nohu.



29. Stoj, pravá dľaň na pupku, ľavá dľaň na bedrách

Krúživý pohyb brucha v čelnej rovine v smere chodu hodinových ručičiek.

výdych - pohyb brucha smeruje vpravo a hore -vsať panvové dno

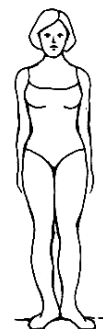
nádych - pohyb brucha smeruje vľavo a dole - uvoľniť panvové dno



30. Stoj, päty spojené a špičky čo najviac od seba

výdych - sťah svalov panvového dna (sťah je cítiť v oblasti konečníku)

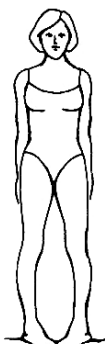
nádych - uvoľniť



31. Stoj, špičky pri sebe a päty čo najviac od seba

výdych - stiahnuť svaly panvového dna (sťah cítiť v oblasti zvierača močovej trubice)

nádych - uvoľniť



32. Stoj, nohy prekrížené (všetky časti nôh sa prekrývajú)

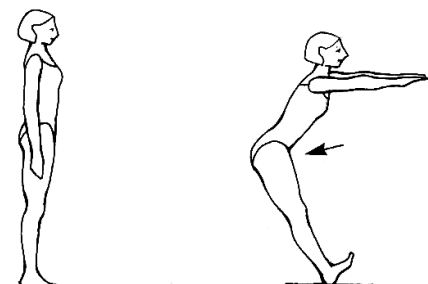
výdych - nohy tlačíme k sebe a zároveň vtiahneme panvové dno

nádych - uvoľniť

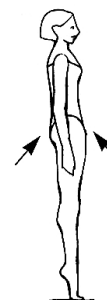


33. Stoj na päťach, paže pred seba

Záverečné uvoľnenie svalov v oblasti bedier a dolných končatín.



34. Stoj na špičkách, paže pozdĺž tela



Cvičenie na stoličke a so stoličkou

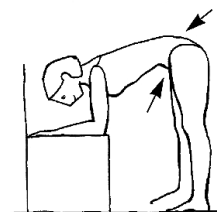
Cvičenie na stoličke je rovnako účinné ako cvičenie na podložke. Táto forma cvičenia je určená tým, ktorí si chcú zacvičiť v zamestnaní, sú po operácii alebo majú svalovú nedostatočnosť.

AKTIVÁCIA SVALOV V PANVOVEJ OBLASTI

35. Predklon stojmo na predlaktiach, nohy mierne rozkročené, predlaktia na stoličke v šírke ramien

výdych - vtiahnuť panvové dno

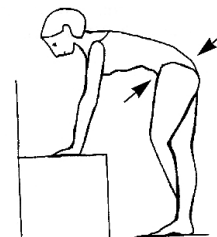
nádyh - uvoľniť



36. Vzpor stojmo, nohy prekrížené (všetky časti nôh sa prekrývajú), ruky položené na sedadle stoličky v šírke ramien

výdych - vtiahnuť panvové dno

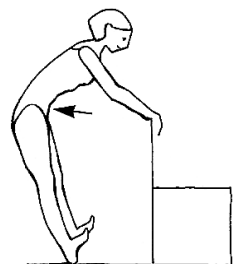
nádyh - uvoľniť



37. Stoj za stoličkou, nohy mierne rozkročené, mierny predklon, ruky na operadle

nádyh - stoj na päťkách - podsadiť panvu (úsilie orientovať na bedrá)

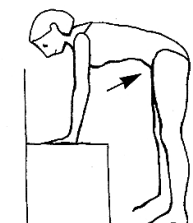
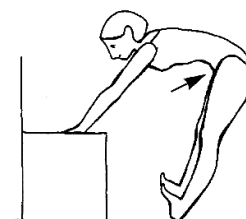
výdych - stoj na celých chodidlách - uvoľniť úsilie



38. Predklon stojmo, nohy mierne rozkročené, dlane na sedadle

nádyh - predklon na päťkách - podsadiť panvu (úsilie orientovať na bedrá)

výdych - predklon na celých chodidlách - uvoľniť úsilie



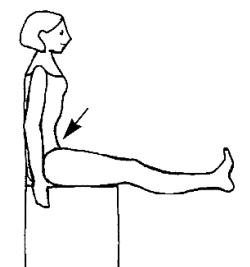
AKTIVÁCIA PRIAMÝCH BRUŠNÝCH SVALOV

39. Sed na stoličke, chrbát oprieť o operadlo, nohy prednožiť

výdych - vtiahnuť panvové dno, vztýčiť špičky

nádyh - uvoľniť napätie

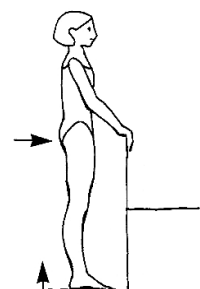
(menej zdatní cvičenci si položia päty na ďalšiu stoličku)



40. Stoj za stoličkou, nohy spojené, ruky položené na operadle

výdych - postaviť sa na špičky - podsadiť panvu a stiahnuť zvierače

nádyh - späť na celé chodidlá - uvoľniť napätie



AKTIVÁCIA ŠIKMÝCH BRUŠNÝCH SVALOV

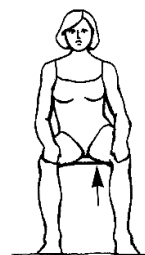
41. Sed na okraji stoličky, nohy mierne roznožené, dlane položené na stehnách

výdych - usilovne zdvihnúť jeden sedací sval

nádych - uvoľniť úsilie

(pri cvičení sa cvičiaci nenakláňa a chodidlá má stále na zemi).

Pri cvičení sa strieda ľavý a pravý sedací sval.

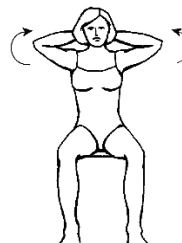


42. Sed na stoličke, nohy mierne roznožené, ruky položené na zátylku

výdych - otočiť trup vpravo

nádych - otočiť trup naspäť

Pri cvičení sa cvičiaci striedavo otáča vľavo a vpravo.

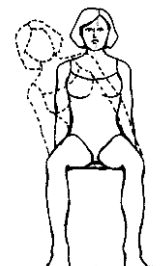


43. Sed na stoličke, nohy mierne roznožené, ruky opreté voľne vedľa tela

výdych - úklon vpravo

nádych - vyrovnanie

Pri cvičení sa strieda úklon vľavo a vpravo.

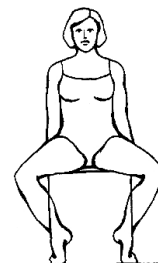


AKTIVÁCIA SVALOV PANVOVÉHO DNA

44. Sed na stoličke, nohy roznožené, holená nôh sa zozadu dotýkajú predných nôh stoličky, nardy sú opreté o predné nohy stoličky zvnútra

výdych - nardy tlačiť k nohám stoličky, vtiahnuť panvové dno

nádych - uvoľniť



45. Sed na stoličke, únožmo pravou nohou (obe chodidlá sú na zemi)

výdych - zatlačiť pravú pätu do zeme, stiahnuť svaly panvového dna

nádych - uvoľniť

Cvičí sa striedavo s unoženou ľavou a pravou nohou.

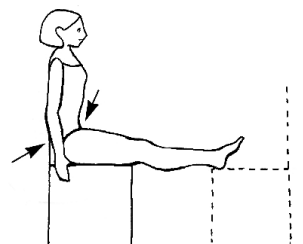
POSILŇOVANIE SEDACÍCH SVALOV

46. Sed na stoličke, chrbát je opretý o operadlo, nohy prednožené

výdych - stiahnuť sedacie svaly

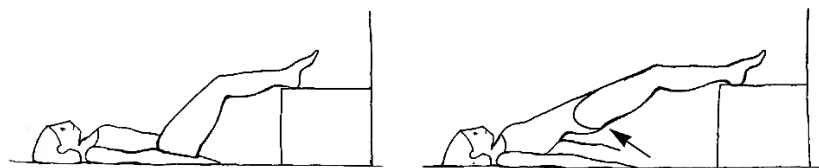
nádych - uvoľniť sťah

(menej zdatní cvičenci si položia päty na ďalšiu stoličku)



47. Ľah s nohami mierne pokrčenými, päty položené na sedadle stoličky, paže voľne položené vedľa tela, dlane položené na podložke

výdych - stiahnuť sedacie svaly, zdvihnúť dolnú časť trupu (ľah na lopatkách s opieraním o päty)
nádech - späť do ľahu, uvoľniť napätie

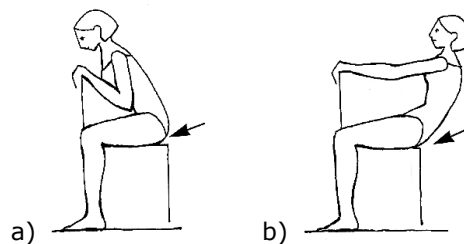


POSILŇOVANIE PANVOVÝCH SVALOV (dôraz kladieme na oblasť panvového dna)

48 a 49. Ako cviky 46 a 47, ale pri výdychu navyše vsať panvové dno

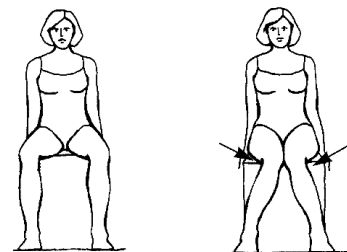
50. Sed na okraji stoličky čelom k operadlu, nohy roznožené, ruky skrčené a položené na operadle

- a) *výdych* - predklon (bez ohybu chrbta), usilovne vtiahnuť svaly panvového dna
nádech - vyrovnanie, uvoľniť sťah
b) *výdych* - záklon (bez ohybu chrbta), usilovne vtiahnuť svaly panvového dna
nádech - vyrovnanie, uvoľniť sťah



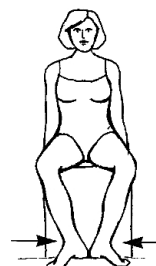
51. Sed na okraji stoličky, nohy mierne roznožené

výdych - kolená tlačíť k sebe a vsať panvové dno
nádech - uvoľniť kolená i napätie



52. Sed na okraji stoličky, nohy mierne roznožené

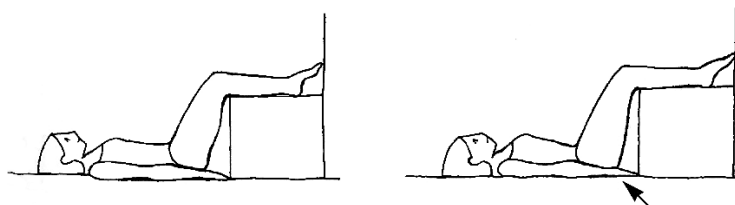
výdych - päty k sebe, kolená zostanú od seba a vsať panvové dno
nádech - päty od seba, uvoľniť napätie



POSILŇOVANIE PANVOVÝCH SVALOV PRI POKLESE MATERNICE

53. Ľah na lopatkách, lýtka opreté na sedadle, paže položené pri tele na podložke

výdych - spevniť sedacie svaly a vsať panvové dno
nádech - uvoľniť



54. Ľah, ľavá noha je opretá na sedadle a pokrčená pravá noha je opretá na ľavom stehne

výdych - spevniť a zdvihnúť sedacie svaly, vsať panvové dno
nádech - položiť sedacie svaly na podložku a uvoľniť

