

Упражнения для женщин для укрепления мышц тазового дна

Информационный материал для пациента

Данный информационный листок был составлен с целью рассказать пациентам об упражнениях, укрепляющих мышцы тазового дна.

Более чем у 50% рожавших женщин отмечается наличие проблем с мочеиспусканием, а в более старшем возрасте — выпадение матки (пролапс), что может быть вызвано слабостью мышц тазового дна.

Сильные мышцы тазового дна способствуют улучшению функции мочевого пузыря и половой функции, а также поддержанию внутренних органов в нормальном анатомическом положении. Проблемы с мышцами тазового дна могут быть вызваны беременностью, родами, хроническим запором, избыточным весом, курением, менопаузой и неврологическими проблемами.

Симптомами слабости мышц тазового дна могут быть недержание мочи при кашле и чихании, слишком частое мочеиспускание и потребность в нем по ночам, боль во влагалище, боли во время секса.

Для профилактики недержания мочи и выпадения органов, а также облегчения данного состояния очень важно научиться правильно сокращать мышцы тазового дна.

Мышцы тазового дна находятся в области тазового дна между лобковой костью и копчиком. Их функция – это поддерживать правильное положение органов (матки, мочевого пузыря, кишечника) внутри таза, а также держать мочеиспускательный канал и задний проход закрытыми во избежание непроизвольного протекания содержимого, а также расслаблять их во время опорожнения.

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

Инструкция

Займите удобное сидячее или лежащее положение. Попробуйте напрячь мышцы тазового дна так, как будто Вы пытаетесь прервать струю мочи или выход кишечных газов, втягивая мышцы вверх.

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

Три основных способа для контроля правильности сокращения мышц тазового дна:

1. Наблюдайте за промежностью через зеркало и напрягайте мышцы тазового дна. Следите за тем, двигается ли влагалище внутрь в обратную сторону от зеркала. Если Вы увидите движение влагалища в сторону зеркала, сразу же остановитесь и обратитесь за помощью к физиотерапевту, который специализируется на тренировке мышц тазового дна.
2. Поместите большой палец руки или указательный палец во влагалище. При сокращении мышц тазового дна Вы должны почувствовать, как влагалище напрягается вокруг вашего пальца.
3. Сокращайте мышцы тазового дна во время секса, спрашивая партнера, чувствует ли он сдавливание.

Как делать упражнения для мышц тазового дна

1. Сокращайте мышцы тазового дна и старайтесь удерживать такое сокращение, считая секунды, а затем расслабляйте эти мышцы на такое же количество секунд. В течение скольких секунд Вы можете сохранять мышечное напряжение? Сколько повторений Вы можете сделать?
2. Попеременно сокращайте мышцы тазового дна на 1 секунду, а затем расслабляйте их также на 1 секунду. Сколько таких коротких повторений Вы сможете сделать до того, как почувствуете усталость в мышцах? Перед каждым новым сокращением всегда расслабляйте мышцы тазового дна.

Ваша цель — делать по 10 долгих сокращений, удерживая напряжение мышц в течение 10 секунд; каждое сокращение должно чередоваться с 10-секундным расслаблением. Затем делайте по 10 коротких сокращений; каждое сокращение должно чередоваться с коротким расслаблением.

Начинать можно с более короткой продолжительности и меньшего количества повторений. Делайте упражнения как минимум 3 раза в сутки. Поначалу упражнения проще выполнять в положении сидя или лежа. Результаты Вы должны почувствовать через 3-5 месяцев. Впоследствии для поддержания результата упражнения можно делать один раз в день. По мере укрепления мышц пробуйте делать упражнения также и в других положениях (например, лежа на боку, при упоре на коленях, стоя, во время движения). Старайтесь напрягать мышцы тазового дна перед кашлем, чиханием, поднятием тяжестей, смехом.

Для профилактики запора не употребляйте газированные или кофеиносодержащие напитки. Пейте как минимум по 1,5 литра воды в сутки. При опорожнении кишечника ставьте ноги на маленькую подставку, чтобы сидеть как бы на корточках (это облегчает опорожнение кишечника). При опорожнении кишечника во время запора увеличивается давление на мышцы тазового дна.

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, можно настроить напоминание в телефоне. Делайте такие упражнения, ожидая общественный транспорт, или в очереди в магазине.

ВНИМАНИЕ! Прерывание струи мочи во время мочеиспускания разрешается только в качестве контрольного упражнения через 3 месяца после того, как вы начнете делать упражнения. Это нельзя делать при каждом мочеиспускании, так как это может создать препятствия для нормального опорожнения мочевого пузыря.

Если Вы ощущаете боль или у Вас появляются проблемы во время тренировки мышц тазового дна, попросите помощи у физиотерапевта, который специализируется на тренировке мышц тазового дна.

ITK963
Информационный материал
утвержден комиссией по качеству
медицинских услуг Восточно-
Таллиннской центральной больницы
14.10.2020 (протокол № 10-20).