

Ćwiczenia mięśni dna miednicy i brzucha dla kobiet

Pelvic Floor and Abdominal Exercises for Women (Polish)

Treść niniejszej ulotki zaadaptowano na podstawie broszury opracowanej wspólnie przez personel oddziałów fizjoterapii w PRM, QEUH, RAH i IRH.

Notatki

Co dalej? **Pochylenie miednicy**

Kiedy opanujesz ćwiczenia mięśni głębokich brzucha, możesz przejść do kolejnego niżej opisanego ćwiczenia.

- 1 Połóż się na plecach i ugnij nogi w kolanach. Połóż dłoń na podbrzuszu.
- 2 Zepnij głębokie mięśnie brzucha, jak w poprzednim ćwiczeniu.
- 3 Kontynuuj wciąganie głębokich mięśni brzucha, przyciągając kość łonową w kierunku klatki piersiowej i wciskając wyprostowaną część krzyżową w łóżko. Utrzymaj napięcie przez 6 sekund, a następnie rozluźnij mięśnie.

Przez całe ćwiczenie oddychaj normalnie.

Uwaga

- Jeśli poczujesz wybrzuszenie mięśni pod dłonią, nie kontynuuj. Wykonuj ćwiczenia tylko głębokich mięśni brzucha przez kilka kolejnych dni, a potem spróbuj ponownie.
- Wypróbuj w innych pozycjach: siedzącej, stojącej lub z leżąc na boku.
- Ćwiczenie może pomóc w zmniejszeniu bólu pleców, bólów poporodowych i gazów.
- Stopniowo zwiększaj liczbę powtórzeń (10 razy).

Nie próbuj takich ćwiczeń jak skłony tułowia w przód (brzuszki) czy podnoszenie obu nóg przy leżeniu na plecach.

Mięśnie dna miednicy

Gdzie się znajdują?

Poniżej pęcherza, jelit i macicy. Są zamocowane jak hamak pomiędzy kośćmi miedniczymi.

Za co odpowiadają?

Silne i zdrowie mięśnie dna miednicy mogą pomóc w:

- zapobieganiu wycieków z pęcherza moczowego i jelita;
- ochronie przed wypadnięciem macicy.

Ćwiczenie mięśni dna miednicy

Położ się, usiądź lub stań z kolanami w pewnej odległości od siebie. Wyobraź sobie, że próbujesz powstrzymać się przed wydalaniem wiatrów, a jednocześnie wypływem moczu. Uczucie przypomina ściśnięcie i podniesienie, czyli zamknięcie i podciągnięcie ujścia tylnego i przedniego. Nazywa się to skurczem mięśni dna miednicy.

Nie:

- wstrzymuj oddechu,
- ściskaj nogi razem,
- spinaj mięśni pośladków.

Dla zachowania komfortu spinaj mięśnie dna miednicy przed kaszlem, kichnięciem czy poruszaniem się.

Opracuj własny program ćwiczeń mięśni dna miednicy

Stopniowo buduj

- siłę,
- wytrzymałość,
- koordynację.

Najpierw znajdź dla siebie punkt wyjścia.

Zepnij mięśnie dna macicy zgodnie z powyższym opisem i przytrzymaj możliwie najdłużej (maks. 10 sekund).

Przez ile sekund możesz utrzymać taki skurcz mięśni?

Rozluźnij i odpocznij przez cztery sekundy, a następnie powtórz tyle razy, ile możesz (maks. 10).

Ile razy można to powtórzyć?

Teraz wykonaj podstawowe ćwiczenie mięśni dna miednicy, ale ściskaj i podnoś szybko, a następnie od razu rozluźniaj. Nazywa się to szybkim skurczem i pomaga mięśniom szybko reagować podczas śmiechu, kaszlu, kichania, ćwiczeń lub podnoszenia.

Ile szybkich skurczy możesz wykonać (maks. 10)

To dla Ciebie punkt wyjścia.

Następnie

- Zrealizuj liczbę powtórzeń określoną dla punktu wyjścia cztery do sześciu razy dziennie.
- Punkt wyjścia z czasem zmieni się oraz wydłuży się czas spięcia i zwiększy liczba powtórzeń.
- Kontynuuj wykonywanie ćwiczeń na mięśnie dna miednicy podczas codziennych czynności do końca życia.

Problemy

W razie wątpliwości porozmawiaj z lekarzem rodzinnym (GP), fizjoterapeutą lub pielęgniarką.

Mięśnie brzucha

Po co je ćwiczyć?

- Mięśnie te rozciągają się podczas ciąży i osłabiają po zabiegach chirurgicznych.
- Pomagają podierać i chronić plecy.
- Pomagają poprawić figurę.

Ćwiczenie głębokich mięśni brzucha: połóż się na boku z nogami zgiętymi w kolanach.

- 1 Połóż dłoń na podbrzuszu między pępkiem a kością łonową. Oddychaj normalnie i mocno rozluźnij brzuch!
- 2 Łagodnie wciągnij powietrze, aby się przygotować. Przy wydechu przyciągnij dolną część brzucha w kierunku pleców, a następnie rozluźnij mięśnie.
- 3 Powtórz, ale podczas oddychania utrzymuj mięśnie wciągnięte w kierunku pleców. Dąż do tego, aby utrzymać napięcie przez 6 sekund. Poczuj pod dłonią wciągnięty do środka brzuch.

Postęp

Wypróbuj to ćwiczenie, siedząc i stojąc.

Stopniowo zwiększaj czas wciągnięcia mięśni i liczbę powtórzeń (10 sekund, 10 razy).

Przyciągaj mięśnie brzucha w kierunku pleców w trakcie chodzenia, stania i podnoszenia.