

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

Мышцы тазового дна составляют маленькую, но важную группу мышц, которая находится глубоко в тазу. Эти мышцы поддерживают тазовые органы и участвуют в опорожнении мочевого пузыря и кишечника.

Во время родов эти мышцы растягиваются и иногда даже могут быть повреждены. В связи с чем, для восстановления нормального мышечного тонуса важно после родов начинать делать упражнения для мышц тазового дна, что поможет избежать возникновения функциональных проблем (недержания мочи, кала и проблем с опорожнением мочевого пузыря/кишечника).

Упражнения надо начинать делать с осторожностью, постепенно увеличивая их интенсивность и длительность!

Критерием при выполнении упражнений являются боль, отсутствие чувства неудобства и заживление ран на промежности (обычно 10-14 дней). Как только почувствуете боль, необходимо на этот раз прекратить упражнения. При разрывах промежности третьей и четвертой степени, начинать нужно с упражнения на ощущение мышц тазового дна и затем постепенно переходить на силовые упражнения.

УПРАЖНЕНИЯ НА ОЩУЩЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

Это упражнения направленные не на тренировку силы мышц тазового дна, а, так называемые, упражнения на ощущения мышц. Занимаясь этими упражнениями вы сможете научиться находить, то есть ощущать мышцы, которые учувствуют в открытии и закрытии уретры, влагалища и прямой кишки.



- Лягте на спину или на бок, согните ноги в бедрах и коленях.
- Лежа на спине, опирайтесь на стопы.
- Слегка напрягите мышцы вокруг влагалища и прямой кишки. Если станет больно, нужно непременно сразу прекратить это упражнение.
- Держите мышцы в напряжении до 3 секунд, после этого медленно их расслабьте.
- Отдохните 5 секунд и затем снова повторите это упражнение.

NB! Избегайте напряжения в ягодицах, бедрах и животе. Не задерживайте дыхание!

Повторяйте упражнение несколько раз в день, но стоит прекратить упражнение, если вы чувствуете усталость в мышцах.



В дальнейшем выполняйте упражнение в разных позициях (на коленях, на боку и на спине). Постепенно увеличивайте силу, длительность напряжения и количество подходов.

Напрягите мышцы на 3-6 секунд, расслабьтесь на 5 секунд и повторите это 8-10 раз.

Повторяйте упражнения сериями по 3 раза в день.

СИЛОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

1.
 - Дышите глубоко: вдох-выдох. При выдыхании сожмите мышцы тазового дна так сильно, что почувствуете, как промежность и влагалище приподнимаются.
 - Держите напряжение сосчитав до 6-ти (в дальнейшем постепенно увеличивайте счет до 10-ти), на 6-7 секунде расслабьтесь.
 - Повторяйте упражнение по 8-12 напряжений-расслаблений по 3 раза в день, в разных положениях, в том числе сидя и стоя.
2.
 - Напрягите сильно мышцы тазового дна и затем 2-3 раза покашляйте.
 - Удерживая напряжение, досчитайте до 5-ти.
 - Расслабьте мышцы и повторите упражнение 5 раз.

LÄÄNE-TALLINNA
KESKHAIGLA



VAAGNAPÕHJA- LIHASTE HARJUTUSED

Teadmiseks patsiendile

www.synnitusmaja.ee

TAASTAVAD HARJUTUSED

Vaagnapõhjelihased moodustavad väikese, aga olulise lihastegrupi, paiknedes sügaval vaagna sisemuses. Need lihased toetavad vaagnapõhja organeid ning osalevad soole ja kusepõie tühjenemisel.

Sünnitamise ajal kaasneb nende lihaste venitus, vahel ka kahjustus. Seetõttu on oluline pärast sünnitust alustada vaagnapõhjelihaste harjutustega normaalse lihastoonuse taastamiseks, mis aitab vältida funktsionaalsete probleemide (uriinipidamatus, roojapidamatus, põie/soole tühjendamise häired) teket.

Harjutusi tuleb alustada ettevaatlikult, suurendades järk-järgult nende intensiivsust ja kestvust!

Kriteeriumiks harjutuste tegemisel on valu ja ebamugavustunde puudumine ja lahklihaava paranemine (tavaliselt 10-14 päeva). Niipea kui tunned valu, tuleb harjutused selleks korraks katkestada. Lahkliha III-IV järgu kahjustuse korral peaks alustama nn tunnetusharjutustega ja seejärel jätkama jõuharjutustega.

VAAGNAPÕHJALIHASTE TUNNETUSHARJUTUSED

Need ei ole veel venitusharjutused, millega lihaseid tugevamaks muuta, vaid nn tunnetusharjutused, mida sooritades õpid üles leidma ehk tunnetama õigeid lihaseid, mis osalevad kusiti, tupe ja pärasoole sulgemisel ja avamisel.



- Lama selili või külili, jalad puusast ja põlvest kõverdatud.
- Selili lamades toeta jalad täistaldadele.
- Pinguta kergelt lihaseid ümber tupe ja pärasoole ava, kuid lõpeta kohe, kui tunned valu.
- Hoia lihaseid pingutatuna kuni 3 sekundit, seejärel lõdvesta aeglaselt.
- Puhka 5 sekundit ja korda siis harjutust uuesti.

NB! Väldi kaasuvana tekkivat tuharate, reite ja kõhu pingutust. Ära hoia hinge kinni!

Korda harjutust päevas mitu korda, kuid katkesta kohe, kui tunned lihaskasvumust.

Edaspidi soorita kirjeldatud harjutusi erinevates asendites (selili, külili, kõhuli), pinguta lihaseid tugevamini ja kauem ning tee kordusi rohkem.



Pinguta lihaseid 3-6 sekundit, lõdvestu 5 sekundiks ning soorita harjutust 8-10 korda järjest.

Korda harjutuste seeriaid vähemalt 3 korda päevas.

VAAGNAPÕHJALIHASTE JÕUHARJUTUSED

1.

- Hinga sügavalt sisse-välja, väljahingamise lõpus pinguta vaagnapõhjelihaseid nii tugevalt, et tunned päraku ja tupe tõusmist ülespoole.
- Hoia pingutust, lugedes 6-ni (edaspidi järk-järgult kuni 10-ni), lõögasta 6-7 sekundiks.
- Korda harjutust 8-12 pingutust-lõögastust 3 korda päevas erinevates asendites, ka istudes ja seistes.

2.

- Pinguta vaagnapõhjelihaseid tugevalt ja siis kõhata 2-3 korda.
- Hoia vaagnapõhjelihaste pingutust lugedes 5-ni.
- Lõögasta lihased, korda harjutust 5 korda.



LÄÄNE-TALLINNA
KESKHAIGLA



УПРАЖНЕНИЯ
ДЛЯ МЫШЦ
ТАЗОВОГО ДНА

Информация для пациента

www.synnnitusmaja.ee