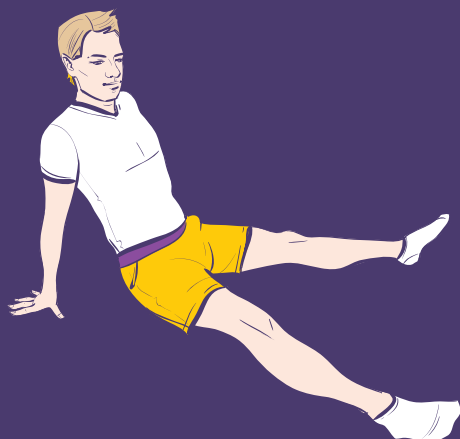
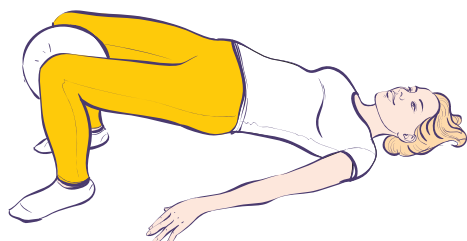
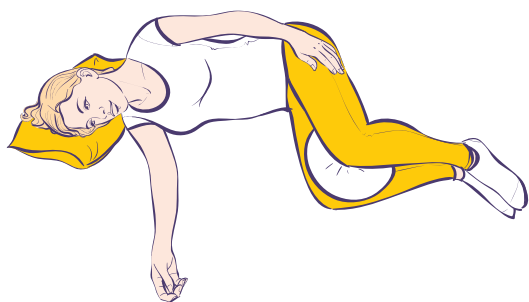


# CO WARTO WIEDZIEĆ O MIĘŚNIACH DNA MIEDNICY?

Wskazówki i ćwiczenia dla kobiet i mężczyzn



# ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA KOBIEC



Mięśnie dna miednicy, mięsień łonowo-guziczny i mięśnie Kegla to różne nazwy **zespołu mięśni i więzadeł podtrzymujących narządy jamy brzusznej**. Tworzą je mięśnie przyczepione do kości miednicy. Dzielią się one na:

- **pętlę górną** (dookoła spojenia łonowego),
- **pętlę środkową** (z głównym punktem przymocowania do kości guzicznej),
- **pętlę dolną** (znajdującą się wokół odbytu).

Mięśnie dna miednicy odgrywają ważną rolę – podtrzymują narządy miednicy mniejszej (pęcherz moczowy, pochwę, odbyt), umożliwiają oddawanie moczu i stolca, są również niezwykle ważne podczas porodu.

Co istotne, mięśnie te **można ćwiczyć**. Dzięki ćwiczeniom usprawniającym możliwe jest m.in. podparcie szyi pęcherza i właściwe funkcjonowanie jednego z mechanizmów pozwalających na **prawidłowe trzymanie moczu**.

## JAK CZĘSTO NALEŻY ĆWICZYĆ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Ćwiczenia **w seriach od kilkunastu do kilkudziesięciu powtórzeń** najlepiej wykonywać **codziennie**.

Ćwiczenia są proste, ale **bardzo ważne są systematyczność i konsekwencja**. Ze względu na położenie mięśni dna miednicy trudno zobaczyć, jak pracują, a efekty nie będą widoczne od razu. Warto jednak je ćwiczyć, bo ich wzmocnienie z pewnością poprawi jakość Twojego życia.

**Ważne!** W trakcie ćwiczeń nie należy napinać mięśni brzucha. Jeżeli nie jesteś pewna, czy właściwie wykonujesz ćwiczenia, połóż dłoń na brzuchu poniżej pępka – jeżeli poczujesz, że brzuch jest napięty, rozluźnij się i spróbuj jeszcze raz.

## JAK ZLOKALIZOWAĆ MIĘŚNIE KEGLA?

Podczas wizyty w toalecie postaraj się na zmianę wstrzymać strumień moczu, a następnie pozwalać mu swobodnie płynąć. Powtórz tę czynność kilka razy w ciągu dnia. Długotrwałe ćwiczenie podczas oddawania moczu nie jest wskazane, dlatego kiedy już zlokalizujesz mięśnie Kegla przejdź do wykonywania ćwiczeń, które znajdziesz na drugiej stronie.



## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA DLA KOBIEC

1

Położ się na plecach i szeroko rozstaw nogi. Postaraj się świadomie napinać mięśnie wokół odbytu, pochwy oraz cewki moczowej – te same, które wcześniej napinałaś w toalecie podczas oddawania moczu. Zaciskaj mięśnie z jak największą siłą, licząc do 5.

2

Położ się na plecach, ugnij nogi w kolanach i w biodrach, tak żeby kąt między kolanem a tylną częścią uda wynosił 90 stopni, i oprzyj stopy o ścianę. Postaraj się wciskać w ścianę raz jedną, raz drugą nogę, jednocześnie zaciskając mięśnie dna miednicy.

3

Położ się na plecach, ugnij nogi, a między kolana wsuń poduszkę lub piłkę. Powoli unieś biodra, tak żeby nie upuścić poduszki/piłki, jednocześnie napinając mięśnie dna miednicy.

4

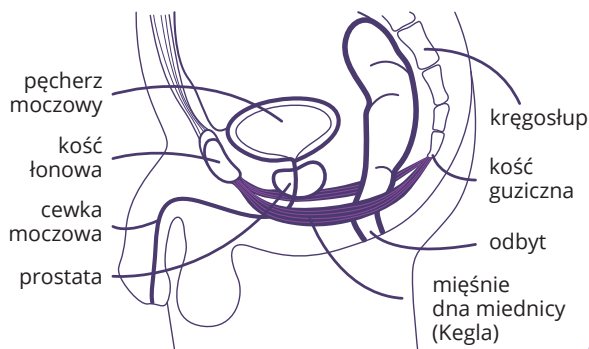
Położ się na boku, nogi ugnij w kolanach i umieść między nimi poduszkę lub piłkę. Górną nogą staraj się dociskać poduszkę lub piłkę do nogi dolnej. Powtórz ćwiczenie po 5 razy, leżąc raz na lewym, raz na prawym boku.

5

Położ się na prawym boku. Wyprostuj prawą nogę, lewą nogę ugnij w kolanie pod kątem 90 stopni i przesuń ją do przodu (jak na rysunku). Między podłogę a kolano wsuń poduszkę lub piłkę i staraj się dociskać ją do podłogi, jednocześnie zaciskając mięśnie dna miednicy. Powtórz ćwiczenie, leżąc na lewym boku.



# TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY DLA MĘŻCZYZN



Mięśnie dna miednicy, mięsień łonowo-guziczny i mięśnie Kegla to różne nazwy **zespołu mięśni i więzadeł podtrzymujących narządy jamy brzusznej**.

Tworzą je mięśnie przyczepione do kości miednicy. Dzielią się one na:

- **pętlę górną** (dookoła spojenia łonowego),
- **pętlę środkową** (z głównym punktem przymocowania do kości guzicznej),
- **pętlę dolną** (znajdującą się wokół odbytu).

Mięśnie dna miednicy odgrywają ważną rolę – podtrzymują pęcherz moczowy, jelita i odbyt oraz umożliwiają oddawanie moczu i stolca.

Co ważne, mięśnie te **można ćwiczyć, a dzięki treningowi** możliwe jest m.in. podparcie szyi pęcherza i właściwe zadziałanie jednego z mechanizmów pozwalających na **prawidłowe trzymanie moczu**.

## JAK CZĘSTO NALEŻY ĆWICZYĆ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

Trening najlepiej jest wykonywać **codziennie w seriach od kilkunastu do kilkudziesięciu powtórzeń**.

Ćwiczenia są proste, ale **bardzo ważne są systematyczność i konsekwencja**. Efekty nie będą widoczne od razu.

Regularny trening mięśni dna miednicy zmniejsza dolegliwości związane z łagodnym rozrostem gruczołu krokowego, przyspiesza powrót do zdrowia po zabiegach chirurgicznych i poprawia sprawność seksualną.

**Ważne!** W trakcie ćwiczeń nie należy napinać mięśni brzucha. Jeżeli nie jesteś pewny,

czy właściwie wykonujesz ćwiczenia, połóż dłoń na brzuchu poniżej pępka – jeżeli poczujesz, że brzuch jest napięty, rozluźnij się i spróbuj jeszcze raz. Przed rozpoczęciem ćwiczeń opróżnij pęcherz.

## JAK ZLOKALIZOWAĆ MIĘŚNIE KEGLA?

Podczas wizyty w toalecie postaraj się na zmianę wstrzymać strumień moczu, a następnie pozwalać mu swobodnie płynąć. Mięśnie, które zaciskasz i rozluźniasz, to mięśnie Kegla. Przykładowy zestaw treningowy dla tych mięśni znajdziesz na następnej stronie.



## PRZYKŁADOWE ĆWICZENIA DLA MĘŻCZYZN

1

Położ się na plecach i szeroko rozstaw nogi. Weź głęboki wdech i napnij mięśnie dna miednicy na 3 sekundy. Podczas wydechu rozluźnij je na około 5 sekund. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

2

Położ się na plecach. Nogi ugnij w kolanach (jak na rysunku). Weź głęboki wdech, unieś biodra i jednocześnie napnij mięśnie dna miednicy na 3 sekundy. Powoli opuść biodra z jednoczesnym wydechem i rozluźnieniem mięśni na około 5 sekund. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

3

Stań prosto i oprzy się obiema dłońmi o stół lub krzesło. Weź głęboki wdech i napnij mięśnie dna miednicy na 3 sekundy. Podczas wydechu rozluźnij mięśnie na około 5 sekund. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

4

Usiądź na podłodze, podpierając się z tyłu rękami. Szeroko rozstaw nogi. Weź głęboki wdech i napnij mięśnie dna miednicy na 3 sekundy. Następnie podczas wydechu rozluźnij je na około 5 sekund. Powtórz ćwiczenie 5 razy.

