



ZASEBNA AMBULANTA DRUŽINSKE MEDICINE
BRANKO KOŠIR, dr.med.
RACOVNIK 29, 4228 ŽELEZNIKI
Tel.: 04 510 17 17
E-mail: branko.kosir@siol.net



VAJE ZA KREPITEV MIŠIČ MEDENIČNEGA DNA

Oslabljene in raztegnjene mišice nam ne nudijo dovolj podpore in kontrole, zato lahko pride do uhajanja urina ali blata pri telesnih naporih, kakor so dvig predmeta, kašljanje, kihanje, poskakovanje, težje vaje za trebušne mišice, spolno občevanje itd. Pri resnejših okvarah medeničnega dna lahko pride celo do zdrsa maternice iz nožnice. Težave z nenadzorovanim uhajanjem urina imajo lahko ženske in moški. Dosti bolj pogoste so pri ženskah, in to predvsem v času nosečnosti in po porodu, v obdobju menopavze in v starejših letih.

Če imate resnejše težave z uhajanjem urina, se posvetujte z zdravnikom. Vse vrste motenj nenadzorovanega uhajanja urina se ne dajo zdraviti z vajami za krepitev mišic medeničnega dna.

Vaj za krepitev mišic medeničnega dna se naučimo od staršev in zdravstvenih delavcev že v rani mladosti.

KAKO UGOTOVIMO, DA KRČIMO PRAVE MIŠICE?

Poznamo nekaj enostavnih testov:

1. V postelji se udobno usedite z rahlo razmaknjenimi nogami. Vstavite si dva prsta v nožnico in stisnite mišice medeničnega dna, pri tem si predstavljajte, da poskušate zaustaviti vetrove iz črevesja. Zaprite oči in se osredotočite na mišice presredka, ki se bodo skrčile in pri tem premaknile rahlo navzgor. Krčenje pravih mišic boste zaznali s prsti. Pri tem ne smete stiskati mišic stegen, zadnjice ali trebuha.
2. Stop test imenujemo test, ko poskušamo med uriniranjem zaustaviti curek urina. Močnejše so mišice, hitreje in močnejše lahko prekinemo curek. Pri resnejših težavah to ne bo mogoče, zato ga v takih primerih ne priporočamo. Stop testa ne delamo prepogosto! Največ 1 krat dnevno, še boljše 1 krat tedensko. V začetku nam stop test pomaga pridobiti si predstavbo o krčenju pravih mišic. Če izvajamo vaje za krepitev mišic medeničnega dna samo med uriniranjem, lahko kasneje ta navada moti spontano uriniranje in povzroča nepopolno praznjenje mehurja ali celo vnetje. Človek je bolj je dojemljiv za slabe kakor dobre navade.
3. Ženske, ki imajo sproščene odnose s partnerjem, lahko moč in čas stiska pravih mišic preverjajo tudi med spolnimi odnosi, tako da jim partner o tem poroča.
4. Svetujemo vam tudi, da pri rednem ginekološkem pregledu vprašate svojega ginekologa, ali znate stisniti prave mišice in ali je stisk dovolj močan.

REDNA VADBA

Z redno vadbo lahko te mišice dobro okrepimo in se izognemo prepogostih resnih operativnih posegov. Pokazalo se je, da od treh prizadetih dvema vadba zagotovo pomaga, seveda, če jo izvajate redno in pravilno. Priporočamo vsakodnevno, redno in stopnjevalno vadbo. Na začetku ne pretiravamo, ker lahko mišice preutrudimo in bi se bile zopet sposobne skrčiti šele čez čas.

1. vaja **KRATKI STISKI**

5 krat zaporedoma hitro stisnemo in spustimo mišice medeničnega dna, nato sledi odmor. To lahko nato večkrat ponovimo.

2. vaja **DOLGI STISKI**

Stiskamo mišice medeničnega dna neprekinjeno 5 sekund, nato sledi kratek odmor, tako da se mišice sprostijo. To večkrat ponovimo. Sčasoma lahko tudi podaljšujemo čas enkratnega stiska največ do 10 sekund. Če so mišice šibke, je dobro izvajati vaje vsako uro, in sicer tako, da 1. vajo **KRATKI STISKI** in 2. vajo **DOLGI STISKI** ponovimo 3 do 5 krat, kar je skupaj tudi od 200 do 300 stiskov mišic medeničnega dna dnevno.

Vaje lahko delate kadarkoli in kjerkoli, ne da bo kdo to opazil.

Nekatere ženske rade izvajajo vajo na glasbo doma ali pri urah aerobike, druge pri gledanju televizije, pomivanju posode, čakanju na avtobus ali podobno.

Vsaka mora najti svoj način vadbe. Uspešnost vadbe se pokaže šele po nekaj tednih oziroma mesecih.

S kondicijo mišic medeničnega dna je tako, kakor z vsako telesno kondicijo. Pridobimo si jo počasi, izgubimo pa v zelo kratkem času, zato vam priporočamo, da vse življenje vzdržujete kondicijo življenjsko pomembnih mišic in s tem preprečujete marsikatero nevšečnost oziroma bolezen.

Preden dvignete težji predmet ali preden zakašljate, zavestno stisnite mišice medeničnega dna, da s tem preprečite uhajanje urina. Le s tako vajo si boste počasi pridobili kontrolo nad medeničnim dnom.

Poleg vadbe pazite tudi na normalno telesno težo, pijte najmanj 6 do 8 kozarcev tekočin na dan in ne hodite na stranišče »samo za vsak primer«.

Zadrževanje urina, vendar ne pretirano, je namreč tudi vaja za krepitev mišic medeničnega dna in mehurja.

Tekst pripravila Lotrič Lidija.