



Vaje za zdravo medenico pri moških

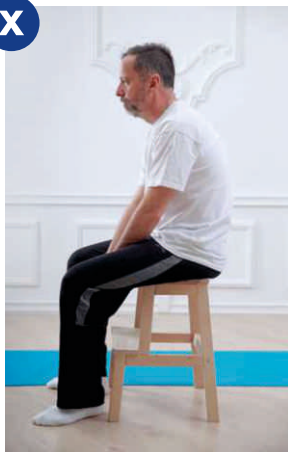
Preprečevanje in lajšanje inkontinence pri moških

Mišično tkivo medeničnega dna

Mišično tkivo medeničnega dna igra pomembno vlogo, saj podpira pravilno delovanje notranjih organov ter vpliva na pravilno držo in zunanji videz trebušne stene. Pravilna drža med sedenjem, pa tudi takrat, ko stojimo, omogoča optimalen položaj medenice. V primeru, da so mišice medeničnega dna šibke, lahko ob naraščanju pritiska v trebušni votlini, na primer pri kašljanju ali dvigovanju težkih predmetov, pride do uhajanja urina. Poleg drugih vzrokov so slabele mišice medeničnega dna lahko tudi posledica nepravilne drže in staranja.



Pomen pravilne drže in krepitve mišic medeničnega dna



Nepravilna in
pravilna drža



Vaje za krepitev mišic medeničnega dna pri moških

Moški lahko po več mesecih redne vadbe znatno zmanjšajo uhajanje urina ali celo popolnoma odpravijo težave. Te vaje pomagajo tudi pri pravilni drži in lahko zmanjšajo bolečine v križu (ledveno).

Kdaj začnemo z vadbo?

Za moške, ki trpijo zaradi uhajanja urina, še posebej po operaciji prostate, je priporočljivo, da se najprej posvetujejo s svojim zdravnikom. V primeru, da se zdravnik strinja in ni fizične ovire za to, je treba z vajami začeti čim prej. Vadbo začnete s praznim mehurjem 1-2 krat na dan za 10 minut.

Po operaciji lahko začnete z vadbo šele po 6 tednih. Do takrat se lahko tovrstne vaje izvaja le v prisotnosti fizioterapevta.

Pri vadbi poskrbite za pravilno dihanje!

S temi vajami se spodbuja delo medeničnih mišic

1 Pravilno dihanje

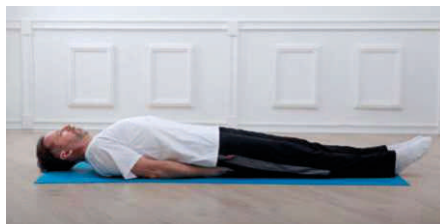
- **Položaj telesa:** Ležite na hrbtu, upognite kolena in položite roke na boke.
- **Izvajanje vaj:** Globoko vdihnite zrak v trebušno votlino (kot da bi napihnil balon). S tem napnete prepono, ki je povezana z mišicami medenice. Dihajte sproščeno, skozi nos vdihnite in skozi usta globoko izdihnite. Vajo ponovite 5-15 krat.





2 Ozavestite mišice, ki so potrebne za uriniranje

Med uriniranjem poskusite ustaviti curek urina. Bodite pozorni na to, kje čutite premik mišic ob zaustavitvi curka. **To naredite le enkrat**, saj stiskanje mišic medeničnega dna med uriniranjem oziroma prekinjanje curka, lahko privede do zastajanja urina v sečnem mehurju in posledično do vnetja.



Ležite na hrbet z iztegnjenimi nogami. Dlani položite pod zadnjico. Poskusite se spomniti, kje in katero mišico ste začutili, ko ste poskušali ustaviti curek urina in jo stisnite. Če je zadnjica ostala ohlapna (se ni napela), pomeni, da ste stisnili le mišice presredka. To je zelo pomembno, saj se morate naučiti razlikovati med mišicami, ki zapirajo pot urinu, in vsemi okoliškimi mišicami (npr. mišicami zadnjice in stegenjskimi mišicami). Lahko čutite, da so se napele mišice na spodnjem delu trebuha, kar je povsem normalno. Pravilno je stisniti le presredek. Kadar vaje izvajate pravilno, se bo penis nekoliko dvignil.

3 Vaja v ležečem položaju na hrbtu

- **Položaj telesa:** Ležite na hrbtu, upognite kolena in položite roke na spodnji del trebuha.
- **Izvajanje vaj:** Pri izdihu stisnite mišice rektuma, kot da želite ustaviti vetrove, ter zategnite mišico sečnice, kot da želite zadržati urin, potem vse sprostite. Vadite tako dolgo, da boste stisnili samo ti dve mišici, ostale ostanejo sproščene.



Če ste zgoraj opisano vajo dobro opravili, nadaljujte z naslednjo serijo vaj.

- **Položaj telesa:** Ležite na hrbtu, upognite kolena, položite roke na spodnji del trebuha.
- **Izvajanje vaje:** S premikanjem medenice pritisnite hrbet ob tla, stisnite mišice rektuma in sečnico, medtem pa držite hrbet pritisnjen ob tla, nato se sprostite.

Z roko lahko preverite napetost trebušnih mišic. Stiskajte neprekinjeno 3 do 10 sekund. Pri vdihu sprostite medenične mišice. Nato mišice hitro stiskajte in sproščajte eno minuto. Vajo ponovite 10-krat.

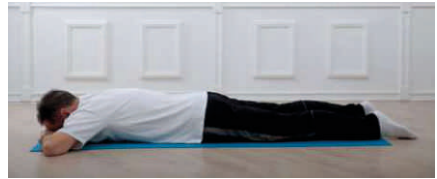
4 Vaje v ležečem položaju z dvigovanjem medenice

- **Položaj telesa:** Ležite na hrbtu, upognite kolena, položite roke ob telo.
- **Izvajanje vaj:** Pri izdihu stisnite mišice rektuma in mehurja, nato rahlo dvignite medenico. Napetost zadržite 3 do 10 sekund. Pri vdihu počasi vrnite medenico na tla in sprostite mišice medeničnega dna. Vajo ponovite 10-krat.



5 Vaje v ležečem položaju na trebuhu

- **Položaj telesa:** Ležite na trebuhu, položite obe roki pod čelo, noge so stegnjene in rahlo narazen.



- **Izvajanje vaj:** Pri izdihu zravajte hrbet ter istočasno stisnite mišice rektuma in sečnice. Položaj zadržite od 3 do 10 sekund. Ob vdihu sprostite mišice medenice, nato pa jih hitro stiskajte in sproščajte eno minuto. Vajo ponovite 10-krat.

6 Vaje na kolenih

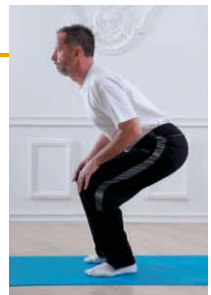
- **Položaj telesa:** Pokleknite, roke naj bodo v širini ramen, kolena v širini bokov, linija hrbta in glave mora ostati ravna.



- **Izvajanje vaj:** Pri izdihu stisnite mišice rektuma in sečnice ter jih držite stisnjene od 3 do 10 sekund. Pri vdihu sprostite mišice. Nato pajih hitro stiskajte in sproščajte eno minuto. Vajo ponovite 10-krat.

7 Vaja počep

- **Položaj telesa:** Stojite, noge postavite v linijo z medenico, stopala pa naj bodo v širini bokov.
- **Izvajanje vaj:** Pri izdihu stisnite mišice medeničnega dna in naredite počep. Vdihnite, sprostite mišice in se vrnite v začetni položaj. Vajo ponovite 10-krat.



TENA®

ZAŠČITA

KI JE NIHCE NE VIDI



TENA Men zaščita

TENA Men ščitniki so narejeni posebej za moške, ki jim blago do zmerno uhaja urin. Naročite brezplačen vzorec TENA Men na: www.tenamen.si

Načrt vadbe

- Postopoma povečujte čas stiskanja mišic, tako da ostanejo dlje napete.
- Serije vaj ponovite od 5 do 20 krat.
- Povečujte število serij.
- Nikoli ne zadržujte diha, ves čas dihajte enakomerno.
- Med vadbo spremenite položaj. Na začetku vadite v položaju brez obremenitve (leže, na kolenih z oporo), kasneje sede in stoje.

Sestavil: fizioterapevt Andrea Friedrichné Nagy, profesor predavatelj, kineziolog humanist Msc.

Certificiral: Združenje madžarskih fizioterapevtov 



Motnica 3 | 1236 Trzin
T: 01 562 13 50
E: info@simpss.si
www.simpss.si

