

Vaje za mišice medeničnega dna



SimpS[®]
medicinski
pripomočki

Zakaj so pomembne mišice medeničnega dna?

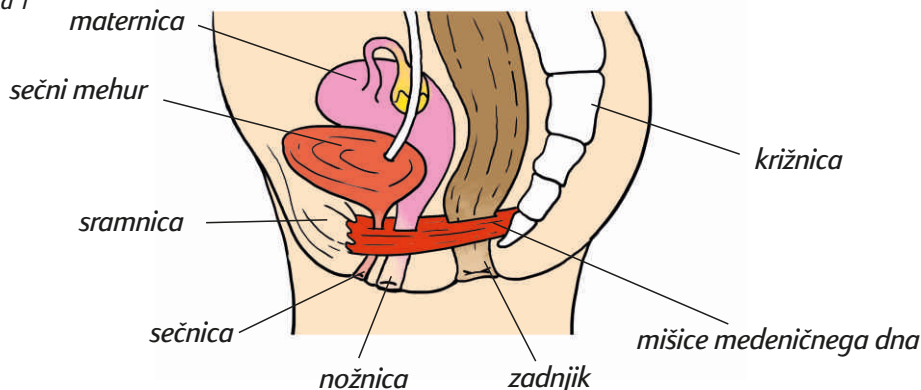
Mišice medeničnega dna so pomembne za dobro delovanje sečnega mehurja in črevesja. Te mišice pomagajo pri zadrževanju urina, blata in vetrov. Po drugi strani zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča. Poleg tega vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov. Mišice medeničnega dna so pomembne tudi za spolno doživljanje tako ženske kot njenega partnerja. Pri moškem močne mišice medeničnega dna pomagajo pri dosegu erekcije in preprečujejo prezgodnjo ejakulacijo.

Kje so mišice medeničnega dna?

Mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj in navzven do sedničnih kosti (kosti, na katerih sedimo). Poleg tega imamo še mišico, ki poteka okoli zadnjika (zapiralka zadnjika), ki je pomembna za zadrževanje blata (sliki 1 in 2). Moški imajo še dve zapiralki sečnice, ena je pod sečnim mehurjem, druga pa tik pod prostato (slika 2).

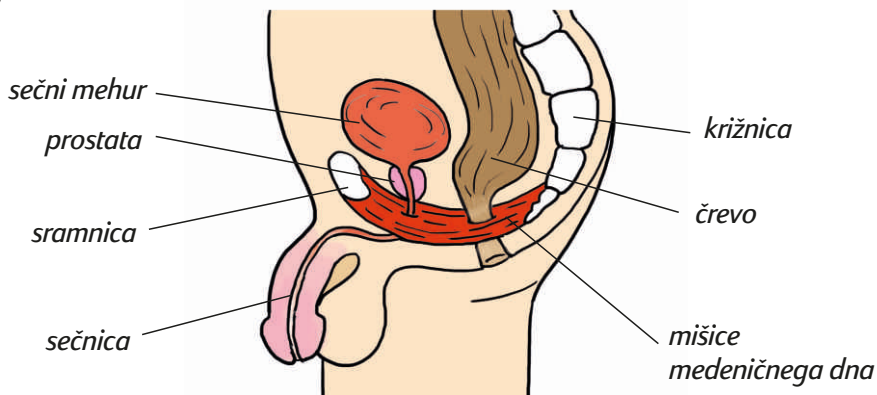
Anatomija pri ženski

Slika 1



Anatomija pri moškem

Slika 2



Kdaj pride do nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna?

Ženske

Pri ženskah je pogostokrat nepravilno delovanje mišic medeničnega dna povezano z nosečnostjo, porodom, menopavzo in ginekološkimi operacijami.

Moški

Pri moških lahko na mišice medeničnega dna in na občutljive živce, ki te mišice oživčujejo, vpliva operacija prostate – prostatektomija ali TURP (transuretralna resekcija prostate).

Ženske in moški

- Slaba telesna pripravljenost zaradi pomanjkanja redne telesne dejavnosti ali prekomerna telesna teža lahko povzročita šibkost mišic medeničnega dna ali čezmerno obremenitev na medenično dno.
- Kronično zaprtje, težko dvigovanje ali kronično kašljanje lahko raztegnejo mišice medeničnega dna, podporno tkivo in živce, ki te mišice oživčujejo.
- Nekatera nevrolška obolenja, npr. multipla skleroza ali možganska kap, lahko poškodujejo živce, ki oživčujejo mišice medeničnega dna.
- Poškodbe presredka – neposreden udarec ali dolgotrajen pritisk, npr. pri dolgem kolesarjenju, lahko poškodujejo živce, ki oživčujejo mišice medeničnega dna.

Simptomi

Lahko se pojavijo:

- Stresna urinska inkontinenca (nehotno uhajanje urina med aktivnostmi, kot so kašljanje, smejanje, kihanje ali telesna dejavnost).
- Urgenca (nenadna močna potreba po uriniranju z malo ali nič možnosti, da bi uriniranje odložili).
- Urgentna urinska inkontinenca (nenadna močna potreba po uriniranju, ki ji sledi uhajanje urina, npr. na poti do stranišča).
- Analna inkontinenca (uhajanje blata in težave pri zadrževanju vetrov).
- Zdrs organov, ki se občuti kot nekakšno neudobje v področju medenice, tiščanje navzdol (pri ženski).
- Nenadzorovano kapljanje urina po uriniranju.
- Zmanjšana občutljivost genitalij in zadovoljitev med spolnim odnosom ali nehotno uhajanje urina med spolnim odnosom.
- Eretilna disfunkcija (pri moškem).
- Prezgodnja ejakulacija (pri moškem).

Večina ljudi meni, da so ti simptomi normalen del staranja, vendar se lahko pojavijo kadarkoli v življenju.

Vaje za mišice medeničnega dna

Vaje za mišice medeničnega dna lahko pomagajo pri preprečevanju in tudi zdravljenju zgoraj omenjenih simptomov. Najpomembnejše pri teh vajah je, da krčite prave mišice in da je to krčenje pravilno. **Predstavljajte si, da poskušate zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in hkrati zaustaviti curek urina. Občutiti morate, da se mišice medeničnega dna »stisnejo« in »dvignejo«.**

Pri ženskah ob tem pride do premika presredka navznoter, pri moškem pa mora ob tem priti do premika mod navzgor. To je stisk mišic medeničnegav dna. Stisk nato sprostite.

Kako ugotovite, ali **pravilno** krčite mišice medeničnega dna?

Ženske

1. Z majhnim ogledalom opazujte področje okoli nožnice in zadnjika. Ko stisnete mišice medeničnega dna, se mora koža med nožnico in zadnjikom pomakniti navzgor in navznoter, stran od ogledala. Če opazite, da se to področje boči navzven – STOP. To lahko povzroči še večje težave. Za dodatne nasvete poiščite pomoč pri ginekologu, fizioterapevtu ali medicinski sestri, ki ima specialna znanja s področja obravnave mišic medeničnega dna.
2. Vstavite palec v nožnico in stisnite mišice medeničnega dna. Morali bi čutiti stisk mišic okoli prsta.
3. Če ste spolno aktivni in v spolnosti bolj sproščeni, lahko poskušate stisniti mišice medeničnega dna med spolnim odnosom. Vprašajte partnerja, ali čuti stisk.
4. Pri ginekološkem pregledu prosite ginekologa, naj preveri, ali znate stisniti prave mišice in ali je stisk dovolj močan.

Moški

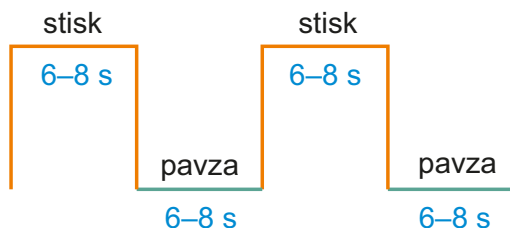
1. Z majhnim ogledalom opazujte področje med penisom in zadnjikom ali stopite pred ogledalo. Pri pravilnem krčenju se penis pomakne nekoliko navzdol in navznoter, moda pa se dvignejo.
2. Krčenje mišic medeničnega dna boste morda občutili, če s prsti pritisnete v področju med modi in zadnjikom navzgor.
3. Pri urološkem pregledu prosite urologa, naj preveri, ali znate stisniti prave mišice in ali je stisk dovolj močan.

Ob stisku mišic medeničnega dna:

- ne zadržujte dihanja,
- ne stiskajte zadnjice,
- lahko čutite, da so se napele mišice na spodnjem delu trebuha, kar je povsem normalno.

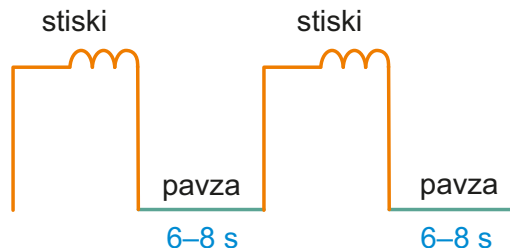
Program vadbe

- A** Stisnite mišice medeničnega dna karseda močno in stisk zadržite kolikor dolgo lahko. Sprostite mišice in počivajte nekaj sekund (slika 3). Koliko sekund ste lahko zadržali stisk? Če lahko, stisk zadržite **6 do 8 sekund**, sicer pa toliko, kolikor ste sposobni.
- B** Stisk mišic ponovite tolikokrat, kolikor ste sposobni, največ **8- do 12-krat**.



Slika 3 – Stiski mišic medeničnega dna

- C** Čez nekaj časa je treba intenzivnost vadbe povečati. Prvih 5 ponovitev stiskov naredite tako kot prej, pri zadnjih petih ponovitvah pa, medtem ko stisk zadržujete, dodate še **3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo** (slika 4).



Slika 4 – Stiski mišic medeničnega dna z višjo hitrostjo

Ne pričakujte, da bodo vaje za mišice medeničnega dna učinkovale v kratkem času. Pomembno je, da jih izvajate, tudi če imate občutek, da ne pomagajo. Da bi pridobili moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna, morate vaje izvajati **3-do 5-krat na dan, vsak dan**. Če boste izvajali vaje po zgoraj opisanem postopku, boste izboljšanje opazili v **3 do 5 mesecih**.

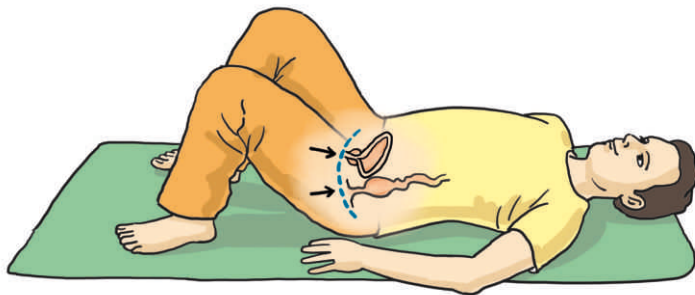
Da bi ohranili in vzdrževali to zmogljivost, je treba izvajati vaje vse življenje. Vaje naj postanejo običajen del vsakdana, kot je umivanje zob.

Primeri opomnikov za redno izvajanje vaj za mišice medeničnega dna:

- nastavite opomnik na mobilnem telefonu,
- nalepite listke po stanovanju,
- izvajajte vaje takoj po uriniranju (NE med uriniranjem).

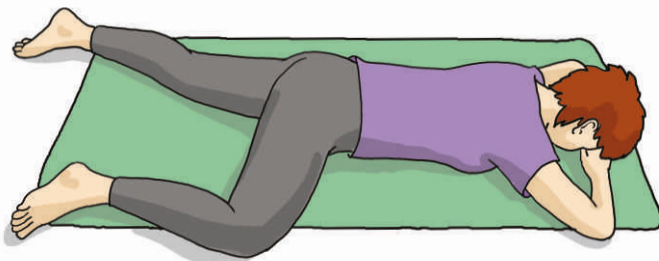
Za izvajanje vaj za mišice medeničnega dna si je treba vzeti čas, zato da so vaje karseda pravilne. Poskušajte se popolnoma osredotočiti le na mišice medeničnega dna in poskušajte občutiti tako stisk kot tudi sprostitve mišic.

Lahko jih izvajamo v različnih položajih, kot prikazujejo slike 5–10.



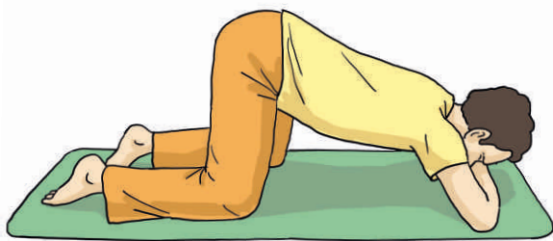
Položaj leže na hrbtu

Slika 5



Položaj leže na trebuhu

Slika 6



Položaj na komolcih
Slika 7



Položaj sede na tleh (ali sede na stolu)
Slika 8



Položaj čepe z oporo na kolenih
Slika 9



Položaj stoje (z rokami na zadnjici preverite, ali je ob stisku mišic medeničnega dna zadnjica sproščena)

Slika 10

Ženske in moški

- Vaj ne smete izvajati med uriniranjem. Stiskanje mišic medeničnega dna med uriniranjem oz. prekinjanje curka urina lahko povzroči zastajanje urina v sečnem mehurju in vnetje.
- Poleg redne dnevne vadbe je priporočljivo, da mišice medeničnega dna stisnete tudi, tik preden zakašljate, kihnete (slika 11) ali kaj dvignete, saj tako zmanjšate obremenitev na medenično dno.



Stisnite mišice tik preden zakašljate ali kihnete

Slika 11

Moški

- Po končanem uriniranju močno stisnite mišice medeničnega dna, da izpraznite še zadnje kaplje urina iz sečnice. Če je kljub temu še vedno prisotno kapljanje seča po uriniranju, poskušajte izprazniti urin iz sečnice tako, da sežete z roko za moda in pritisnete ali masirate v smeri navzgor in naprej.
- Če ste spolno aktivni, med spolnim odnosom stisnite mišice medeničnega dna, za vzdrževanje kakovosti erekcije.

Sprememba življenjskega sloga

Naslednji ukrepi pomagajo razbremeniti mišice medeničnega dna in preprečiti oz. zmanjšati težave z nehotnim uhajanjem urina:

- Dnevno spijte zadostno količino tekočine (2 litra oz. nekoliko več v vročem vremenu ali če ste telovadili). Če zaužijemo premalo tekočine, imamo bolj koncentriran urin, kar še poslabša težave s sečnim mehurjem.
- Omejite pitje kave, pravega čaja, pijač, ki vsebujejo kofein (kokakola), gaziranih in alkoholnih pijač. Te spodbujajo nastanek urina, lahko dražijo sečni mehur ter tako težave še poslabšajo.
- Izogibajte se hrani in pijači, ki lahko draži vaš sečni mehur: paradižnik in prehranski izdelki na osnovi paradižnika, začinjena hrana, citrusi in pijača iz citrusov, čokolada ter pijače in živila, ki vsebujejo umetna sladila.
- Če morate ponoči večkrat izprazniti sečni mehur, se izogibajte pitju večjih količin tekočine tik pred spanjem (še posebno toplih napitkov).
- Polno črevo vpliva na izločanje in zadrževanje urina, zato poskrbite za redno prebavo in se izogibajte zaprtju. Hrana z visoko vsebnostjo vlaknin olajša prebavo (zelenjava, sadje ...).
- Med uriniranjem ali odvajanjem blata bodite sproščeni in se ne prenapenjajte. Ženske naj ne čepijo nad straniščno školjko, ampak naj se nanjo usedejo. Ne hitite, sečni mehur povsem izpraznite!
- Redno izvajajte vaje za mišice medeničnega dna.
- Poskrbite za primerno telesno težo. Prevelika telesna teža pritiska na mehur, lahko pa tudi oslabi mišice medeničnega dna. Uživajte uravnoteženo prehrano in bodite redno telesno dejavni.
- Dolgotrajen pritisk na presedeke lahko, še posebno pri moškem, poškoduje občutljive živce in žile v tem področju. Zato je treba med daljšim kolesarjenjem večkrat v rednih intervalih zadnjico dvigniti s sedeža. Da se izognete tem težavam, je priporočljivo nositi kolesarske podložene hlače in uporabljati poseben, v ta namen oblikovan sedež.

Kako učinkovito deluje vaš sečni mehur?

Večini ljudi ni znano, kako učinkovito deluje in koliko drži njihov sečni mehur. Pri ugotavljanju, kako se obnaša vaš sečni mehur, vam bo v veliko pomoč dnevnik mokrenja. Potrebujete kozarec, na katerem označite mililitre, in dnevnik (glej priložen dnevnik na koncu knjižice), v katerega vnašate, kdaj ste urinirali in koliko *ml* urina ste izločili pri vsakem uriniranju. Zabeležite tudi količino in vrsto pijače, ki ste jo zaužili (tudi juha in tekoči jogurt so tekočine). Označite tudi, če ste med obiski stranišča občutili nenadno hudo potrebo po uriniranju in če vam je nehotno uhajal urin.

Iz dnevnika uriniranja je nato možno oceniti:

- koliko *ml* urina ste izločili v 24 urah,
- kolikokrat ste praznili sečni mehur podnevi in kolikokrat ponoči (do 6-krat podnevi in 1-krat ponoči je normalno),
- največjo količino urina, ki jo je bil sečni mehur sposoben držati.

Iz tovrstnih dnevnikov lahko razberemo, npr. da oseba čez dan urinira majhne količine urina v kratkih intervalih (3- do 4-urni interval je normalno), ponoči pa je sečni mehur sposoben držati normalno količino urina. Nekatere osebe pa ravno ponoči zaradi polnega sečnega mehurja pogosto urinirajo, zaradi česar je njihovo spanje moteno. Spet drugi pa se zbudijo zaradi drugih vzrokov in iz navade izpraznijo še sečni mehur, in to sčasoma postane njihov vzorec. Iz dnevnika uriniranja bo tudi razvidno, ali je količina izločenega urina manjša, kot ga je sposoben mehur zadržati.

S potrpežljivo vadbo oz. prevzgojo sečnega mehurja lahko dosežemo, da bo mehur sposoben držati zadostno količino urina (300-500 *ml*).

Priporočljivo je, da dnevnik uriniranja vodite pet zaporednih dni.

Vadba sečnega mehurja

Za prevzgojo sečnega mehurja si naredite neke vrste urnik obiskov stranišča. Tako dobite nadzor nad praznjenjem sečnega mehurja. Postopoma podaljšujte čas med enim in drugim uriniranjem. Če ste prej morali na stranišče vsako uro, poskusite podaljšati ta čas na uro in 15 minut. Kolikor je mogoče, se držite urnika za uriniranje, ki ste si ga zastavili. Ko vam zadrževanje urina za dodatnih 15 minut ne bo povzročalo več težav, podaljšajte čas še za dodatnih 15 minut. S tem trenirate vaš mehur, da bo sposoben zadržati večjo količino urina.

Če med intervali začutite nenadno hudo potrebo po uriniranju, poskušajte odložiti uriniranje z naslednjimi ukrepi:

- Prekinite delo, ki ga trenutno opravljate. Sedite ali stojte na mestu. Če se ne premikate, boste lažje zadržali urin. Lahko stopite na prste ali se usedete na stol, tako da so stegna v celoti na stolu.
- Večkrat hitro in močno stisnite mišice medeničnega dna, ne da bi jih vmes popolnoma sprostili.
- Z roko pritiskajte na presede ali se usedite na v svitek zvito brisačo.
- Večkrat globoko vdihnite in sprostite telo.
- Počakajte, dokler huda potreba po praznjenju sečnega mehurja ne mine – 10 do 20 sekund.
- Pojdite do stranišča, vendar ne hitite preveč. Medtem ko hodite, še vedno stiskajte mišice medeničnega dna in naj vas ne zgrabi panika.

Posvetujte se z zdravnikom, fizioterapevtom ali medicinsko sestro, če:

- imate težave s sečnim mehurjem ali črevesom (npr. nehotno uhajanje urina ali blata in/ali vetrov),
- niste prepričani, ali pravilno krčite mišice medeničnega dna.

Besedilo za zloženko pripravili:

doc. dr. Darija Ščepanović, viš. fiziot., strok. sod. Lidija Žgur, dipl. fiziot.

Dnevnik uriniranja

Ime in priimek: _____ Datum: _____

Dan						
Ura	Količina izločenega urina (ml)	Uhajanje urina (✓)	Nenadna huda potreba po uriniranju (✓)	Količina zaužite tekočine (ml)	Vrsta zaužite tekočine (ml)	Opombe
Skupaj						



TENA®

TENA Lady vložki

Ohranjajo suhost in nudijo trojno zaščito:
pred iztekanjem, vonjem in vlago.



BREZPLAČNI VZORCI

Preizkusite TENA Lady vložke za oslabljeni mehur
in občutite brezhibno suhost in svežino.

Brezplačne vzorce naročite na: www.tena.si

Dnevnik uriniranja

Ime in priimek: _____ Datum: _____

Dan						
Ura	Količina izločenega urina (ml)	Uhajanje urina (✓)	Nenadna huda potreba po uriniranju (✓)	Količina zaužite tekočine (ml)	Vrsta zaužite tekočine (ml)	Opombe
Skupaj						





TENA®



TENA ProSkin

za nego starejše kože

S staranjem naša koža postaja vse tanjša in občutljivejša, težave z iritacijo pa so pogostejše. V želji, da olajšamo vsakodnevno nego in oskrbo pri težavah z inkontinenco, smo razvili program izdelkov **TENA ProSkin**.

Poleg TENA vložkov in predlog za oskrbo pri inkontinenci, program **TENA ProSkin** vključuje tudi izdelke za nego starejše kože.

tena.si

Dnevnik uriniranja

Ime in priimek: _____ Datum: _____

Dan						
Ura	Količina izločenega urina (ml)	Uhajanje urina (✓)	Nenadna huda potreba po uriniranju (✓)	Količina zaužite tekočine (ml)	Vrsta zaužite tekočine (ml)	Opombe
Skupaj						





TENA izdelki za kvalitetnejše življenje in ohranjanje zdrave kože pri težavah z inkontinenco

Širok izbor izdelkov za inkontinenco oblikovan za specifične potrebe posameznika.

- Za lahko, srednjo in težko inkontinenco
- Izdelki so anatomsko oblikovani
- Ohranjajo kožo zdravo
- Preprečujejo neprijeten vonj in vlago

Obiščite **www.tena.si** za izbiro primerne velikosti in vpojnosti **TENA Lady** vložkov za ženske, **TENA Men** vložkov za moške ter vpojnih hlačk **TENA Pants** za oba spola. Naročite brezplačne vzorce.



Kje kupiti?

Na **www.tenatrgovina.si** ter v lekarnah in specializiranih trgovinah.



tena.si

 **essity**

Simpss d.o.o.
Motnica 3 | 1236 Trzin
01 562 13 50 | info@simpss.si

Simpss[®]
medicinski
pripomočki