



Vježbe za zdravlje zdjelice kod muškaraca

Prevenција i liječenje inkontinencije kod muškaraca

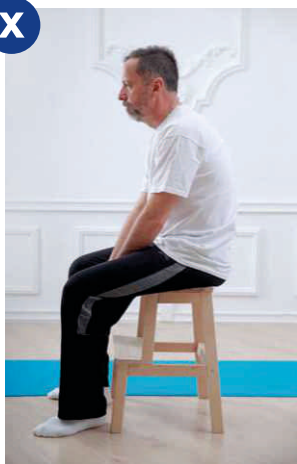
Mišićno tkivo dna zdjelice

Mišićno tkivo dna zdjelice ima važnu ulogu s obzirom da podupire odgovarajuće funkcioniranje unutarnjih organa i utječe na pravilno držanje te na vanjski izgled trbušnog zida. Idealna pozicija pri sjedenju i stajanju omogućava optimalnu poziciju zdjelice. Ako su mišići dna zdjelice slabi, pri povećanju pritiska u trbušnoj šupljini, na primjer, pri kašljanju ili podizanju teških predmeta, može doći do curenja mokraće. Slabljenje mišića dna zdjelice može biti također posljedica nepravilnog držanja i starije životne dobi.



Važnost pravilnog držanja i jačanja mišića dna zdjelice

X



✓



Nepravilno i
pravilno držanje



Terapeutske vježbe za muškarce u svrhu jačanja mišića dna zdjelice

Muškarci nakon vježbanja u trajanju od nekoliko mjeseci mogu ublažiti nekontrolirano istjecanje mokraće. Navedene vježbe pomažu u pravilnom držanju i mogu smanjiti i bolove u leđima.

Kada započinjemo s vježbama?

S vježbanjem se može započeti najranije 6 tjedana nakon operacijskog zahvata. Do tog trenutka vježbanje ovog tipa može se provoditi samo uz prisutnost fizioterapeuta.

Za muškarce koji su prošli operacijski zahvat ili pate od curenja mokraće preporučuje se da se prvo obrate svom liječniku terapeutu. Ako je liječnik dao dopuštenje i nema fizičke prepreke za to, s vježbama bi trebalo što prije započeti. Vježbanje treba započeti s praznim mokraćnim mjehurom, dnevno 1–2 puta, po 10 minuta.

Pri vježbanju pripazite na ravnomjerno uzimanje zraka!

Na ovaj način potiče se rad mišića zdjelice

1 Pravilno disanje

- **Položaj tijela:** Legnite na leđa, savinite koljena i stavite ruke na kukove.
- **Izvođenje vježbi:** Udahnite duboko zrak u trbušnu šupljinu (kao da ste napuhali balon u trbušnoj šupljini). Ovaj način disanja zateže dijafragmu, što je povezano s mišićima zdjelice. Dišite slobodno, kroz nos unutra i kroz usta van. Ponovite 5–15 puta.

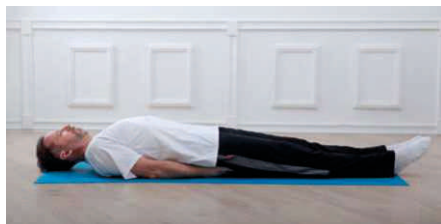


2 Osvještavanje rada mišića koji zaustavljaju mokraću

Pokušajte zaustaviti mlaz mokraćne pri mokrenju, npr. na pola radnje. Obratite pažnju na to gdje osjećate pomicanje mišića u trenutku zaustavljanja mlaza mokraćne.

Nadite mirno mjesto. Legnite na leđa, ispruženim nogama. Stavite dlanove na mišiće stražnjice.

Pokušajte se prisjetiti gdje ste osjetili mišić pomoću kojeg ste zaustavili mlaz mokraćne i zategnite ga. Ako je mišić stražnjice ostao labav, znači da ste zategnuli samo medicu. To je važno jer je potrebno naučiti razlikovati skupljanje mišića kojim se namjerno zatvara put mokraćni od rada okolnih mišića (mišići stražnjice i trbušni mišići). Ako dobro obavljate vježbe, penis će se malo pomaknuti prema gore.



3 Vježba u ležećem položaju na leđima

- **Položaj tijela:** Legnite na leđa, savinite koljena, ruke stavite na donji dio trbuha.
- **Izvođenje vježbi:** Pri izdisaju stisnite mišiće rektuma kao da želite zaustaviti vjetrove, a zatim zategnite mišić mokraćne cijevi, kao da želite zadržati mokraću, potom se opustite.



Ako ste dobro obavili gore opisanu vježbu, odradite sljedeću seriju vježbi

- **Položaj tijela:** Legnite na leđa, savinite koljena, ruke stavite na donji dio trbuha.
- **Izvođenje vježbe:** Leđa privinite uz tlo pomicanjem zdjelice, stisnite mišić rektuma i mokraćne cijevi, a u međuvremenu leđa držite uz tlo, zatim se opustite.

S rukom možete provjeriti koliko se trbušni mišić zategnuo. Zategnutost mišića zadržite stalno od 3 do 10 sekundi. Pri uzimanju zraka olabavite mišić koji zaustavljaju mokraću. Nakon toga brzim zatezanjem i opuštanjem pomičite mišić zdjelice u intervalima od jedne minute. Vježbu ponovite 10 puta.

4

Vježba u ležećem položaju na leđima s podizanjem zdjelice

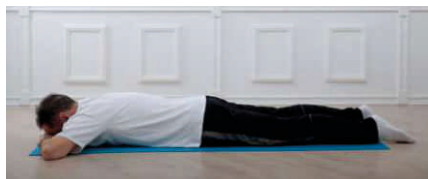
- **Položaj tijela:** Legnite na leđa, savinite koljena, ruke stavite uz tijelo.
- **Izvođenje vježbi:** Pri izdisaju zraka stisnite mišiće rektuma i mokraćnog mjehura, zatim blago podignite zdjelicu. Zategnutost mišića zadržite stalno od 3 do 10 sekundi. Pri uzimanju zraka polako vratite zdjelicu na tlo i opustite mišiće zdjelice. Vježbu ponovite 10 puta.



5

Vježba u ležećem položaju na trbuhu

- **Položaj tijela:** Legnite na trbuh, savinite ruke i stavite ih ispod čela, noge razmaknite na malu udaljenost i ispružite ih.
- **Izvođenje vježbi:** Pri izdisaju zraka izravnajte leđa, kralježnicu i paralelno s time stisnite mišiće otvora rektuma i mokraćne cijevi, zadržite položaj od 3 do 10 sekundi. Pri uzimanju zraka opustite mišiće zdjelice, zatim brzo stisnite i otpuštajte mišiće zdjelice u intervalima od jedne minute. Vježbu ponovite 10 puta.



6

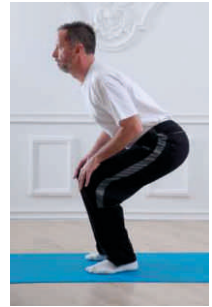
Vježba na koljenima s podupiranjem

- **Položaj tijela:** Smjestite se, stavite ruke u širini ramena, koljena u širini kukova, dok linija leđa i glave mora ostati ravna.
- **Izvođenje vježbi:** Pri izdisaju zraka stisnite mišiće rektuma i mokraćne cijevi i držite tako od 3 do 10 sekundi. Pri uzimanju zraka olabavite mišiće. Nakon toga brzim zatezanjem i opuštanjem pomičite mišiće zdjelice u intervalima od jedne minute. Vježbu ponovite 10 puta.



7 Čučanj

- **Položaj tijela:** Noge smjestite u liniji zdjelice ravno, stanite u raskorak u širini kukova.
- **Izvođenje vježbi:** Pri izdisaju stisnite mišiće koji zaustavljaju mokraću i savinite koljena. Pri uzimanju zraka otpustite mišiće i vratite se u početni položaj. Vježbu ponovite 10 puta. Opustite se pri povratku u početni položaj. Vježbu ponovite 10 puta



Plan vježbi

- Postepeno povećavajte vrijeme zatezanja mišića, držite ih zategnute sve dulje.
- Ponavljanje serija od 5 do 20.
- Povećavajte broj serija.
- Nikada ne zadržavajte zrak, pokušajte stalno disati!
- Mijenjate položaj za vrijeme treninga. Ispočetka vježbajte u položaju bez opterećenja (ležeći, na koljenima s podupiranjem), kasnije u okomitim položajima (sjedeći položaj, stajajući položaj).

Sastavio: fizioterapeut Andrea Friedrichné Nagy, profesor predavač, kineziolog humanist Msc.

Opvjerilo: Udruženje mađarskih fizioterapeuta 

ZASTITA

A NITKO NE VIDI

TENA®

TENA Men zaštita

TENA Men ulošci pri oslabjelom mjehuru specijalno su dizajnirani za muškarce. Besplatan uzorak TENA Men zaštite za lagana istjecanja urina naruči na: www.tenamen.hr

