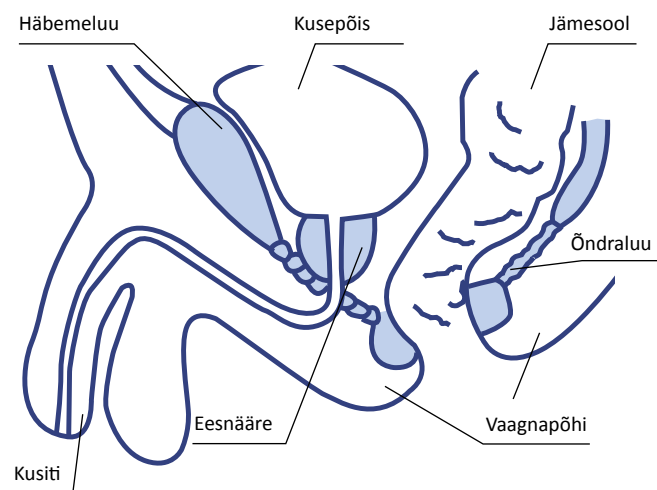


Vaagnapõhjelihaste harjutused meestele

Inkontinents ehk **kusepidamatus** on tahtele allumatu uriini väljavool põiest. Tegemist on suhteliselt sageda haigusseisundiga, mida esineb eriti vanemaealistel inimestel. Haigle põhjustab see raskeid psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme. Põhiliselt eristatakse kahte inkontinentsitüüpi: mööduv ja tõeline inkontinents. Põhjuseid teades on võimalik patsienti edukalt aidata.



Kusepidamatus võib olla tingitud vaagnapõhjelihaste nõrkusest. Vaagnapõhi suleb kõhuõone alaosa ja moodustab häbemeluust öndraluuni ulatuva lihaskonna. Vaagnapõhi ümbritseb kusiti ja aitab seda pinges hoida, et uriin tahtmatult ei väljuks. Pinget aitavad hoida ka kusiti sulgurlihased. Kui sulgurlihased on mingil põhjusel lõtvunud ning uriin tahtmatult väljub, siis võib kasu olla vaagnapõhjelihaste treenimisest. Samadest harjutustest võib abi olla ka eesnäärmepõletiku korral, sest need parandavad vereringet ning aitavad lihastel paremini lõõgastuda.

Lihaste treenimisel võivad pidamatusnähud leeveneda või isegi taanduda. Käesolev harjutuskava on mõeldud eeskätt meestele. Eriti tõhus on teha harjutusi mitu korda päevas.

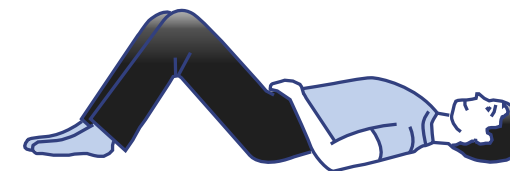
Kui harjutused tunduvad esialgu rasked ja Te pole kindel, kas oskate kasutada õigeid lihaseid, siis küsige nõu uroloogilt või füsioterapeudilt.

NB! Harjutusi tehke pidage meeles:

- ärge hoidke hinge kinni;
- ärge pingutage samaaegselt kõhu-, tuharaja reielihaseid;
- lõdvestuge paar sekundit pärast igat vaagnapõhjelihaste pingutamist;
- ärge sooritage harjutusi urineerimise ajal, sest see võib tekitada põiepõletikku;
- kui Teile on paigaldatud põiekateeter, siis vaagnapõhjelihaseid treenida ei tohi. Harjutustega võib alustada koheselt pärast põiekateetri eemaldamist.

Harjutasasend

Lamage selili, põlved kõverdatud, asetage padi põlveõnnalde alla.



Lõdvestage korralikult selg, tuharad ja jalad. Veenduge, et kõht oleks lõtv. Hingake ühtlaselt ja rahulikult. Pingutage päraku sulgurlihast (nagu sooviks soole sisu kinni hoida) ning seejärel pingutage kusiti ümbritsevaid lihaseid (nagu hoiaks uriini kinni). Hoidke möödukat pingutust vähemalt 5 sekundit, seejärel lõdvestuge 10 sekundit.

Sooritage harjutust 10–20 korda ja tehke selliseid seeriaid 3–4 korda päevas. Harjutuste soorituse kestel kujutlege, nagu tõstaksite oma vaagnapõhjelihaseid sissepoole üles.

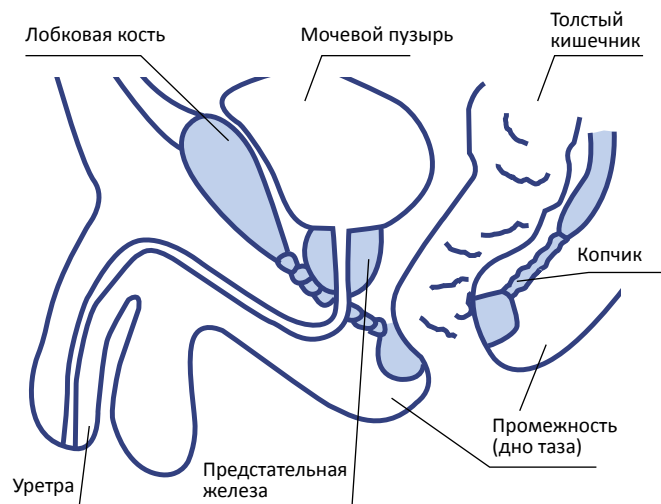
Kui olete juba mõnda aega treeninud ja tunnetate lihaseid hästi, sooritage pingutust jõulisemalt.

Aja jooksul suudate harjutusi sooritada nii istudes kui ka seistes. Harjutusi on igapäevaselt vaja teha vähemalt pool aastat, kuid **soovitatav oleks harjutusi sooritada elukestvalt 2–3 korda nädalas.**

Koostanud:
Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19
13419 Tallinn
www.regionaalhaigla.ee
Info 617 1300

Упражнения для мышц тазового дна для мужчин

Недержание мочи (инконтиненция) – это непроизвольное подтекание мочи из мочевого пузыря. Болезненное состояние, которое особенно часто встречается у людей пожилого возраста. Оно создает пациенту тяжелые психологические и социальные проблемы. Главным образом, выделяют два типа недержания: преходящую (временную) и действительную инконтиненцию. Зная причины недержания мочи, можно успешно помочь пациенту.



Недержание мочи может быть обусловлено слабостью мышц тазового дна. Тазовое дно закрывает нижнюю часть брюшной полости и образует мышечный массив, простирающийся от лобковой кости до копчика. Тазовое дно окружает мочеточник и помогает поддерживать его тонус, чтобы моча непроизвольно не подтекала. Поддерживать этот тонус помогают также и мышцы сфинктера мочеточника. Если по какой-либо причине мышцы сфинктера мочеточника ослабли

и моча вытекает бесконтрольно, то может помочь тренировка мышц тазового дна. Эти упражнения могут быть полезны и при воспалении предстательной железы (простатите), поскольку они улучшают кровоток и помогают мышцам лучше расслабиться. При тренировке мышц признаки недержания могут уменьшиться или даже пропасть. Данная программа упражнений предназначена, в первую очередь, для мужчин. Особенно эффективно выполнять эти упражнения несколько раз в день.

Если поначалу упражнения покажутся вам сложными, или если вы не уверены, получается ли у вас задействовать правильные мышцы, посоветуйтесь с урологом или с физиотерапевтом

NB! При выполнении упражнений помните:

- не задерживайте дыхание;
- не напрягайте одновременно мышцы живота, ягодиц и бедер;
- расслабляйтесь на пару секунд после каждого напряжения мышц тазового дна;
- не выполняйте упражнений во время мочеиспускания, поскольку это может вызвать воспаление мочевого пузыря (цистит);
- если вам установлен катетер мочевого пузыря, то тренировать мышцы тазового дна нельзя. Начинать тренировки можно сразу после удаления мочевого катетера.

Положение тела во время упражнений

Лягте на спину, согните колени, подложив под сгибы коленей подушку.



Хорошо расслабьте спину, ягодицы и ноги. Убедитесь, что живот расслаблен. Дышите ровно и спокойно. Напрягите анальный сфинктер (как будто хотите удержать содержимое кишечника), после чего напрягите мышцы, окружающие мочеточник (как будто хотите удержать мочеиспускание). Задержите умеренное напряжение, по меньшей мере, на 5 секунд, затем расслабьтесь 10 секунд.

Выполните упражнение 10–20 раз, и в течение дня делайте по 3–4 таких серии. Во время выполнения упражнений представьте, будто вы поднимаете свои мышцы тазового дна вовнутрь и вверх.

Если вы тренируетесь уже в течение какого-то времени и хорошо чувствуете свои мышцы, то выполняйте упражнения с большим усилием.

С течением времени вы сможете выполнять упражнения как сидя, так и стоя. Выполнять упражнения ежедневно нужно, по меньшей мере, в течение полугода, тем не менее, **рекомендуется, чтобы упражнения выполнялись пожизненно 2–3 раза в неделю.**

Составитель:
Северо-Эстонская региональная больница
ул. Ю. Сютисте теэ, 19
13419 Таллинн
Информация, тел. 617 1300
www.regionaalhaigla.ee