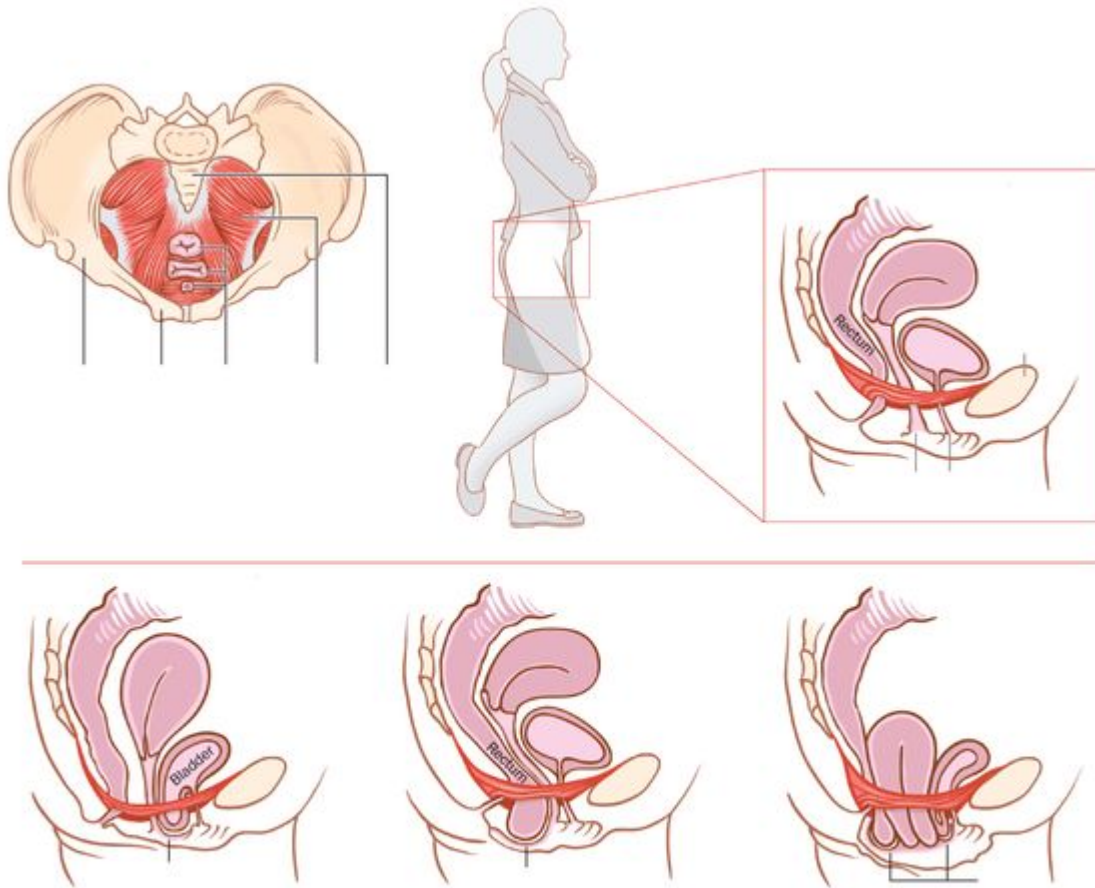


Zacznijmy może od wyjaśnienia, co to są mięśnie Kegla, łatwiej będzie zrozumieć sens tych ćwiczeń.



Są to mięśnie dna miednicy, znajdujące się między kością łonową a kością ogonową. Jeśli są sprawne, nie mamy problemu z trzymaniem moczu, bólami w dolnym odcinku pleców i zachwianiem prawidłowej sylwetki. Mięśni tych nie widać gołym okiem, ale można je zlokalizować dzięki poniższemu ćwiczeniu:

Siadamy na krawędzi taboretu, nogi w lekkim rozkroku, oparte całymi stopami o podłoże. W tej pozycji napinamy mięśnie okolicy cewki moczowej i odbytu. Uwaga! Nie napinamy pośladków.

Ćwiczenia Kegla polegają właśnie na napinaniu i rozluźnianiu mięśni dna miednicy. Wykonuje się je w celu zapobiegania nietrzymaniu moczu, które może być następstwem

leczenia raka szyjki macicy, szczególnie jeśli była stosowana radioterapia. Zaleca się wykonywać je regularnie, kilka razy dziennie, stopniowo wydłużając czas skurczu do 8-10 s i robiąc 8-12 powtórzeń; podczas napinania oddychamy swobodnie, nie wstrzymujemy oddechu.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ KEGLA

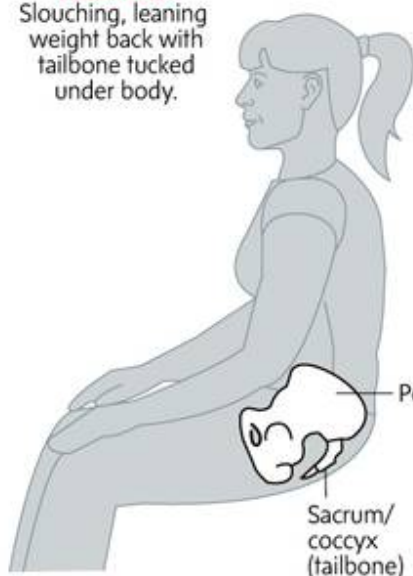
1. Pozycja wyjściowa - leżenie na plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych; nogi i stopy blisko siebie, ręce odwiedzione od tułowia. Ruch - unosimy miednicę ku górze, starając się utrzymać w bezruchu dolny odcinek kręgosłupa (wciągnięcie brzucha ułatwi to zadanie); na początku napinanie mięśni bez widocznego przemieszczania się miednicy też jest ćwiczeniem. Utrzymujemy napięcie, rozluźniamy się i wracamy do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie wykonujemy 5-6 razy.
2. Pozycja wyjściowa - leżenie na boku opierając się na przedramieniu, nogi ugięte w kolanach, lekko przyciągnięte do tułowia. Ruch - „wciągamy” dolną część brzucha do pleców, bez napinania pośladków, wytrzymujemy w takiej pozycji licząc do 3-4, rozluźniamy się, powtarzamy wszystko leżąc na drugim boku. Ćwiczenie wykonujemy 5-6 razy.
3. Pozycja wyjściowa - siad na stołku, nogi zgięte w stawach kolanowych, niewielka piłeczka między kolanami. Ruch - napinamy mięśnie dna miednicy ściskając piłeczkę kolanami, tak jakbyśmy chciały wciągnąć ją jak najwyżej między uda. Nie napinamy pośladków. Ćwiczenie wykonujemy 5-6 razy.
4. Pozycja wyjściowa - siad na stołku, noga prawa założona na nogę lewą, ręce wzdłuż tułowia chwytają siedzisko stołka. Ruch - mocno ściskamy uda z jednoczesnym podciągnięciem mięśni dna miednicy; podczas wydechu utrzymujemy napięcie, rozluźniamy się podczas wdechu. Powtarzamy ćwiczenie na każdą nogę 5-6 razy.

HOW TO DO A KEGEL

Kegel exercises are widely recommended for women to strengthen their pelvic-floor muscles, but if not done right can make matters worse.

INCORRECT

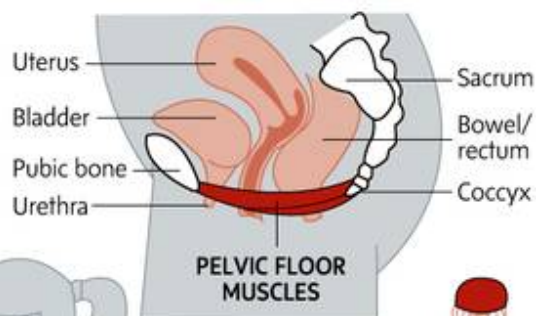
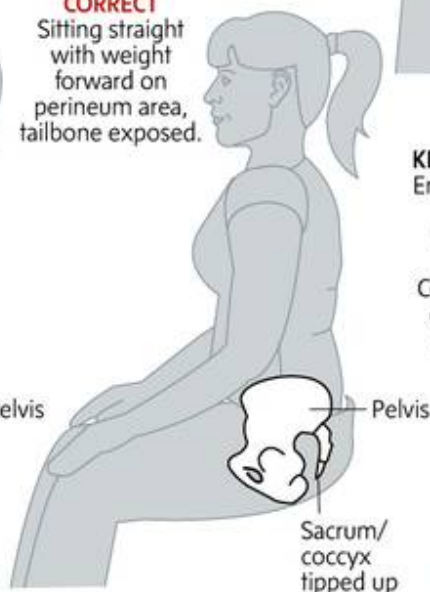
Slouching, leaning weight back with tailbone tucked under body.



TRISH McALASTER / THE GLOBE AND MAIL

CORRECT

Sitting straight with weight forward on perineum area, tailbone exposed.



KEGEL EXERCISE

Envision moving your pelvic muscles like a jellyfish. Contracting and expanding as it swims up.

