

Ćwiczenia mięśni Kegla

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 podłogę.
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.

PRZYKŁADY ĆWICZEŃ KEGLA

1.
Pozycja wyjściowa - leżenie plecach, nogi ugięte w stawach kolanowych; nogi i stopy blisko siebie, ręce odwiedzone 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
przemieszczenia 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 na lewą, ręce wzdłuż tułowia chwytają siedzisko stołka
Ruch - mocno ściskamy uda z jednoczesnym podciągnięciem zgiętego wydychając w tym czasie powietrze rozluźniamy się – wdech
Powtarzamy ćwiczenie na każdą nogę 5-6 razy

□