

Ćwiczenia mięśni dna miednicy wdrożone w ciąży znamienne redukują ryzyko nietrzymania moczu (NM) w 35. tygodniu ciąży oraz w 6. tygodni i 6. miesiący po porodzie. W 12. miesiącu po porodzie częstość występowania NM w grupie kobiet prowadzących w ciąży ćwiczenia mięśni dna miednicy nie różniła się od grupy kontrolnej.

Jak przekazać pacjentowi, w jaki sposób ma ćwiczyć mięśnie dna miednicy (ćwiczenia Kegla)?

1. Usiądź lub połóż się z rozluźnionymi mięśniami ud, pośladków i brzucha.
2. Ściśnij pierścień mięśni wokół odbytu, jak gdybyś próbowała wstrzymać oddawanie gazów. Teraz rozluźnij ten mięsień. Ściśnij i zwolnij kilka razy, aż upewnisz się, że znalazłaś właściwe mięśnie. Staraj się nie ścisnąć pośladków.
3. Kiedy siedzisz na sedesie, by oddać mocz, spróbuj powstrzymać strumień moczu, a następnie uruchom go ponownie. Rób to, by nauczyć się, które mięśnie są do tego odpowiednie — ale tylko raz w tygodniu. Twój pęcherz może się nie opróżniać prawidłowo, jeśli będziesz zatrzymywać i uruchamiać strumień częściej niż raz w tygodniu.

Ściskaj i ściągaj jednocześnie mięśnie wokół odbytu i pochwy. Unieś je w górę wewnątrz. Powinnaś mieć wrażenie „unoszenia” za każdym razem, kiedy ściskasz swoje mięśnie dna miednicy. Spróbuj je utrzymać silnie zaciśnięte, licząc do 8. Teraz zwolnij je i rozluźnij — powinnaś mieć wyraźne wrażenie „puszczenia”. Powtórz „ściśnięcie i uniesienie” i puść. Najlepiej jest odpocząć przez około 8 sekund pomiędzy każdym uniesieniem mięśni. Jeśli nie będziesz mogła utrzymać ich przez 8 sekund, utrzymaj je jak najdłużej potrafisz. Powtórz to „ściśnij i unieś” tyle razy, ile możesz, do 8-12 razy.

Próbuj zrobić trzy zestawy po 8-12 powtórzeń z odpoczynkami pomiędzy nimi. Wykonaj cały ten plan ćwiczeń (trzy zestawy po 8-12 razy) codziennie — leżąc, siedząc i stojąc. Dla poprawy prawidłowego wzorca skurczu przydatne może być sprawdzenie techniki przez badanie palpacyjne lub zastosowanie biofeedbacku uroginekologicznego.

W czasie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy:

- stale oddychaj;
- tylko ściskaj i unosź;



- nie zaciskaj pośladków i zachowaj rozluźnione uda.

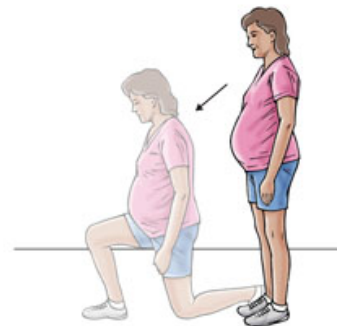
Exercises to Strengthen Muscles During Pregnancy



Modified push-up



Quadruped arm/leg raise



Lunge



Wall squat



Heel raise

Exercises to Strengthen Muscles During Pregnancy



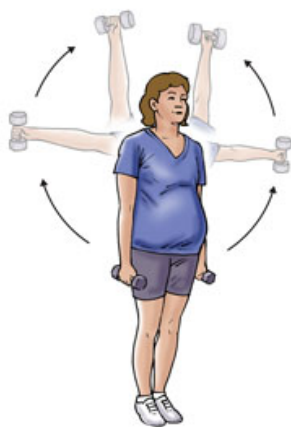
Rowing exercise



Thoracic extension



Arm slide on wall



Shoulder abduction



Biceps curl