

# Ćwiczenia przedporodowe mięśni dna miednicy

Ćwiczenia mięśni dna miednicy wdrożone w ciąży znacząco redukują ryzyko nietrzymania moczu w 35. tygodniu ciąży oraz w 6. tygodni i 6. miesiącu 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 ?

1. Usiądź lub połóż się z rozluźnionymi mięśniami ud, pośladków i brzucha.
2. Ściśnij pierścień mięśnia wokół odbytu, jak gdybyś próbowała wstrzymać oddawanie gazów.  
Teraz rozluźnij ten mięsień.  
Ściśnij i zwolnij kilka razy aż do czasu, kiedy się upewnisz, że znalazłaś właściwe mięśnie.  
Staraj się nie ścisnąć pośladków.
3. Kiedy siedzisz na sedesie by oddać mocz, staraj się 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 w sposób, w jaki powinien, jeśli będziesz zatrzymywać i uruchamiać strumień częściej niż raz w tygodniu.

Ścisnąć i ściągać równocześnie 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 najdłużej jak możesz.

Powtórz to „ściśnij i unieś” tyle razy ile możesz, do 8-12 razy.

Próbuj zrobić trzy zestawy po 8-12 razy z odpoczynkami pomiędzy nimi.

Wykonaj cały ten plan ćwiczeń (trzy zestawy po 8-12 razy) codziennie – leżąc, siedząc i stojąc.

W czasie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy:

- stale oddychaj;
- tylko ściskaj i unosź;
- **NIE** zaciskaj pośladków i zachowaj rozluźnione uda.

■