

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Medenično dno se nahaja na dnu odprtine male medenice. Mišice podpirajo maternico, mehur in debelo črevo. Na eni strani nudijo oporo, na drugi pa morajo biti zelo raztegljive ob porodu, da se otrok lažje rodi. Mišice so ves čas rahlo napete in tako zadržujejo urin in blato. Ko gremo na vodo ali blato se sprostijo in takoj zatem napnejo.

Te mišice lahko nosečnosti, po porodu, po operaciji, pri prekomerni telesni teži, zaradi težkega fizičnega dela, pomanjkanju telesne aktivnosti, kroničnih boleznih dihal in dolgotrajnega kašlja, s staranjem... izgubijo svoj mišični tonus. To se lahko pokaže kot inkontinenca (nekontrolirano uhajanje urina npr. pri kihanju, kašljanju), hemeroidi, bolečine v križu, nekontrolirano uhajanje blata, zmanjšan užitek pri spolnih odnosih...

VADBA

Z vsakodnevno, redno in pravilno vadbo lahko te mišice dobro okrepimo.

Vaje lahko delamo kadarkoli in kjerkoli, ne da bi kdo to opazil, sede, stoje, leže, npr. pri gledanju TV, čakanju v čakalnici, pomivanju posode...

IZVAJANJE VAJ SE SVETUJE TUDI MOŠKIM.

Preden začnemo izvajati vaje, se je treba naučiti pravilnega stiska. Predstavljajmo si, da poskušamo zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina. Občutek je, kot da bi hoteli »stisniti in dvigniti« navzgor območje okoli zadnjika, nožnice (pri ženskah) in sečnice. To je stisk mišic medeničnega dna.

KAKO IZVAJATI VAJE

1. **DOLGI STISKI** – stisnemo mišice neprekinjeno 5 sekund, sledi enako dolg odmor, da se mišice sprostijo. Sčasoma lahko tudi podaljšujemo čas enkratnega stiska do 10 sekund. Naredimo 10 zaporednih ponovitev.
2. **KRATKI STISKI** (mežikanje) – 5 krat hitro stisnemo in spustimo, sledi enako dolgi odmor. Naredimo 5 ponovitev.

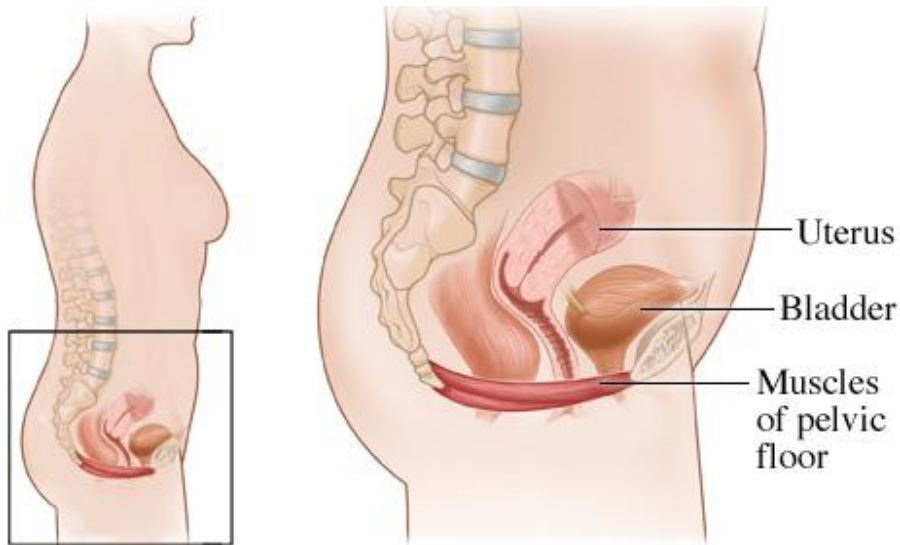
Za te vaje nikoli ni prepozno. Po 2–4 mesecih bi že morali opaziti izboljšanje.

Pri pravilnem izvajanju vaj je pomembno tudi:

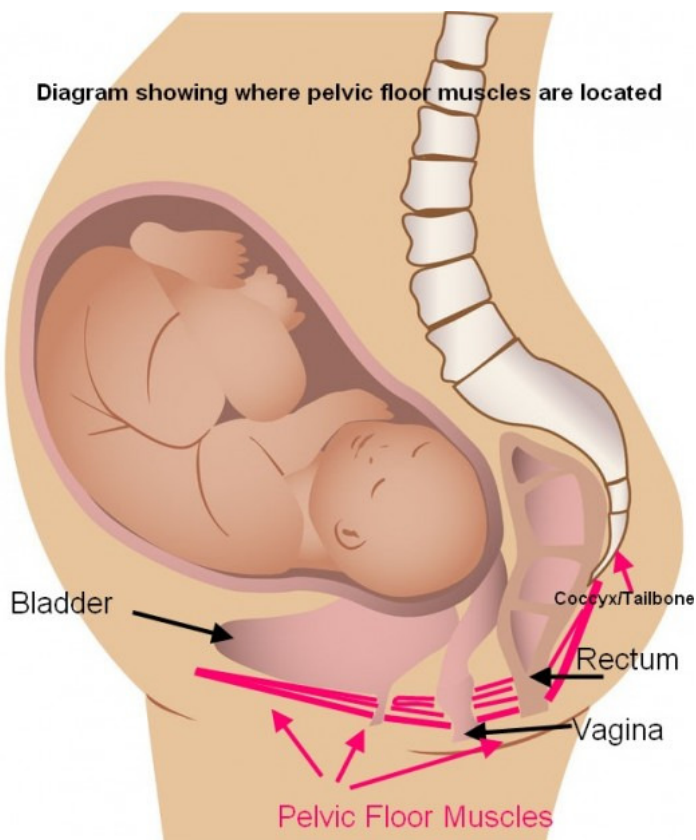
- pravilno dihanje – dihanja ne smemo zadrževati, dihamo normalno,
- pravilna telesna drža – ob nepravilni oz. slabi drži se spremeni nagib medenice, poveča se obremenitev hrbtenice, prav tako je preobremenjeno medenično dno, saj se močno poveča pritisk nanj,
- sprostitev – pomembno je čutiti čim večjo razliko med napetimi in sproščenimi (relaksiranimi) mišicami. Spoznanje teh občutkov je glavni cilj sproščanja.

TEST, DA NAPENJAMO PRAVE MIŠICE:

1. **STOP TEST** – med uriniranjem poskušajte zaustaviti curek urina za nekaj sekund, nato urinirajte dalje, do popolne izpraznitve mehurja. TEST LAHKO IZVAJATE 1X NA TEDEN.
2. **TEST V RAHLEM RAZKORAKU** – roka kontrolira presredek (predel med nožnico in zadnjikom). Ob pravilnem stisku mišic se predel na mestu dotika roke dvigne, ob sprostitvi pa spet spusti navzdol proti roki.



© Healthwise, Incorporated



Povzeto po: <http://www.lunette.com>

http://www.bibaleze.si/clanek/vodnik_po_nosecnosti/vaje-za-misce-medicnega-dna.html

<http://www.tena.si/strokovni-delavci/sredisce-za-obvladovanje-inkontinence/oblike-inkontinence-in-njeni-vzroki/vaje-za-krepitev-misc-medicnega-dna>

<http://onlinemidwife.hubpages.com/hub/Pelvic-Floor-Exercises-Following-Childbirth>