

 Zdravstveni dom Brežice	NAVODILA ZA PACIENTE	Številka navodila: NP DŽŽ 01
	Vaje za krepitev medeničnega dna - Keglove vaje	Verzija: 01 Datum: 5. 7. 2024

	FUNKCIJA	IME IN PRIIMEK
PRIPRAVIL:	Odgovorna DMS	Rozalija Pucelj
PREGLEDAL:	Skrbnik sistema kakovosti	Dražen Levojevič
ODOBRIL:	Direktor	Dražen Levojevič
SKRBNIK:	Odgovorna DMS	Rozalija Pucelj

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice in zapirajo medenični izhod. Ker potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj, predstavljajo nekakšno podporno ploščo, na kateri počivajo medenični in trebušni organi.

Samo močne mišice medeničnega dna se lahko zoperstavijo povečanemu pritisku v trebušni votlini. Oslabljeni mišice pa ne delujejo pravilno, kar ima lahko zelo neprijetne posledice.

Pri ženskah se nepravilno delovanje najpogosteje pojavi med nosečnostjo ali po porodu. V nosečnosti povečana teža maternice in hormonske spremembe obremenijo mišice medeničnega dna in s tem zmanjšajo njihovo zmogljivost. Največja obremenitev za te mišice pa je porod. Takrat se mišice močno raztegnejo in se zaradi raztrganja ali prereza presredka lahko tudi poškodujejo.

Najpogostejša posledica nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna je zagotovo nehoteno uhajanje urina, pojavi se lahko tudi uhajanje blata, vetrov, spuščeno rodil, spremenjena lega sečnega mehurja.

Ker je optimalna funkcija mišic medeničnega dna vitalnega pomena, je pomembno, da skrbite za kondicijo mišic medeničnega dna z rednim izvajanjem vaj. Vaje so priporočljive za preprečevanje in zdravljenje že obstoječih posledic nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna.

VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Najpomembnejše pri teh vajah je, da krčite prave mišice in da je to krčenje pravilno. Predstavljajte si, da poskušate hkrati ustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in curek urina. Občutek je, kot da bi hoteli **stisniti in dvigniti** oz. **zapreti in potegniti navzgor** področje okoli nožnice, sečnice in danke. To je stisk mišic medeničnega dna.

Kot preizkus pravilnega krčenja lahko izvedete "stop test". S stiskom mišic medeničnega dna poskusite ustaviti curek urina med uriniranjem. Če ga ustavite ali vsaj zmanjšate, to načeloma kaže, da ste mišice pravilno skrčili.

PROGRAM VAJ

- Najprej morate ugotoviti zmogljivost svojih mišic medeničnega dna oz. določiti, s katero težavnostno stopnjo vaj boste začeli. Kar se da močno **stisnite mišice medeničnega dna** in **stisk zadržite**, kolikor dolgo lahko (največ 10 sekund). Sprostite mišice in počivajte 5 sekund. Ponovite postopek - stisnite, zadržite, sprostite – tolikokrat, kolikor zmorete (največ 10 krat). Če vam je stisk uspelo zadržati 5 sekund in to ponoviti 6 krat, je to vaša začetna težavnostna stopnja. Skušajte ponoviti vašo začetno težavnostno stopnjo 4 do 6 krat na dan. Optimalno je izvesti 5 krat na dan po 10 stiskov (če so težave že prisotne), oz. preventivno 3 krat na dan po 10 stiskov.
- Z redno vadbo se bodo vaše mišice okrepile in vaša težavnostna stopnja se bo spremenila.
- Za dobro zmogljivost mišic morate izvajati tudi hitre stiske. Stisnite in **dvignite** mišice, nato jih **takoj sprostite**. To je hitri stisk. Dnevno izvedite 10 hitrih stiskov.

 Zdravstveni dom Brežice	NAVODILA ZA PACIENTE	Številka navodila: NP DŽŽ 01
	Vaje za krepitev medeničnega dna - Keglove vaje	Verzija: 01 Datum: 5. 7. 2024

Sprva si morate za učenje vaj vzeti čas, saj se le tako lahko osredotočite na pravilno izvajanje. Ko boste svoje mišice obvladovali, pa boste lahko izvajali vaje kadarkoli in kjerkoli.

POMEMBNO:

- pri stisku mišic medeničnega dna ne stiskajte skupaj nog in zadnjice;
- pri pravilnem stisku ni vidnega gibanja medenice in stegen;
- ob stisku mišic medeničnega dna ne zadržujte dihanja in
- **raje naredite manjše število stiskov na dan, a tiste pravilno.**

**NAJ VAM VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA POSTANEJO DEL
VSAKDANJIKA!**