

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Medenično dno se nahaja na dnu odprtine male medenice in tvori podporo za trebušne in medenične organe, vključno z maternico. Podpirajo maternico, mehur in debelo črevo. Na eni strani nudi oporo, na drugi strani pa mora biti ob porodu zelo raztegljivo, da gre skozenj plod. Ko gremo na vodo ali blato, se te mišice sprostijo in takoj zatem spet napnejo.

Te mišice lahko po porodu, ali operaciji, pri prekomerni teži in s staranjem izgubijo svoj mišični tonus. To se lahko pokaže kot inkontinenca (nekontrolirano uriniranje - npr. pri kihanju, kašljanju), hemeroidi, bolečine v križu, nekontrolirano uhajanje blata, zmanjšan užitek pri spolnih odnosih...

PREIZKUSITE SVOJE MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

- **Test s prsti - Umijte si roke in se v postelji udobno usedite z rahlo razmaknjenimi nogami.** Vstavite si dva prsta v nožnico in stisnite mišice medeničnega dna, pri tem si predstavljajte, da poskušate zaustaviti vetrove iz črevesja. Zaprite oči in se osredotočite na mišice presredka, ki se bodo skrčile in pri tem premaknile rahlo navzgor. Krčenje pravih mišic boste zaznali s prsti. Pri tem ne smete stiskati mišic stegen, zadnjice ali trebuha.
- **Stop test** - Imenujemo test, ko poskušamo med uriniranjem zaustaviti curek urina. Močnejše so mišice, hitreje in močnejše lahko prekinemo curek. Pri resnejših težavah to ne bo mogoče, zato ga v takih primerih ne priporočamo. Stop testa ne delamo prepogosto! Največ 1 krat dnevno, še bolje 1 krat tedensko. V začetku nam stop test pomaga pridobiti si predstavo o krčenju pravih mišic. Če izvajamo vaje za krepitev mišic medeničnega dna samo med uriniranjem, lahko kasneje ta navada moti spontano uriniranje in povzroča nepopolno praznjenje mehurja ali celo vnetje. Ljudje smo bolj dojemljivi za slabe kakor dobre navade.
- Ženske, ki imajo sproščene odnose s partnerjem, lahko moč in čas stiska pravih mišic preverjajo tudi **med spolnimi odnosi**, tako da jim partner o tem poroča.
- Svetujemo vam tudi, da pri rednem ginekološkem pregledu **vprašate svojega ginekologa**, ali znate stisniti prave mišice in ali je stisk dovolj močan.

VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

REDNA VADBA

Z redno vadbo lahko te mišice dobro okrepimo in se izognemo prepogostih resnih operativnih posegov. Pokazalo se je, da od treh prizadetih dvema vadba zagotovo pomaga, seveda, če jo izvajate redno in pravilno. Priporočamo vsakodnevno, redno in stopnjevalno vadbo. Na začetku ne pretiravamo, ker lahko mišice preutrudimo in bi se bile zopet sposobne skrčiti šele čez čas.

1.VAJA

Ležite na hrbet, na tla, s stopali na tleh in pokrčenimi ter rahlo razširjenimi nogami. Počasi stisnite medenično dno in zaprite danko, kot da želite preprečiti uhajanje zraka. Zadržite stisk za 6-7 sekund, sprostite in počivajte.

2. VAJA

Izvajajte isto vajo med ležanjem na boku ali na trebuhu. Ponovite 10 krat, maksimalno 30 krat.

3. VAJA

Lezite na hrbet. Stisnite medenično dno in zaprite danko, naredite nekaj daljših stiskov, po možnosti 30 sekund ali dlje, sprostite mišice in daljši čas počivajte. Kasneje lahko preizkusite tudi ostale položaje.

4. VAJA

Sedite na stol z rahlo razširjenimi nogami. Naslonite se rahlo nazaj in rahlo skrčite hrbet v križu. Stisnite medenično dno in občutite, kako se zapre okoli anusa. Zadržite stisk 6-8 sekund, popustite in počivajte. Ponovite 10 krat, maksimalno 30 krat.

5. VAJA

Sedite na stol z rahlo pokrčenimi nogami in ravnim hrbtom. Stisnite medenično dno in zaprite danko. Upoštevajte, da v tem položaju lahko čutite stisk okoli vagine. Zadržite stisk 6-8 sekund, popustite in počivajte. Ponovite 10 krat, maksimalno 30 krat.

6. VAJA

Sedite na stol z rahlo razširjenimi nogami. Nagnite se naprej na stolu. Stisnite medenično dno in zaprite danko. V tem položaju lahko čutite stiskanje okoli sečevoda. Zadržite stisk 6-8 sekund, popustite in počivajte. Ponovite 10 krat, maksimalno 30 krat.

Vaje lahko delate kadarkoli in kjerkoli, ne da bo kdo to opazil. Nekatere ženske rade izvajajo vajo na glasbo doma ali pri urah aerobike, druge pri gledanju televizije, pomivanju posode, čakanju na avtobus ali podobno. Vsaka mora najti svoj način vadbe.

Uspešnost vadbe se pokaže šele po nekaj tednih oziroma mesecih. S kondicijo mišic medeničnega dna je tako, kakor z vsako telesno kondicijo. Pridobimo si jo počasi, izgubimo pa v zelo kratkem času, zato vam priporočamo, da vse življenje vzdržujete kondicijo življenjsko pomembnih mišic in s tem preprečujete marsikatero nevšečnost oziroma bolezen. Preden dvignete težji predmet ali preden zakašljate, zavestno stisnite mišice medeničnega dna, da s tem preprečite uhajanje urina. Le s tako vajo si boste počasi pridobili kontrolo nad medeničnim dnom.

Poleg vadbe pazite tudi na normalno telesno težo, pijte najmanj 6 do 8 kozarcev tekočine na dan in ne hodite na stranišče »samo za vsak primer«. Zadrževanje urina, vendar ne pretirano, je namreč tudi vaja za krepitev mišic medeničnega dna in mehurja.