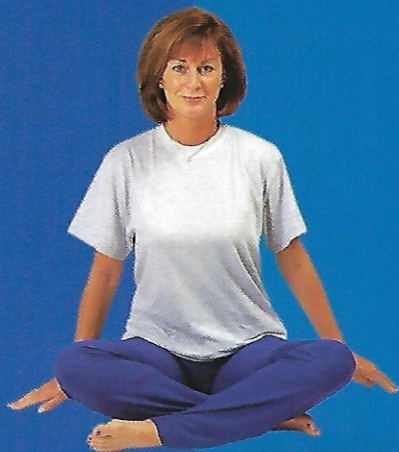


Cvičení pánevního dna



Lehké cviky proti
nekontrolovanému úniku moči
neboli inkontinenci



Mohu proti oslabeným svalům pánevního dna něco dělat?

Inkontinence je jednoduše řečeno stav, kdy se obtížně kontroluje odtok moči. Moč odchází samovolně ve větším, či menším množství, aniž by bylo možné její únik jakkoli ovlivnit. Může se tak dít z několika různých důvodů. Rozhodně nejste se svými obtížemi sama. Podle světové zdravotnické organizace tímto problémem trpí sedm procent populace. **Nejčastější formou bývá stresová inkontinence.** Věděla jste to také? Při **kašli, smíchu, při zvedání těžkých věcí**, nebo při podobné tělesné námaze dochází **k samovolnému úniku moči**, aniž byste pocítila nucení na toaletu. Ale proti něčemu takovému **je možné se bránit.** Je to velice jednoduché: posilováním svalstva pánevního dna.

Předtím, než začnete se cvičením, poraďte se svým lékařem nebo fyzioterapeutem, abyste měla jistotu, že cvičení provádíte správně. Pouze správně prováděné cviky vedou k úspěchu!

Nikdy není pozdě začít s posilováním svalstva pánevního dna. Ať už je Vám čtyřicet, nebo sedmdesát let, vždy je velice důležité provádět cvičení pravidelně. Zahrňte cvičení do svého denního režimu – stejně jako třeba čištění zubů. Už po dvou až třech měsících byste měla pozorovat znatelné zlepšení. Do té doby Vám TENA *lady* nabízí absolutní ochranu před únikem moči. Více se o tomto můžete dozvědět na rubové straně této brožury.

Posilování svalstva pánevního dna: 7 cviků

Existují různé pozice, ve kterých je možné provádět cviky na posilování svalstva pánevního dna. Vyberte si jednoduše tu pozici, ve které Vám půjde nejlépe napínat svalstvo pánevního dna, aniž byste přitom zapojovala jiné svaly.

Cvičte třikrát denně, cvik desetkrát opakujte, vždy vydržte 6 - 8 sekund.

1.

Položte se na břicho a pokrčte jednu nohu v koleni. Takhle napínejte svalstvo pánevního dna.



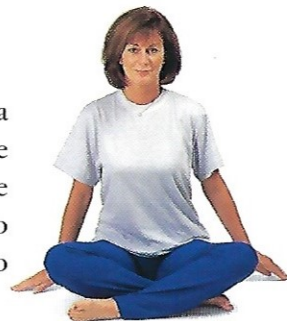
2.

Klekněte si na kolena a lokty položte na zem. Špičky nohou dejte k sobě. Hlavu položte na ruce. Nyní stahujte svalstvo pánevního dna.



3.

Posadte se se zkříženými nohama a záda držte vzpřímeně. Nyní stahujte svalstvo pánevního dna. Tato pozice se doporučuje pro pokročilé.



4.

Stůjte s nohama lehce rozkročenými. Opřete se dlaněmi o stehna, záda držte rovně. Stahujte svalstvo pánevního dna. Také tato pozice je doporučena těm pokročilým.



5.

Stahujte svalstvo také při zvedání těžších předmětů.



6.

Nohy rozkročte lehce od sebe. Dlaně položte na hýždě. Stahujte svalstvo pánevního dna. Dlaněmi kontrolujte, zde nestahujete hýžděové svaly. Tato pozice, nebo také pozice číslo 7 se doporučuje na závěr tréninku.



7.

Prosíme, položte se na záda, kolena pokrčte a chodidla položte na zem. Jednu dlaň položte na hýždě, druhou položte na břicho. Tak si kontrolujte partie, které by neměly být v pohybu. Stahujte pouze svalstvo pánevního dna. Tento a předcházející cvik se doporučuje na závěr tréninku.



Před započítím cvičení na posilování svalstva pánevního dna je důležité rozpoznat to správné svalstvo. K tomu Vám pomohou následující cviky:

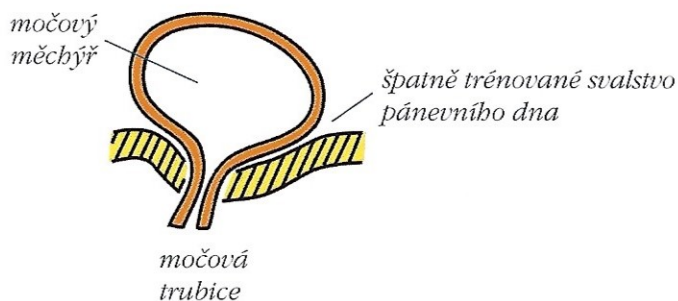
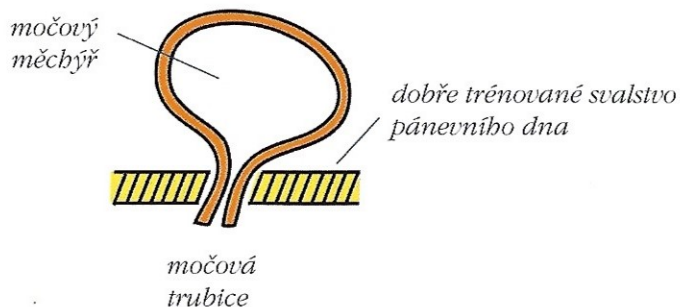
- Stáhněte svěračové svaly k sobě, jako byste chtěla zadržet moč.
- Pokud jste stáhla ty správné svaly, ucítíte pod pánví pohyb svalstva – jakoby směrem vzhůru.
- Žádné jiné svaly (hýždě, břicho, ani stehna) se při tom nesmí stahovat.

Pokud jste našla to správné svalstvo, můžete pokračovat.

- Stahujte svaly co nejpevněji můžete, aniž byste při tom stahovala jiné partie. **Opakujte desetkrát.**
- Vydržte se stažením vždy 6 – 8 sekund.
- Cviky opakujte vždy třikrát denně.
- Velmi důležité je správné dýchání. U mnoha cviků pracujete s napínáním svalstva pánevního dna, což vás bude nutit zadržovat dech, to je v tomto případě nevhodné. Pamatujte při napínání svalů na správné dýchání!
- **Intenzivní trénink svalstva pánevního dna:**
- Stáhněte svaly na osm sekund. Na konci cviku ještě jednou opakovaně třikrát až čtyřikrát rychle svalstvo stáhněte.

Proč posilovat právě svalstvo pánevního dna?

Svalstvo pánevního dna je uloženo uvnitř pánve. Obklopuje močový měchýř, dělohu a střeva a společně se svěračovým svalstvem kontroluje jejich otevírání. Zajišťuje také správnou polohu močové trubice. Jestliže jsou tyto svaly oslabené, může při námaze močová trubice poklesnout a tak dochází k nekontrolovanému úniku moči.



Oslabené svalstvo nemůže poskytnout močové trubici dostatečnou oporu.

Toto svalstvo musíte začít trénovat a tím posilovat. Toto cvičení je efektivní, nemá žádné vedlejší účinky a **denně netrvá déle než čtvrt hodiny!**

TENA lady Pro celodenní jistotu

Jako doplněk k tréninku svalstva pánevního dna je pro Vás k dispozici TENA lady. Na rozdíl od menstruačních vložek nebo slipových vložek je TENA lady vyvinuta speciálně pro únik moči a poskytuje absolutní ochranu a jistotu.



Chtěla byste se dozvědět víc o inkontinenci a o výrobcích TENA lady?

Rádi Vám poskytneme další informace na bezplatné informační lince 800 11 11 21 nebo na našich internetových stránkách [HTTP://www.tena.com/cz](http://www.tena.com/cz)



SCA Hygiene Products, s.r.o.
Sokolovská 94
186 00 Praha 8