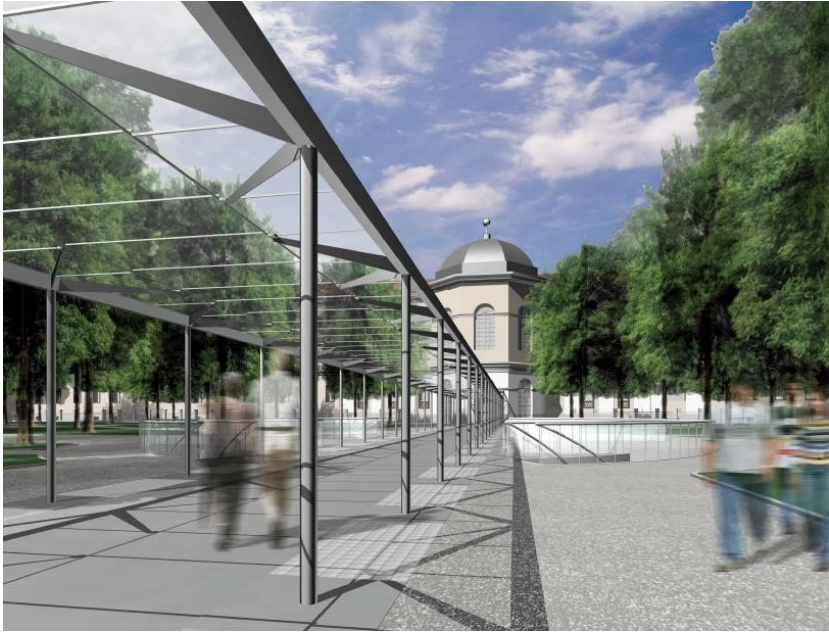




VAJE ZA KREPITEV MIŠIC MEDENIČNEGA DNA IN PERINEJA KORISTNE INFORMACIJE

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



Pri osebah po operaciji prostatektomije je urinska inkontinenca eden najpogostejših zapletov, za katerega je značilna večfaktorska patogeneza:

- ✚ nenormalno delovanje vratu mehurja,
- ✚ nestabilnost detruzorske mišice mehurja,
- ✚ poškodba zunanjega sfinktra,
- ✚ prizadetost mišic perineja in njegove inervacije.

Inkontinenca ima zelo velik vpliv na kakovost življenja moškega, ki se zaradi uporabe vpojnih blazinic pogosto počuti neprimerne in je pogosto prisiljen spremeniti ali omejiti svoje družabno življenje.

Krepitev perinealnih mišic z ustreznim usposabljanjem in treningom lahko izboljša oslABLJENO sposobnost zadrževanja.

Obstajajo znanstveni dokazi, da se lahko moški izognejo inkontinenci, jo zmanjšajo ali ustrezno odpravijo, če pred operacijo in po njej ustrezno trenirajo zadevne mišice. V tej knjižici so prikazane vaje za krepitev medenično-perinealne mišične mase, ki jih lahko po usposabljanju s strani specializiranega osebja vsakodnevno izvajate doma.

Vaje za krepitev medeničnih in perinealnih mišic

S krčenjem pubococcygeus mišice (4-sekundni krči) zibajte medenico
→ počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund).

10 ponovitev



Z dvigom glave skrčite pubococcygeus mišico PuboCoccygeus (4-sekundne kontrakcije) → počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund).

10 ponovitev



Z dvigom medenice skrčite pubococcygeus mišico (4-sekundne kontrakcije) → počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund).
10 ponovitev



Krčite pubococcygeus mišico tako, da kolena stisnete skupaj (4-sekundne kontrakcije) → počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund).

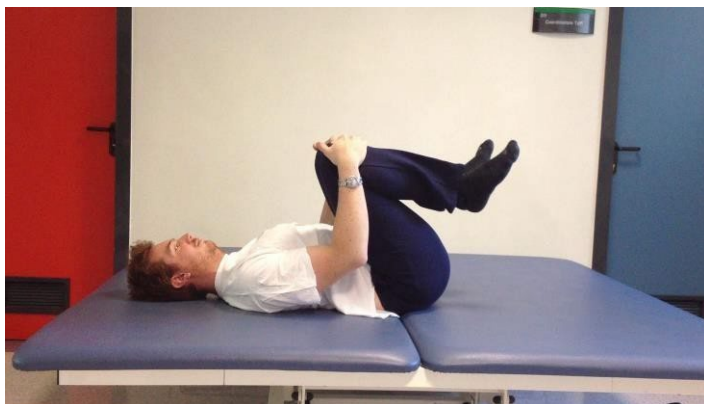
10 ponovitev



Eno koleno dvignite na prsni koš in izvedite 5 krčenj mišice pubococcygeus za 4 sekunde, ki jih prekinjajo 8-sekundni premori.
→ ponovite z nasprotnim kolonom



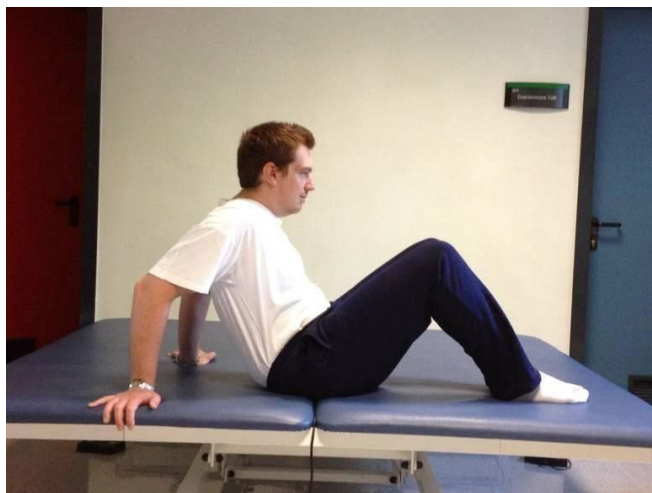
Približajte obe kolena k prsim in izvedite 10 krčenj mišice pubococcygeus po 4 sekunde z vmesnimi 8-sekundnimi premori.



Hitre kontrakcije pubococcygeus mišice. Dvakrat po 10 ponovitev



Iz sedečega položaja rahlo dvignite medenico in jo zamahnite, pri čemer krčite mišico pubococcygeus (4-sekundni krči) → počivajte v začetnem položaju (8-sekundni premor). 10 ponovitev



S hrbtom obrnjenim proti steni skrčite mišico pubococcygeus (4 sekunde krčenja z 8 sekundami premora).

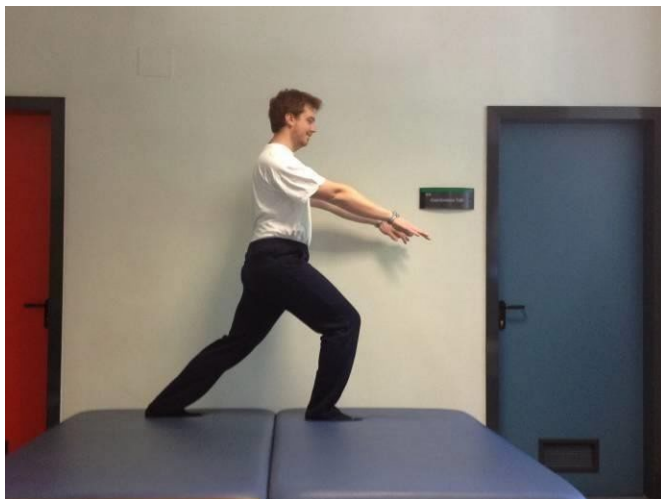
10 ponovitev



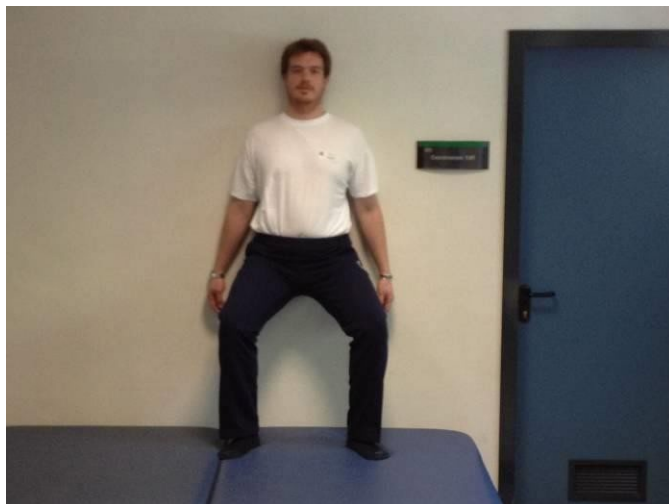
Z iztegovanjem ene noge navzven skrčite mišico pubococcygeus. 5 ponovitev na vsaki strani



V položaju izpadnega koraka izvedite 5 krčenj mišice pubococcygeus po 4 sekunde, izmenično s prekinitvami po 8 sekund:
Ponovite z drugo okončino.



Krčenje mišice pubococcygeus v polčepečem položaju. 10 krčenj po 4 sekunde, ki se izmenjujejo s premori po 8 sekund.



Avtomatske vaje med vsakodnevnimi dejavnostmi: krčenje pubococcygeus mišice ob premikanju iz sedečega v stoječi položaj, kašljanju, smrčanju, hitri hoji.

Opomba: PC = mišica pubococcygeus

Začnite s 4-sekundnimi kontrakcijami in sčasoma postopoma podaljšujte trajanje. Prekinitev med krčenjem naj traja dvakrat dlje kot samo krčenje.



Dokument je pripravil: Urad za medije, komuniciranje, zunanje odnose
in odnose z javnostmi na podlagi besedil in slik, ki jih je zagotovila
Rehabilitacijska medicina

Ambulanta - deficit mehurja / sfinktra tel 2833

Ambulanta - urodinamika 2306

Tajništvo: tel. 040 - 399 2844; fax 040 – 399 2322

Različica 01 – maj 2022