



## ***Kegelovy cviky na posílení svalů pánevního dna***

At' již trpíte jakoukoli formou inkontinence, její projevy můžete zmírnit vhodně zvoleným cvičením. Efekt posilování je však zřejmý nejdříve za 3 měsíce, je tedy důležité mít trpělivost a cvičit poctivě a pravidelně. Nejvhodnější cvičení pro posílení svalů pánevního dna jsou Kegelovy cviky, které lze provádět kdykoli bez toho, aby si toho okolí všimlo.

Poprvé zkuste zatnout svaly pánevního dna při močení, opakovaně zadržujte a uvolňujte proud moči. Tak poznáte, které svaly pracují, a lépe se vám s nimi bude později pracovat. Ze začátku zkuste svaly stáhnout alespoň na pět vteřin, postupem času se můžete dostat až na deset vteřin. Z počátku cvičte třikrát denně v intervalu třiceti až čtyřiceti stahů a povolení. Během cvičení dbejte na to, abyste pravidelně dýchali.

### **1. Ve stoje**

Toto cvičení můžete provádět prakticky kdekoli. Pro udržení rovnováhy se během cvičení přidržíte židle nebo stolu. Postavte se rovně, překřižte nohy, uvolněte se a zhluboka se nadechněte do břicha. Poté pomalu vydechněte, zároveň napněte svalstvo pánevního dna a vtahujte jej nahoru. Cvičení opakujte 2× až 4× na jednu i druhou stranu.

### **2. Vleže**

Lehněte si na záda, pod pánev si položte složený ručník a natáhněte nohy směrem ke stropu. Překřižte nohy v oblasti kotníků a stlačte chodidla silně k sobě. Napněte svaly pánevního dna po dobu 5 až 10 sekund a stlačte je silně dovnitř. Cvičení opakujte 4× – 6×.

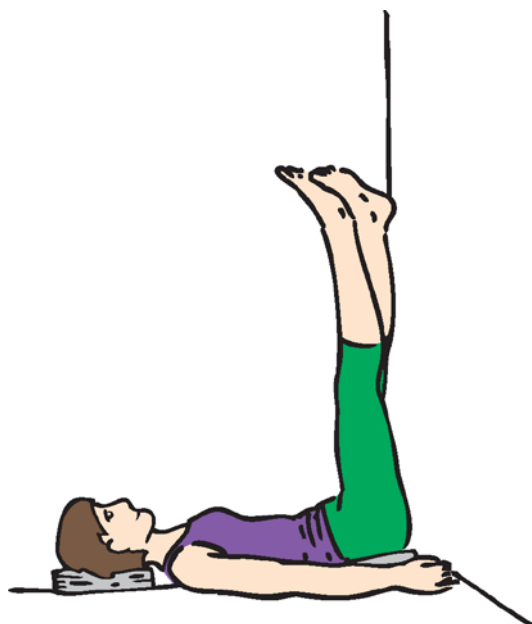
### **3. Na židli**

Sedněte si rovně na první třetinu židle a položte si nohu přes nohu. Obě ruce položte přes sebe na horní stehno. Obě stehna tlačte silně proti sobě a zároveň stahujte svalstvo pánevního dna nahoru a dovnitř. Zkuste toto napětí vydržet po

dobu 5 až 10 sekund. Nezapomeňte pravidelně dýchat, při uvolnění se nadechněte, při napětí vydechněte. Cvičení opakujte 2x až 4x na každou stranu.

#### 4. Uvolnění

V případě, že během cvičení ucítíte náhlý tlak na močový měchýř, předkloňte se a pokuste se dotknout prstů u nohou. Tím snížíte tlak a močovému měchýři se uleví.



***CVIČTE POCTIVĚ A PRAVIDELNĚ.***