



NAVODILA ZA VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Informacije za starše in otroke

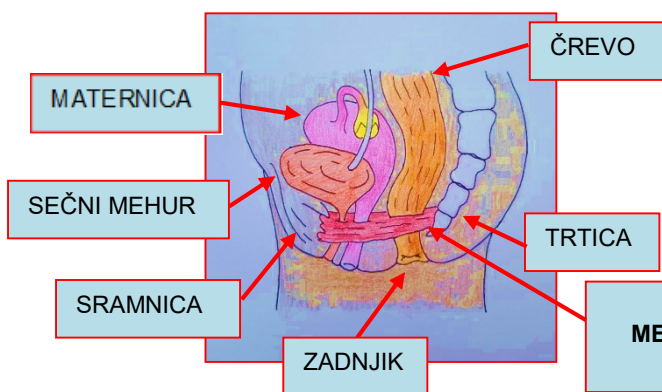
Zakaj so mišice medeničnega dna pomembne?

Mišice medeničnega dna so pomembne za dobro delovanje sečnega mehurja in črevesja. Te mišice pomagajo pri zadrževanju urina, blata in vetrov. Po drugi strani zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem blata in prispevajo k stabilnosti hrbtenice in medenice. Poleg tega vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov. S krepitvijo mišic medeničnega dna ugodno vplivamo na težave pri uriniranju, kot je uhajanje urina.

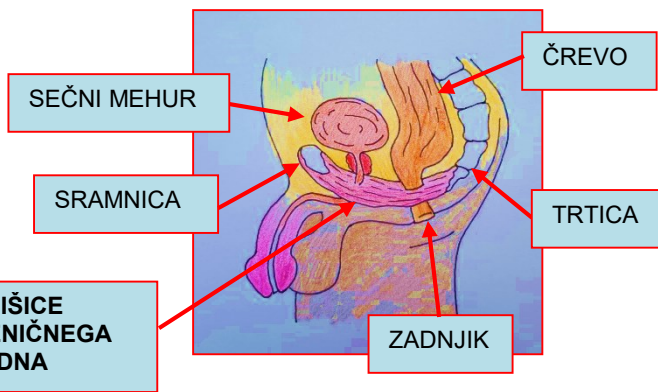
Kje so mišice medeničnega dna?

Mišice medeničnega dna ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj in navzven do sedničnih kosti (kosti na katerih sedimo). Poleg teh je še mišica, ki poteka okoli zadnjika (zapiralka zadnjika), ki je pomembna za zadrževanje blata.

Slika 1. Mišice medeničnega dna pri deklicah



Slika 2. Mišice medeničnega dna pri dečkih



Kaj so vaje za mišice medeničnega dna?

- Z vajami za mišice medeničnega dna krčimo in sproščamo te mišice. Najpomembnejše pri vajah je, da se krči prave mišice in da je samo krčenje pravilno.

Ob pravilnem krčenju (stisku) mišic medeničnega dna otrok ne sme:

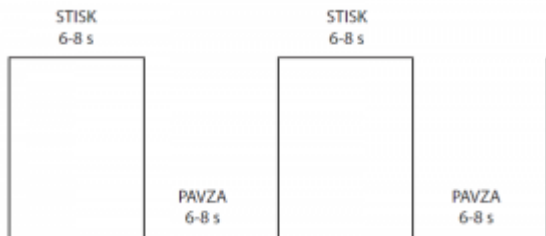
- zadrževati dihanja,
- stiskati zadnjice,
- močno stiskati trebušnih mišic (trebušne mišice se lahko le rahlo napnejo v spodnjem delu trebuha).
-

Kako otroku povedati katere mišice stiskati?

- Mišice je potrebno stisniti tako, kot da bi želeli prekiniti curek urina in istočasno zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja.
- Otroku to pokažemo tako, da ga z vatirano palčko nežno podražimo po presredku. Ob draženju bo spontano pokrčil mišice medeničnega dna.

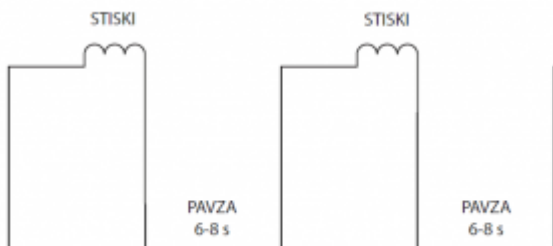
Program vaj

Otrok naj stisne mišice medeničnega dna kar se da močno in stisk zadrži kolikor dolgo lahko. Nato mišice sprostí in počiva nekaj sekund (slika 3.). Koliko sekund lahko zadrži stisk? Če lahko, naj stisk zadrži 6 do 8 sekund, sicer pa toliko kolikor je zmožen. Stisk mišic naj ponovi tolikokrat kolikor lahko, največ 8 do 12krat.



Slika 3. Časovni prikaz stiskanja mišic medeničnega dna

Čez nekaj časa je potrebno intenzivnost vadbe povečati. Prvih 5 ponovitev stiskov naj naredi tako kot prej, zadnjih 5 ponovitev pa na način, da medtem, ko stisk zadržuje, doda še 3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo (slika 4.)



Slika 4. Časovni prikaz stiskanja mišic medeničnega dna z višjo hitrostjo

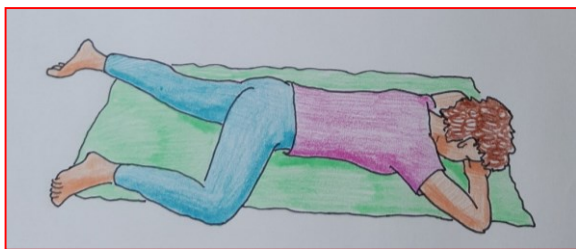
Da bi pridobili moč mišic medeničnega dna, je potrebno vaje izvajati 3 do 5krat na dan, vsak dan. Rezultatov vaj za mišice medeničnega dna ne pričakujemo v kratkem času. Kar pol leta je potrebno, da se mišice okrepijo. Šele po nekaj mesecih ugotovimo lažje zadrževanje urina in manj izrazito uhajanje urina, ki sčasoma celo preneha.

Izvajanje vaj naj postane običajen del vsakdana, kot je npr. umivanje zob. Primeri opomnikov za redno izvajanje vaj za mišice medeničnega dna:

- nastavite opomnik na mobitelu,
- nalepite opomin, zapisan na papir, po stanovanju,
- izvajajte vaje takoj po uriniranju (NE pa med uriniranjem).

Za izvajanje vaj za mišice medeničnega dna si je potrebno vzeti čas zato, da je izvajanje vaj čim bolj pravilno. Otrok naj se poskusi popolnoma osredotočiti le na mišice medeničnega dna in naj poskusi občutiti tako stisk kot tudi sprostitvev mišic. Najbolje je, da eden izmed staršev sočasno izvaja vaje tudi sam.

Vaje je potrebno izvajati v različnih položajih, kot prikazujejo slike 5. do 10.



Slika 5. Leže na trebuhu

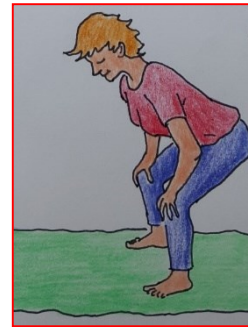


Slika 6 in 7. Sede na tleh ali sede na stolu





Slika 8. Na komolcih



Slika 9. Čepe z oporo na kolenih

V položaju stoje z rokami na zadnjici preverimo, da je ob stisku mišic medeničnega dna zadnjica sproščena.



Slika 9. Stoje



Slika 10. Stisk mišic medeničnega dna tik pred kašljanjem ali kihanjem, smejanjem

Vaj otrok ne sme izvajati med uriniranjem. Stiskanje mišic medeničnega dna med uriniranjem oz. prekinjanje curka urina lahko privede do zastajanja urina v sečnem mehurju in do vnetja.

Poleg redne dnevne vadbe je priporočljivo, da otrok mišice medeničnega dna stisne tudi tik preden kašlja (slika 10.), kihne ali kaj dvigne, saj tako zmanjša obremenitev na medenično dno.

Za dečke velja, da naj končanem uriniranju nekajkrat močno stisnejo mišice medeničnega dna, da izpraznijo še zadnje kaplje urina iz sečnice.

