

Vježbe u određenim prilikama

Napnite mišiće dna zdjelice prije i za vrijeme aktivnosti koje povećavaju tlak u trbuhu (kašalj, kihanje, vikanje, saginjanje i ustajanje sa stolca).

Tijekom hodanja

Pokušajte napinjati i podizati prema gore mišiće dna zdjelice dok hodate.

Nakon mokrenja

Nakon mokrenja pokušajte snažno napeti mišiće dna zdjelice kako biste ispustili višak urina iz uretre i izbjegli kapanje urina.

Nakon pražnjenja crijeva

Nakon pražnjenja crijeva stisnite analni sfinkter prije nego obrišete stražnjicu (pomaže da se zaostala stolica vrati natrag u rektum).

Tijekom spolnog odnosa

Pokušavajte napinjati mišiće dna zdjelice tijekom spolnog odnosa (poboljšava vaše zadovoljstvo i zadovoljstvo vaše partnerice).



KBC SESTRE MILOSRDNICE Klinika za urologiju

Provodite vježbe mišića dna zdjelice (Kegelove vježbe)



Ove upute su namijenjene muškarcima koje žele naučiti više o vježbama mišića dna zdjelice



Ovakve vježbe su korisne nakon tretmana tumora prostate ili povećane prostate, kod poteškoća s radom crijeva ili kod problema s postizanjem i zadržavanjem erekcije nakon tretmana tumora prostate.

Vježbe mišića dna zdjelice mogu vam pomoći i važno je da ih radite ispravno.

PREPORUKE ZA VJEŽBE MIŠIĆA DNA ZDJELICE KOD MUŠKARCA

U ležećem položaju

Legnite na leđa savijenih koljena i lagano odmaknutih nogu. Napnite mišiće zdjelice kao da pokušavate zadržati vjetrove ili nekontrolirano otjecanje mokraće. Držite napete mišiće što jače možete. Normalno dišite i opustite mišiće stražnjice. Ujutro izvodite vježbe tako da u tri serije zadržite napete mišiće po 10 sekundi, a između se odmarate 10 sekundi. Ponovite vježbe navečer.

U sjedećem položaju

Sjednite na stolac lagano odmaknutih nogu i napnite mišiće zdjelice kao da pokušavate zadržati vjetrove ili nekontrolirano otjecanje mokraće.

Držite napete mišiće što jače možete. Normalno dišite i opustite mišiće stražnjice. Ujutro izvodite vježbe tako da u tri serije zadržite napete mišiće po 10 sekundi, a između se odmarate 10 sekundi. Ponovite vježbe navečer.

U stojećem položaju

Stanite razdvojenih nogu i napnite mišiće zdjelice kao da pokušavate zadržati vjetrove ili nekontrolirano otjecanje mokraće. Držite napete mišiće što jače možete. Normalno dišite i opustite mišiće stražnjice. Ujutro izvodite vježbe tako da u tri serije zadržite napete mišiće po 10 sekundi, a između se odmarate 10 sekundi. Ponovite vježbe navečer.