



# VAJE ZA KREPITEV ŽENSKIH MIŠIC MEDENIČNEGA DNA IN PERINEJA

Azienda Sanitaria Universitaria Giuliano Isontina



Pri ženskah je urinska inkontinenca ena najpogostejših motenj, ki ima večfaktorsko patogenezo:

- nepravilno delovanje vratu mehurja, nestabilnost nestabilnost detruzorske mišice mehurja,
- poškodba zunanjega sfinktra,
- vpletenost mišic perineja in njegove inervacije.

Inkontinenca ima zelo velik vpliv na kakovost življenja ženske, ki se pogosto počuti neprimerno, ker je prisiljena uporabljati vpojne pripomočke, in je pogosto prisiljena spremeniti ali omejiti svoje družabno življenje.

Krepitev perinealne mišične ravnine, dosežena z ustreznim usposabljanjem in treningom, lahko omogoči izboljšanje ogrožene sposobnosti zadrževanja.

Obstajajo znanstveni dokazi, da se lahko ženske, če ustrezno trenirajo vključeno mišičevje, izognejo inkontinenci, jo ustrezno zmanjšajo ali odpravijo.

V tej knjižici so prikazane vaje za krepitev medenično-perinealne mišičevja, ki jih je mogoče po usposabljanju s strani specializiranega osebja izvajati vsak dan doma.

## Vaje za ozaveščanje o perinealnem področju

Vaje je treba izvajati s praznim mehurjem.

Leže na hrbtu s pokrčenimi nogami.

- skrčite mišico pubococcygeus (PC) "Mislim, da zadržujem urin" za 4 sekunde, počivajte 8 sekund, ponovite 10-krat.
- skrčite mišico pubococcygeus (PC) "Mislim, da zadržujem plin" za 4 sekunde, počivajte 8 sekund, ponovite 10-krat.

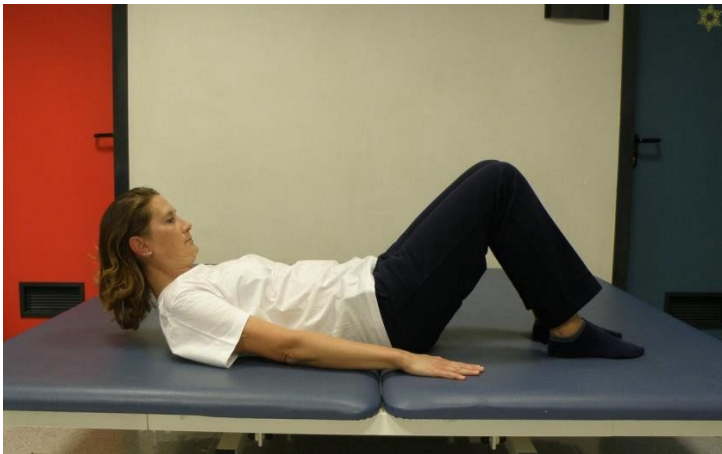
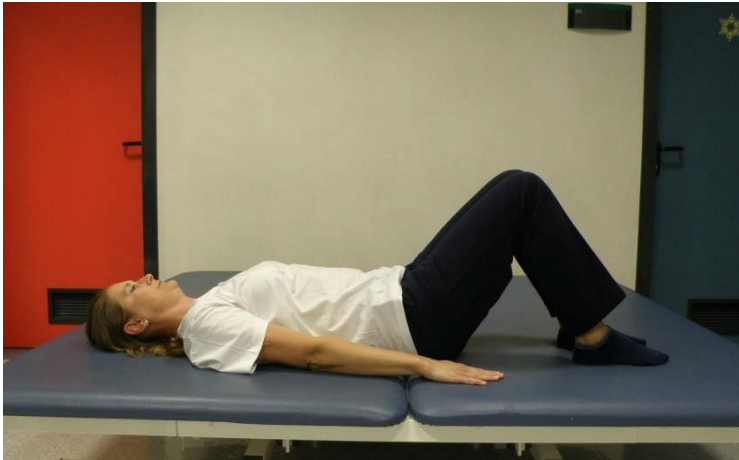
Opomba: V literaturi obstajajo dokazi o možni škodljivosti izvajanja vaje " Prekinitev uriniranja", ki se pogosto navaja kot vaja za krepitev perinealnih mišic, zato ta vaja ni priporočljiva.

## Vaje za krepitev perinealnih mišic



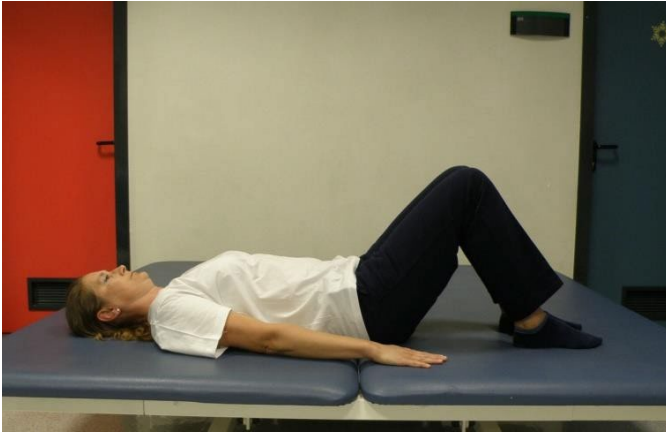
Rotirajte medenico, medtem ko krčite mišico pubococcygeus (4-sekundni krči) → počivajte v začetnem položaju (8-sekundni premor).

10 ponovitev



Skrčite mišico pubococcygeus, dvignite glavo (4-sekundne kontrakcije) → počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund)

10 ponovitev



Skrčite mišice pubococcygeus z dvigovanjem medenice (4-sekundni krči)  
→ počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund)  
10 ponovitev



Stegnite mišico pubococcygeus tako, da združite kolena (4-sekundne kontrakcije) → počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund)  
10 ponovitev





Eno koleno dvignite na prsni koš in izvedite 5 krčenj mišice pubococcygeus po 4 sekunde z vmesnimi prekinitvami po 8 sekund.

→ ponovite z nasprotnim kolonom



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

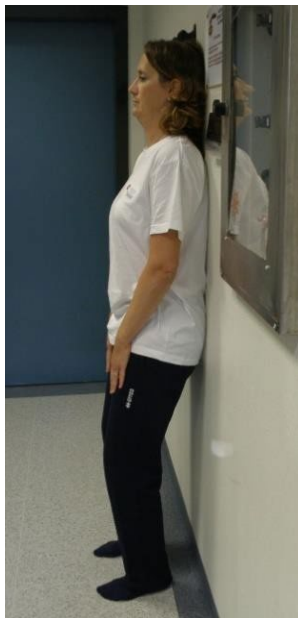


Hitre kontrakcije mišice pubococcygeus. Dvakrat po 10 ponovitev



Iz sedečega položaja s krčenjem mišice pubococcygeus rahlo zavrtite medenico (4-sekundni krči) → počivajte v začetnem položaju (premor 8 sekund).

10 ponovitev



S hrbtom obrnjenim proti steni obračajte medenico in krčite mišico pubococcygeus (4 sekunde krčenja in 8 sekund počitka) 10 ponovitev



Skrčite mišico pubococcygeus z iztegovanjem ene noge navzven (z rokami v oporo).  
5 ponovitev na vsaki strani



V položaju izpadnega koraka z rokami v opori izvedite 5 kontrakcij po 4 sekunde, ki jih prekinjajo premori po 8 sekund: Ponovite z obratno okončino.



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

Vaje za avtomatizacijo pri vsakodnevnih opravilih:

Pri premikanju iz sedečega v stoječi položaj, kašljanju, smrkanju, hitri hoji skrčite mišico pubococcygeus.

Opomba: PC = mišica pubococcygeus

Začnite s kontrakcijami, ki trajajo 4 sekunde, in sčasoma postopoma podaljšajte trajanje. Prekinitev med krčenjem naj traja dvakrat dlje kot samo krčenje.

## OPOMBA

*Ta brošura vsebuje informacije, ki so veljavne v času tiskanja in se redno posodablja. Med izdajami pa lahko pride do sprememb v delovanju, zato tukaj navedene informacije niso zavezujoče.*

Dokument je pripravil: Urad za medije, komunikiranje, zunanje odnose  
in odnose z javnostmi na podlagi besedil in slik, ki jih je zagotovila  
Kompleksna struktura za Rehabilitacijo

Različica 003– maj 2022