

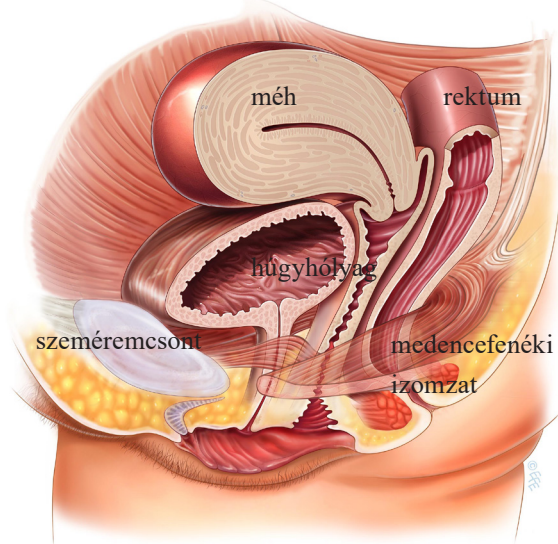
## Medencefenéki tornagyakorlatok

Női páciensek számára készült tájékoztató

1. Miből áll a medencefenék?
2. Mire valók a medencefeneket alkotó izmok?
3. Miért baj, ha gyengék a medencefenéki izmok?
4. Mi vezethet a gyengeségükhöz?
5. A medencefenéki tornagyakorlatok szerepe
6. Hogyan végezzünk medencefenéki tornagyakorlatokat?
7. Mennyi idő múlva érezhető a javulás?

### Miből áll a medencefenék?

A medencefenék egy vékony izomrostlemezről és hozzá kapcsolódó kötőszövetből áll, amely a medence alatti területen biztosít alátámasztást a szeméremcsont és keresztcsont vagy farokcsont között (lásd az alábbi ábrát).



### Mire valók a medencefenéki izmok?

- A medencefenék izmai tüsszentés, köhögés vagy erőfelfejtés közben összehúzódnak, így segítenek az akaratlan vizeletvesztés megelőzésében.
- A hasi szervek alátámasztásaként szolgálnak, főleg állás közben.
- Megvédi a kismedencei szerveket a káros külső behatásoktól.
- A megfelelő élettani pozícióban tartják a kismedencei szerveket, mint például a húgyhólyagot.
- Kontroll alatt tartják a vizelet-, széklet- és bélgázürítést.
- Jelentős a szerepük a szexuális életben.

Ahhoz, hogy a medencefenéki izmok képesek legyenek ellátni a feladatukat, jó tónusúnak és edzettnek kell lenniük a test többi izmához hasonlóan.

### Miért baj, ha gyengék a medencefenéki izmok?

A medencefenéki izmok gyengesége esetén a következő problémák léphetnek fel vagy súlyosbodhatnak:

- Terheléses (“stressz”) vizeletinkontinencia: Akaratlan vizeletvesztés, mely erőfelfejtésre, köhögésre, tüsszentésre jelentkezik.
- Késztetési (“urge”) vizeletinkontinencia: Akaratlan vizeletvesztés, mely hirtelen vizelési ingerek mellett jelentkezik.
- Kevert (“mixed”) típusú inkontinencia: Akaratlan vizeletvesztés, mely fizikai erőfelfejtés vagy erős késztetés, hirtelen vizelési inger mellett jelentkezik.
- Kismedencei szervek süllyedése (prolapsusa): A húgyhólyag, a végbél vagy a méh hüvelyből történő előbortosulása
- A hüvely “lazaságának” az érzete és a szexuális érzékelés csökkenése

### Mi vezethet a medencefenéki izmok gyengeségéhez?

- Mint minden izom, a medencefenék izmai is rendszeres edzésre szorulnak funkciójuk megfelelő betöltéséhez. A medencefenéki izmok egy életen át tartó, megfelelő és rendszeres edzést igényelnek – és nem csak gyermekáldás előtt vagy után szorulnak tornáztatásra.
- Az izmok károsodhatnak várandósság alatt vagy szülés közben is.
- A változó kor (menopauza) alatt átélt hormonális változások is hozzájárulhatnak az izmok gyengüléséhez, bár ez még szakmai viták tárgya.
- Az életkorral csökkenő izomtónus.
- Az izmok károsodása krónikus székrekedés, elhízás, vagy krónikus tüdőbetegség miatti hosszas erőlködés mellett.

### A medencefenéki tornagyakorlatok szerepe

Az intenzív és rendszeres medencefenéki tornagyakorlatok a medencefenék izmainak erősítésében és ellazításában is segítenek, így azok szilárd felfüggesztést tudnak biztosítani hiperaktivitás nélkül. Ezen gyakorlatok mellett sok nő jelentős javulást tapasztal a terhelési vizeletinkontinenciát illetően, ez pedig segíthet a műtét elkerülésében vagy késleltetésében.

### Hogyan végezzünk medencefenéki tornagyakorlatokat?

Fontos, hogy helyes módszert sajátítsunk el a medencefenéki izmok edzésére, és javasolt időről időre ellenőrizni, hogy továbbra is helyesen végezzük őket. Orvosa / gyógytornásza ebben segítséget nyújthat.

1. Helyezkedjen el kényelmesen függőleges ülő helyzetben széttett lábakkal. Ha kényelmesebb, feküdjön a hátára, lábait kissé ejtse szét. Ügyeljen az egyenletes légzésre, hasát, lábát és fenekét tartsa ellazítva!
2. Tegyen úgy, mintha a bélgázt és a vizeletet egyszerre próbálná visszatartani! Az izmok megfeszítésével és emelésével a hüvely és a végbélnyílás összehúzódását kell éreznie.
3. Az izomműködés megfigyelése hatékony módszer lehet az önellenőrzésre. Feküdjön az ágyra és tegyen egy kis tükröt behajlított, széttett lábai közé!

A medencefenéki izmok megfeszítése (és ezzel a medencefenék megemlése) során látnia kell, ahogy a hüvely és a végbél megemelkedik és befelé húzódik.

Megjegyzés: Ha a hüvely kitágulását látja a gyakorlatok közben, akkor ön a “felfelé húzás” helyett “lefelé nyom”, ami pont ellentétes a medencefenék izmainak megszorításával. Továbbá, ha vizelet szivárog vagy bégáz ürül a gyakorlatok elvégzésekor, akkor Ön valószínűleg szintén inkább “lefelé nyom”, és nem pedig “felfelé húzza” medencefenéki izmait.

Lehet, hogy eleinte nem lesz képes azonnal jól megfeszíteni és ellazítani a medencefenéki izmokat. Ne adja fel! A gyakorlatok elsajátításához gyakorlásra és időre van szükség.

### *Milyen gyakran szükséges a gyakorlatok végzése?*

Használjon naplót, és abba jegyezze fel, hogy az első alkalommal mire volt képes!

Feszítse meg a medencefenék izmait amennyire csak tudja a fenék- vagy combizmok szorítása nélkül (a fent leírtak szerint). Szorítsa össze amilyen hosszán csak bírja, de legfeljebb 10 másodpercig.

Meddig tudja teljes erővel megfeszíteni a medencefenéki izmokat?

\_\_\_\_\_ Jegyezze fel másodpercben (pl. 2 mp)

Ezt követően lazítsa el izmait legalább annyi időre, mint ameddig megfeszítette! Ismétlje ezt a “megfeszít-megtart-ellazít” gyakorlatot ahányszor csak sikerül, de legfeljebb 8-12 alkalommal!

Jegyezze fel, hányszor sikerül megismételni a “megfeszít-megtart-ellazít” gyakorlatot!

\_\_\_\_\_ Jegyezze fel hányszor! (Pl. négyszer)

Ez (hogy hány másodpercig tudott szorítani és hányszor tudta egymás után “megfeszíteni-megtartani-ellazítani” izmait) lesz az Ön bevezető gyakorlata! Ezt napi 4—6 alkalommal próbálja megismételni! Ennek köszönhetően az izmok megerősödnek és egyre hosszabban és többször fogja tudni megfeszítve tartani a medencefenéki izmait.

Ezzel a gyakorlattal képes lesz fokozni az izomcsoport állóképességét, így az izmok tovább és nagyobb erőt lesznek képesek kifejtetni.

Ezután hirtelen feszítse meg a medencefenéki izmokat és utána gyorsan lazítsa is el! Ezzel a gyakorlattal a medencefenéki izmok képesek lesznek gyorsan reagálni olyan helyzetekben, mint a köhögés vagy tüsszentés.

### *Jegyezze fel, hányszor tudja megcsinálni a gyakorlatot!*

Próbáljon eljutni a 8-12 szorítás egymás utáni ismétléshez és ezt naponta legalább 3 alkalommal ismétlje meg a következő 6 hónapban! Annak érdekében, hogy ne felejtse el ezeknek a gyakorlatoknak a végzését:

- Hordja az óráját a “rossz” kezén, és csak akkor tegye át a másikra, ha aznap már elvégezte a gyakorlást.
- Ragasszon kis üzeneteket magának a tükörrre/telefonra/hűtőszekrényre, hogy emlékeztesse a gyakorlásra!

A kiadványban található információk kizárólag oktatási célokra használhatóak. Nem használható fel semmilyen kórállapot diagnosztizálásánál vagy kezelésénél, mivel ez csak szakorvos vagy más egészségügyi szakember számára engedélyezett.

Fordította: Dr. Romics Miklós

- Gyakoroljon vizeletürítést követően!
- Gyakoroljon bármely testhelyzetben!

### **Mennyi idő múlva érezhető a javulás?**

Az első 3-6 hétben nem feltétlenül fog javulást érezni. Akár 3-6 hónapba is beletelhet, amíg egyértelműen érezhetővé válik a hatás!

**NE ADJA FEL! NE HAGYJA ABBA!**

Fontos, hogy fenntartsuk az izmok edzettségét! Ennek érdekében javasolt hetente kétszer, napjában három alkalommal végezni 3x 8-12 maximális izomösszehúzást! Próbálja a mindennapjai részévé tenni a gyakorlatokat! Amennyiben nem biztos abban, hogy jól végzi a gyakorlatokat, beszéljen urológusával, nőgyógyászával vagy gyógytornászával!

### **Mit tegyek, ha nem tudom megfeszíteni / összehúzni a medencefenéki izmaimat?**

- Biofeedback: Ennek célja, hogy segítsen a medencefenék izmainak azonosításában, összehúzásában és ellazításában, a test által küldött visszajelzések felhasználásával. Az egyik lehetőség erre az izomműködés ujjakkal való kitapintása. Az egyéb módszerek közül említést érdemelnek a hasi, gluteális, intravaginális vagy intrarektális elektródákkal működő, számítógéphez csatlakoztatott készülékek, melyekkel megjeleníthető a páciens általi szorítás erőssége és hossza a számítógép képernyőjén.
- Elektrostimulációs terápia: Előfordulhat, hogy a medencefenék izmai egy idegkárosodás miatt (még) nem tudnak összehúzódní, például egy szülés vagy egy műtét után. Az elektrostimuláció a medencefenék izmainak mesterséges összehúzóását eredményezi, ezáltal segítve ezek megerősítését. Ezt a módszert nem alkalmazzuk olyan női pácienseknél, akik – ha gyengén is - de már össze tudják húzni a medencefenéki izmaikat.

### **Emlékeztető**

- A gyenge medencefenéki izmok gyakran okoznak vizelet-tartási gondokat.
- A napi rendszerességű, intenzív gyakorlatok erősíthetik a medencefenéki izmokat és javíthatnak a vizelési panaszokon.
- Kérdezze meg kezelőorvosát/gyógytornászát, hogy a jó izmokat feszíti-e meg, helyesen végzi-e a gyakorlatokat!
- Mindig próbálja megfeszíteni a medencefenéki izmait, amikor köhög, tüsszent vagy nehezét emel, hogy ezzel is segítsen megelőzni az akaratlan vizeletvesztés, szellentés, székletvesztés vagy a kismencedei süllyedések tüneteinek előfordulását!
- Próbálja testsúlyát egészséges határok között tartani!

Bővebb információért látogasson el a [www.YourPelvicFloor.org](http://www.YourPelvicFloor.org) weboldalra!

