

Ako mám precvičovať tie správne cviky?

Pred začiatkom cvičenia, ktoré slúži na posilňovanie svalstva panvového dna, je najdôležitejšie rozpoznať to správne svalstvo.

K tomu Vám dopomôžu nasledovné cviky:

- Stiahnite zvieracie svaly k sebe, ako by ste chceli zadržať moč.
- Pokiaľ ste stiahli tie správne svaly, ucítite pod panvou pohyb svalstva - akoby smerom hore.
- Žiadne iné svaly / sedacie, brušné ani stehenné / sa pri tom nesmú sťahovať.

Ak ste našli to správne svalstvo, ostatné už pôjde rýchlo:

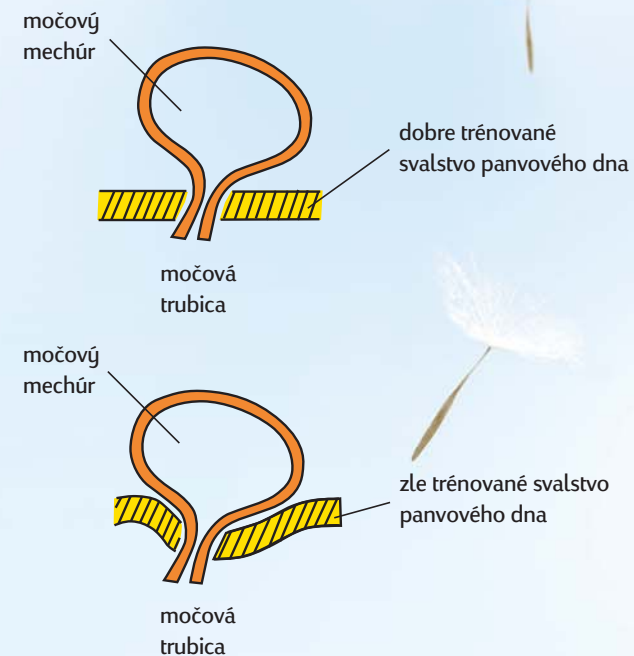
- Sťahujte svaly, ako najpevnejšie môžete bez toho, aby ste pri tom sťahovali iné partie. **Opakujte desaťkrát.**
- Vydržte so stiahnutím vždy 6-8 sekúnd.
- Cviky opakujte vždy trikrát denne.
- Veľmi dôležité je správne dýchanie. Pri mnohých cvikoch pracujete s napínaním svalstva panvového dna, čo Vás bude nútiť zadržiavať dych. To je v tomto prípade nevhodné. Pamätajte pri napínaní svalov na správne dýchanie!

Intenzívne cvičenie svalstva panvového dna :

- Stiahnite svaly na osem sekúnd. Na konci cviku ešte raz opakovane, trikrát až štyrikrát svalstvo rýchlo stiahnite.

Prečo posilňovať práve svalstvo panvového dna?

Svalstvo panvového dna sa nachádza vo vnútri panvy. Obklopuje močový mechúr, pošvu a črevá a spoločne so zvieracím svalstvom kontroluje ich otváranie. Taktiež zaisťuje správnu polohu močovej trubice. Ak sú tieto svaly oslabené, môže močová trubica pri námahe poklesnúť, čo spôsobuje nekontrolovateľný únik moču.



Oslabené svalstvo nemôže poskytnúť močovej trubici dostatočnú oporu.

Toto svalstvo musíte začať cvičiť a tak posilňovať. Cvičenie na podporu svalstva panvového dna je efektívne a nemá žiadne vedľajšie účinky. A stačí iba štvrt hodina denného cvičenia!

TENA Lady Život bez obáv

Ako doplnok k cvičeniu svalstva panvového dna máme pre Vás vložky TENA Lady. Na rozdiel od klasických menštruačných alebo slipových vložiek sú TENA Lady vyvinuté špeciálne pre problémy s únikom moču a preto poskytujú absolútnu ochranu a istotu.



Ak sa chcete dozvedieť viac o problémoch s únikom moču a o výrobkoch TENA Lady, navštívte: www.tena.sk alebo volajte bezplatnú infolinku: 0800 111 000.

TENA
P.O. BOX 45
850 05 Bratislava
www.tena.sk
www.sca.com

Cvičenie panvového dna

Lahké cviky proti nekontrolovateľnému úniku moču – inkontinencii



Čo môžete urobiť proti oslabeným svalom panvového dna?

Inkontinencia je stav, keď dochádza k nekontrolovanému úniku moču, resp. keď sa obtiažne kontroluje odtok moču. Moč odchádza samovoľne vo väčšom či menšom množstve bez toho, aby bolo možné jeho únik akýmkoľvek spôsobom ovplyvniť. Môže sa tak diať z viacerých príčin. Rozhodne však nie ste so svojimi problémami sami. Podľa svetovej zdravotníckej organizácie týmto problémom trpí až sedem percent populácie. **Vedeli ste, že najčastejšou formou úniku moču býva stresová inkontinencia?** Pri kašľaní, smiechu, pri zdvíhaní ťažkých vecí, alebo pri podobnej telesnej námahe dochádza k samovoľnému úniku moču bez toho, aby ste pocítili nutkanie ísť na toaletu. A proti niečomu takému je tiež možné sa brániť. Ako? Je to pomerne jednoduché: **posilňovaním svalstva panvového dna.**

Predtým, než začnete s cvičením, poraďte sa so svojim lekárom alebo fyzioterapeutom, aby ste mali istotu, že cvičenia prevádzate správne. Pretože len správne prevádzané cviky vedú k úspechu!

A nezabudnite, že nikdy nie je neskoro začať. Či máte štyridsať alebo sedemdesiat rokov. Dôležité je len to, aby ste cviky prevádzali správne a pravidelne. Zahrňte preto cvičenia do svojho denného režimu – rovnako ako napríklad umývanie zubov. Už po dvoch až troch mesiacoch by ste mali pozorovať značné zlepšenie. Do tej doby Vám TENA Lady ponúka absolútnu ochranu pred únikom moču, prostredníctvom svojich výrobkov.

Kontaktné údaje, kde sa môžete dozvedieť viac o produktoch sa nachádzajú na zadnej strane letáku.

Posilňovanie svalstva panvového dna

Existujú rôzne pozície, v ktorých je možné prevádzať cviky na posilňovanie svalstva panvového dna. Vyberte si jednoducho tú pozíciu, v ktorej sa Vám bude dariť najlepšie napínať svalstvo panvového dna bez toho, aby ste pritom zapájali iné svaly.

Cvičte trikrát denne, cvik opakujte desať krát, vydržte vždy 6 – 8 sekúnd.

1.

Lahnite si na brucho a pokrčte jednu nohu v kolene. V tejto polohe napínajte svalstvo panvového dna.



2.

Kľaknite si na kolená a lakty položte na zem. Špičky nôh dajte k sebe. Hlavu položte na ruky. Teraz sťahujte svalstvo panvového dna.



3.

Posadte sa so skríženými nohami a chrbát držte vzpriamene. Teraz sťahujte svalstvo panvového dna. Tento cvik sa odporúča pre pokročilých.



4.

Stojte s ľahko rozkročenými nohami. Oprite sa dlaňami o stehná, chrbát držte rovno. Sťahujte svalstvo panvového dna. Aj tento cvik je odporúčaný pokročilým.



5.

Sťahujte svalstvo aj pri dvíhaní ťažkých predmetov.



6.

Nohy rozkročte ľahko od seba. Dlane položte na sedacie svaly. Sťahujte svalstvo panvového dna. Dlaňami kontrolujte, či nestahujete sedacie svaly. Tento cvik aj cvik číslo 7 sa odporúča na záver tréningu.



7.

Lahnite si na chrbát, kolená pokrčte a chodidlá položte na zem. Jednu dľaň položte na zadok, druhú na brucho. Tak si kontrolujte partie, ktoré by nemali byť v pohybe. Sťahujte svalstvo panvového dna. Tento a predchádzajúci cvik sa odporúča na záver tréningu.

