

**ÚVN**ÚSTŘEDNÍ VOJENSKÁ NEMOCNICE
Vojenská fakultní nemocnice PrahaInformace PRO PACIENTY
od zdravotníků z ÚVN

uvn.cz/propacienty

Posilování svalů pánevního dna pro muže

Vážení pánové,

po odstranění močového katetru může docházet k úniku moči a je nutné zahájit posilování svalů pánevního dna. Existují různé brožury, které popisují, jak pánevní dno posilovat, ale protože pánevní dno je často velmi těžké správně lokalizovat, je vhodné jeho posilování zahájit pod vedením fyzioterapeuta, abyste necvičili pouze hýžděvé, stehenní a břišní svaly a svaly pánevního dna nezůstávaly mimo.

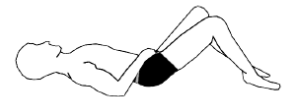
V okolí svého bydliště si vyhledejte pracoviště, které se zabývá terapií pánevního dna. Poukaz na fyzioterapii by Vám měl vypsát praktický lékař nebo urolog.

Než tak učiníte, předkládáme vám alespoň pár cviků pro začátek, které je vhodné provádět 1-2x denně po dobu 10 minut s vyprázdněným močovým měchýřem.

1. Nácvik správného dýchání

Poloha: Leh na zádech, pokrčené nohy, ruce v bok.

Cvik: Dýchejte do oblasti břicha (směrem do stran, jako byste chtěli nafouknout balón v břiše) – toto dýchání aktivuje bránici, která je přes další svaly spojená s pánevním dnem. Dýchejte volně, nádech nosem a výdech mírně otevřenými ústy. Opakování cviku: 5-15x.



2. Cvik v leže na zádech

Poloha: Leh na zádech, pokrčené nohy, ruce v bok.

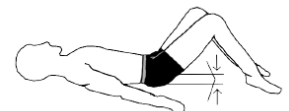
Cvik: Při výdechu napněte svaly okolo konečníku jako při zadržování větrů a stáhněte svěrač močové trubice. Bederní oblast je přitlačena k podložce. Rukama na spodní části břicha kontrolujte uvolnění svalů. Stahování svalů postupně prodlužujte na 3-10 sekund. Při nádechu svaly pánevního dna uvolněte. Následně stahujte a uvolňujte svaly pánevního dna rychle, v jednosekundových intervalech. Opakování cviku: 10x.



3. Cvik vleže na zádech s pohybem pánve nahoru

Poloha: Leh na zádech, pokrčené nohy, ruce podél těla.

Cvik: Při výdechu stáhněte svaly okolo konečníku a močové trubice, potom mírně nadzvedněte pánev. Stahování svalů doporučujeme postupně prodlužovat na 3-10 sekund. Při nádechu položte pánev pomalu zpět na podložku a svaly pánevního dna uvolněte. Opakování cviku: 10x.



4. Cvik vleže na břiše

Poloha: Leh na břiše, dolní končetiny natažené, mírně od sebe, paže podél těla dlaněmi otočené vzhůru.

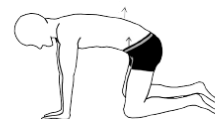
Cvik: Při výdechu napřimte páteř, stáhněte svěrač konečníku a močové trubice, vydržte 3-10 sekund. Při nádechu svaly pánevního dna uvolněte. Následně napínejte a uvolňujte svaly pánevního dna rychle, v jednosekundových intervalech. Opakování cviku: 10x.



5. Cvik ve vzporu klečmo

Poloha: Dlaněmi se opíráte na šířku ramen, kolena jsou na šířku boků, páteř je napřímená, nenaklánějte hlavu.

Cvik: S výdechem stahujte svaly okolo konečníku, stáhněte svěrač močové trubice, vydržte 3-10 sekund. S nádechem povolte napětí svalů pánevního dna. Následně napínejte a uvolňujte svaly pánevního dna rychle, v jednosekundových intervalech. Opakování cviku: 10x.



6. Cvik v podřepu

Poloha: Postoj vzpřímený, nohy na šířku ramen.

Cvik: Výdech, stáhněte svěrače konečníku i močové trubice a zaujměte polohu v podřepu. S nádechem povolte napětí svalů pánevního dna a vraťte se zpět do vzpřímeného postoje. Opakování cviku: 10x.



Nejčastější chyby při cvičení

- V úvodu léčby zesílený nádech při stahování svalů konečníku a močové trubice, který způsobí stáhnutí břišních svalů, znemožní izolované napínání svalů pánevního dna.
- Stahování břišních nebo sedacích svalů namísto svalů v oblasti konečníku a močové trubice.
- Zadržování dechu při cvičení.
- Tlačení směrem dolů místo stahování svalů konečníku.
- Nedostatečné zpevnění svalů trupu – neudržení pánve v jedné linii s trupem a hlavou.

Vážený pane, děkujeme za Vaši důvěru i potřebnou spolupráci a přejeme Vám brzké uzdravení.