

Хорошо расслабьте спину, ягодицы и ноги. Убедитесь, что живот расслаблен. Дышите ровно и спокойно. Напрягите мышцы вокруг основания полового члена так, словно Вы пытаетесь остановить струю мочи, и в то же время напрягите мышцы вокруг ануса, как будто сдерживая газы, а затем полностью расслабьте мышцы.

Упражнения

Напрягите мышцы тазового дна как можно сильнее на 1 секунду, а затем расслабьте мышцы на 2–4 секунды. Повторите упражнение 10 раз. По мере развития мышечной силы увеличивайте количество повторений с учетом своих возможностей. Выполняйте упражнения два раза в день.

Напрягите мышцы тазового дна вполсилы на 3–5 секунд. Затем расслабьте мышцы на 6–10 секунд. Повторите упражнение 10 раз. По мере развития мышечной силы увеличивайте продолжительность удержания напряжения с учетом своих возможностей. Кроме того, со временем можно увеличить и количество повторений. Выполняйте упражнения два раза в день.

Выполнять упражнения ежедневно нужно, по меньшей мере, в течение полугода, тем не менее, **рекомендуется, чтобы упражнения выполнялись пожизненно 2–3 раза в неделю.**

Фото: Лаури Лаэв

Põhja-Eesti Regionaalhaigla
J. Sütiste tee 19, Tallinn
www.regionaalhaigla.ee

Инструкция для пациентов согласована с центром
восстановительного лечения (2023)

Упражнения для мышц тазового дна для мужчин



Недержание мочи (инконтиненция) – это непроизвольное подтекание мочи из мочевого пузыря. Болезненное состояние, которое особенно часто встречается у людей пожилого возраста. Оно создает пациенту тяжелые психологические и социальные проблемы. Главным образом, выделяют два типа недержания: преходящую (временную) и действительную инконтиненцию. Зная причины недержания мочи, можно успешно помочь пациенту.

Недержание мочи может быть обусловлено слабостью мышц тазового дна. Тазовое дно

закрывает нижнюю часть брюшной полости и образует мышечный массив, простирающийся от лобковой кости до копчика. Тазовое дно окружает мочеточник и помогает поддерживать его тонус, чтобы моча непроизвольно не подтекала. Поддерживать этот тонус помогают также и мышцы сфинктера мочеточника. Если по какой-либо причине мышцы сфинктера мочеточника ослабли и моча вытекает бесконтрольно, то может помочь тренировка мышц тазового дна. Эти упражнения могут быть полезны и при воспалении предстательной железы (про-

статите), поскольку они улучшают кровоток и помогают мышцам лучше расслабиться. При тренировке мышц признаки недержания могут уменьшиться или даже пропасть. Данная программа упражнений предназначена, в первую очередь, для мужчин. Особенно эффективно выполнять эти упражнения несколько раз в день.

Если поначалу упражнения покажутся вам сложными, или если вы не уверены, получается ли у вас задействовать правильные мышцы, посоветуйтесь с урологом или с физиотерапевтом

NB! При выполнении упражнений помните:

- не задерживайте дыхание;
- не напрягайте одновременно мышцы живота, ягодиц и бедер;
- расслабляйтесь на пару секунд после каждого напряжения мышц тазового дна;
- не выполняйте упражнений во время мочеиспускания, поскольку это может вызвать воспаление мочевого пузыря (цистит);
- если вам установлен катетер мочевого пузыря, то тренировать мышцы тазового дна нельзя. Начинать тренировки можно сразу после удаления мочевого катетера.

Упражнения для укрепления мышц тазового дна

Выполняйте упражнения лежа на спине или сидя. По мере укрепления силы мышц тазового дна попробуйте выполнять упражнение стоя или в движении.

