



VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

1. Uležite se na hrbet, pokrčite kolena in imejte po potrebi rahlo dvignjeno vzglavje. Hrbtenica in medenica naj bosta v nevtralnem položaju. To pomeni, da so ohranjene hrbtenične krivine in da se medenica, prsni koš in glava dotikajo podlage, vratni in ledveni del pa ne. Zamižite in se osredinite. Bodite sproščeni in dihaite umirjeno.
2. Vdihnite sproščeno skozi nos, da se trebuh rahlo dvigne.
3. Sproščeno izdihnite skozi nos in ob tem stisnite mišice medeničnega dna, kot bi želeli zadržati urin, vetrove in blato. To pomeni, da mišice okoli sečnice, nožnice in zadnjika stisnete skupaj ter potegnete navzgor in navznoter. Mišice trebuha, zadnjice in stegen naj ostanejo sproščene. Sproščenost teh mišic lahko preverjate z roko, ki jo položite na trebuh, oz. tako, da potipate mišice stegna in zadnjice. Med stiskanjem mišic medeničnega dna ne zadržujte diha. To pomeni, da med vsakim posameznim stiskom mišic sproščeno dihaite skozi nos – trebuh se sproščeno giblje.
4. Zadržite stisk mišic in zopet sproščeno vdihnite skozi nos, da opazite premik trebuha, nato izdihnite.
5. Zadržite stisk mišic in v kolikor lahko ponovite še en vdih in izdih in se nato sprostite.
6. Naredite premor, ki naj traja nekaj sekund.
7. Nato postopek ponovite od začetka.

Cilj je, da stisk mišic zadržite 10 sekund. Naenkrat naredite 10 ponovitev, z nekaj sekundami premora med vsako ponovitvijo. Vadite 3-krat na dan, vsak dan.

Ko to zmorete, lahko zahtevnost povečate tako, da prvim petim močnim stiskom, ki jih zadržite 10 sekund (vzdržljivost), sledi 5 stiskov, pri katerih dodate še 3 do 4 maksimalne stiske (moč) z višjo hitrostjo, medtem ko stisk zadržujete.

Če pa je težava obratna in so mišice medeničnega dna preveč napete, je bistvenega pomena, da mišice ozavestite in se jih naučite sprostiti. Vadite lahko po zgornjih priporočilih, le da dajte poudarek na sproščanju in ne na krepitvi. Premor med posameznima stiskoma naj bo dvakrat daljši od stiska (tj. 10 sekund stisk, 20 sekund premora) oz. vsaj toliko, da uspete mišice popolnoma sprostiti. Priporočamo dihalne vaje in sproščanje. Povratno informacijo o napetosti in uspešnosti sproščanja mišic lahko dobite, če v zadnjik ustavite prst. Zadnjik lahko masirate z oljem (olivno, šentjanžvevo ...) ali naravno mastno kremo, s prstom do globine 2. členka. Uporabljajte Dilatan čep.

V kolikor ne veste, ali so vaše mišice preveč napete oz. ali potrebujejo krepitev, pred pričetkom izvajanja vaj za mišice medeničnega dna se posvetujte z usposobljeno fizioterapevtko.



UČINKOVITO ODVAJANJE

Odvajajte redno, kar pomeni odvisno od človeka od 3-krat na dan do 3-krat na teden. Z vnosom tekočine ter s količino in vrsto hrane poskrbite za ustrezno konsistenco blata. Zaželeno sta tip 3 ali 4 na Bristolski lestvici blata.

1. Na stranišče pojdite ob pozivu in ne odlašajte.
2. Uporabite pručko, da zagotovite položaj, v katerem so kolki nižje od kolen, da se kot med zadnjikom in danko poveča oziroma izravna. Tako omogoča blatu enostaven prehod. S sproščenim, tj. rahlo sklonjenim hrbtom, se nagnite naprej in se s komolci naslonite na kolena.
3. Dihajte s trebušno prepono. Vdihnite skozi nos, tako da se »napihne« tudi spodnji del trebuha, in izdihnite skozi priprta usta.
4. Sprostite zadnjično mišico in medenično dno.
5. Z vdihom izbočite trebušno steno navzven in odvajajte.
6. Ne zadržujte diha, izdihujte. Če zadržite dih, se napnete, grlo in glasilke se »zaprejo«, z njimi povezano medenično dno prav tako. Pomagajte si lahko tako, da ob »pritisku« spuščate enakomeren zvok »ha« ali pa enakomerno piskate v piščalko.
7. Bodite sproščeni in dovolite, da črevesje izloči blato.

Bristolka lestvica blata						
Zaprtje		Idealno		Driska		
Tip 1	Tip 2	Tip 3	Tip 4	Tip 5	Tip 6	Tip 7
						
Ločene trdne kepe v obliki orehov, ki jih težko izločamo	V obliki klobase, vendar z grudicami	V obliki klobase ali kače, z razpokami na površini	Kot klobasa ali kača, gladko in mehko	Mehke kepice z jasnimi robovi	Kosmičasti kosi z raztrganimi robovi	Popolnoma tekoče blato, brez trdih delcev

Prilagojeno po konceptu prof. DCA Candy in Emma Davey, ki temelji na bristolki lestvici blata dr. KW Heatona.

V kolikor imate vprašanja glede vadbe mišic medeničnega dna ali tehnik odvajanja blata, priporočamo posvet z fizioterapevtko medeničnega dna.