



Inkontinencia megelőzése

A medence izomzatának megerősítése

EDZÉS FÉRFIAKNAK

kontinencia.hu


Az inkontinencia megelőzése és kezelése férfiaknál

A medencefenék izomzata

A medencefenék izomzata fontos szerepet tölt be, hiszen támogatja a belső szervek megfelelő működését, a helyes testtartást és hatással van a hasfal külalakjára is. Az ideális ülő és álló testhelyzet teszi lehetővé, hogy a medence optimális helyzetben legyen. Ha a medencefenék izmai gyengék, akkor a hasüregi nyomás növekedésekor, például köhögés vagy nehéz tárgyak emelése esetén, vizeletszivárgás fordulhat elő. A medencefenék izmainak gyengülése a helytelen testtartás és a magasabb életkor következménye is lehet.

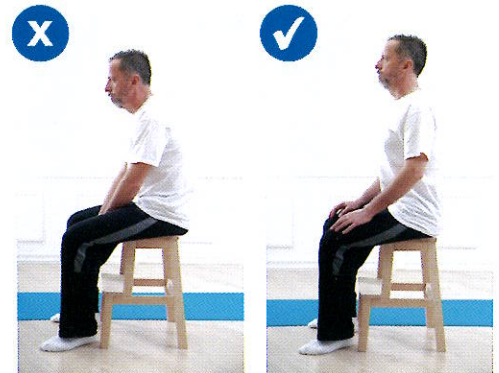


Összeállította: Friedrichné Nagy Andrea gyógytornász, mestertanár, humánkineziológus Msc.

Hitelesítette:  MGYFT Magyar Gyógytornász-Fizioterapeuták Társasága

A helyes testtartás és a medencefenék izmainak megerősítésének fontossága

Helytelen testtartás
a bal, helyes testtartás
a jobb képen.





Tornagyakorlatok férfiak számára a medencefenék izmainak megerősítésére

A férfiak akár pár hónapon át tartó rendszeres gyakorlatvégzés után is jelentősen csökkenthetik a vizeletszivárgást, vagy akár teljes mértékben meg is szabadulhatnak tőle. A felsorolt gyakorlatok segítséget nyújthatnak a helyes testtartásban és csökkenthetik a hátfájást is.

Mikor kezdjük a gyakorlatokat?

Azon férfiak számára, akik műtét után vannak vagy esetleg vizeletszivárgástól szenvednek, javasolt, hogy elsőként kezelőorvoshoz forduljanak. Amennyiben az orvos engedélyezte és nincs fizikai akadály, abban az esetben érdemes a gyakorlatokba minél előbb belefogni. A gyakorlatokat üres húgyhólyaggal kezdje el, naponta 1-2 alkalommal 10 percig.

A torna legkorábban a műtétet követő 6 hét eltelte után kezdhető el. Addig csak gyógytornásszal végezzen hasonló gyakorlatokat.

A gyakorlatok elvégzése közben ügyeljen az egyenletes levegővételre!

Így hozzuk működésbe a medenceizmokat

1 A helyes légzés

- **Elhelyezkedés:** Feküdjön a hátára, hajlítsa be térdét, kezét tegye a csípőjére.
- **A gyakorlat elvégzése:** Vegyen mély levegőt a hasüregbe (mintha egy lufit fújna fel a hasüregében). Ez a légzési mód befeszíti a rekeszizmot, ami kapcsolatban áll a medence izmaival. Lélegezzen szabadon, orron be és szájon ki. Ismételje meg 5-15 alkalommal.



2 Külső záróizom működésének megéreztetése

Próbálja meg vizelés közben, kb. féldőben megállítani a vizelet sugarát. Figyelje meg, hol érez izommozgást, amikor megállítja a vizeletsugarat.

Válasszon egy nyugodt helyet. Feküdjön hanyatt, kinyújtott lábbal. Helyezze a tenyerét a farizmokra.

Próbálja meg visszaidézni, hol érezte az izmot, mellyel megállította a vizeletsugarat és feszítse meg. Ha a farizom laza maradt, akkor csak a gátizmot szorította meg. Ez azért fontos, mert meg kell tanulni elválasztani a vizeletet akaratlagosan elzáró izom összehúzását a környező izmok (farizmok, hasizmok) működésétől. Ha jól végzi a gyakorlatot, akkor a pénisze megmozdul kicsit felfelé.



3 Gyakorlat háton fekve

- **Elhelyezkedés:** Feküdjön a hátán, térdeit hajlítsa be, tenyereit helyezze a has alsó részére.

- **A gyakorlat elvégzése:** Levegő kifújásakor húzza össze a végbélzáró izmait úgy, mintha a szeleket akarná visszatartani, majd húzza össze a húgycső záróizmait, mintha a vizeletét akarná visszatartani, majd lazítson.



Ha a fenti gyakorlat jól megy, végezze el a következő gyakorlatsort

- **Elhelyezkedés:** Feküdjön a hátán, térdeit hajlítsa be, tenyereit helyezze a has alsó részére.
- **A gyakorlat elvégzése:** derekát simítsa le a földre medencebillentéssel, húzza össze a végbélzáró és a húgycső záróizmait, mindeközben derekával folyamatosan érintse a talajt, majd lazítson.

A kezével ellenőrizheti az alsó hasizom feszülésének mértékét. Az izomösszehúzódnak tartsa meg folyamatosan 3-tól 10 másodpercig. Lélegzetvételkor lazítsa el a záróizmokat. Ezt követően gyors összehúzódnásokkal és lazítással mozgassa a medencefenék izmait egy perces intervallumokban. A gyakorlatot ismételje meg 10-szer.

2 Külső záróizom működésének megéreztetése

Próbálja meg vizelés közben, kb. félidőben megállítani a vizelet sugarát. Figyelje meg, hol érez izommozgást, amikor megállítja a vizeletsugarat.

Válasszon egy nyugodt helyet. Feküdjön hanyatt, kinyújtott lábbal. Helyezze a tenyerét a farizmokra.

Próbálja meg visszaidézni, hol érezte az izmot, mellyel megállította a vizeletsugarat és feszítse meg. Ha a farizom laza maradt, akkor csak a gátizmot szorította meg.

Ez azért fontos, mert meg kell tanulni elválasztani a vizeletet akaratlagosan elzáró izom összehúzását a környező izmok (farizmok, hasizmok) működésétől. Ha jól végzi a gyakorlatot, akkor a pénisze megmozdul kicsit felfelé.



3 Gyakorlat háton fekve

- **Elhelyezkedés:** Feküdjön a hátán, térdeit hajlítsa be, tenyereit helyezze a has alsó részére.
- **A gyakorlat elvégzése:** Levegő kifújásakor húzza össze a végbélzáró izmait úgy, mintha a szeleket akarná visszatartani, majd húzza össze a húgycső záróizmait, mintha a vizeletét akarná visszatartani, majd lazítson.



Ha a fenti gyakorlat jól megy, végezze el a következő gyakorlatsort

- **Elhelyezkedés:** Feküdjön a hátán, térdeit hajlítsa be, tenyereit helyezze a has alsó részére.
- **A gyakorlat elvégzése:** derekát simítsa le a földre medencebillentéssel, húzza össze a végbélzáró és a húgycső záróizmait, mindeközben derekával folyamatosan érintse a talajt, majd lazítson.

A kezével ellenőrizheti az alsó hasizom feszülésének mértékét. Az izomösszehúzódást tartsa meg folyamatosan 3-tól 10 másodpercig. Lélegzetvételnél lazítsa el a záróizmokat. Ezt követően gyors összehúzódásokkal és lazítással mozgassa a medencefenék izmait egy perces intervallumokban. A gyakorlatot ismétlje meg 10-szer.

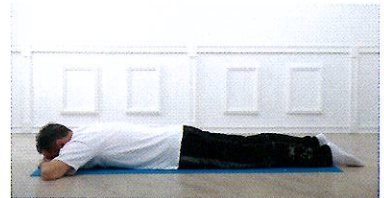
4 Gyakorlat háton fekvő a medence megemelésével

- **Elhelyezkedés:** Feküdjön a hátára, térdeit hajlítsa be, karjait helyezze a teste mellé.
- **A gyakorlat elvégzése:** A gyakorlat elvégzése: Levegő kifújásakor húzza össze a végbél és húgycső záróizmait, majd enyhén emelje meg medencéjét. Az izom-összehúzódást tartsa folyamatosan 3-tól 10 másodpercig. Lélegzétvételkor medencéjét lassan helyezze vissza a talajra és lazítsa el medence záróizmait. A gyakorlatot ismétlje meg 10-szer.



5 Gyakorlat hason fekvő

- **Elhelyezkedés:** Feküdjön a hasára, karjait hajlítsa be és kezeit tegye a homloka alá, lábait kis távolságban egymástól, egyenesen helyezze el.
- **A gyakorlat elvégzése:** Kilégzéskor egyenesítse ki derekát, gerincét, és közben húzza össze a végbélnyílás és húgycső záróizmait, majd ezt tartsa 3-10 másodpercig. Lélegzétvételkor lazítsa el a medence izomzatát, majd gyors összehúzódásokkal és lazítással mozgassa a medence záróizmait egy perces intervallumokban. A gyakorlatot ismétlje meg 10-szer.



6 Gyakorlat térdelőtámaszban

- **Elhelyezkedés:** Helyezkedjen el, karjait vállszélességben, térdeit a csípő szélességében helyezze el, miközben a hát és fej vonala maradjon egyenes.
- **A gyakorlat elvégzése:** Kilégzéskor húzza össze a végbél és a húgycső záróizmait, és tartsa 3-10 másodpercig. Lélegzétvételkor lazítsa el az izmokat. Ezt követően gyors összehúzódásokkal és lazítással mozgassa a medencéje izmait egy perces intervallumokban. A gyakorlatot ismétlje meg 10-szer.



7 Guggolás

- **Elhelyezkedés:** Lábait a medence vonalában, egyenesen helyezze el, csípőszéles terpeszben álljon.
- **A gyakorlat elvégzése:** Kilégzés közben húzza össze záróizmait és hajlítsa a térdéit. Lélegzetvétellel lazítsa el izmait és térjen vissza eredeti pozíciójába. A gyakorlatot ismételje meg 10-szer. A kiinduló testhelyzetbe visszatérve lazítson. A gyakorlatot ismételje meg 10-szer.



Edzésterv:

- A záróizmok összehúzásának idejét növelje fokozatosan, egyre hosszabb ideig tartsa összehúzva.
- A sorozatok ismétlése 5-től 20-ig.
- Növelje az elvégzett sorozatok számát.
- Soha ne tartsa vissza a levegőt, folyamatosan próbáljon lélegezni!
- Változtasson pozíciót tréning közben. Eleinte az izom szempontjából tehermentesített helyzetekben (fekvésekben, térdelőtámaszban) gyakoroljon, majd később függőleges helyzetekben (ülésben, állásban) is próbáljon gyakorlatot végezni.

Eredmény:

- Erősebb medencefenék izmok, vizeletszivárgás csökkenése.

**MARADJON
A HELYZET URA!**

**Védőeszköz férfiaknak
vizeletszivárgás esetén**

Tudjon meg többet: kontinencia.hu

