

TLAK DO PATY

Začneme aktivací všech vrstev svalů pánevního dna:

1. lehce vytáhneme pánev do mírného podsazení za kostrčí,
2. přidáme stažení svalů mezi sedacími hrbolky a
3. stáhneme lehce svěrače.

Svaly pánevního dna držíme aktivní, volně dýcháme, lehce zvedneme pravou špičku prstů a přitom tlačíme do pravé paty. Držíme pár vteřin. Poté uvolníme pravou špičku i pánevní dno. Zopakujeme 3× s každou patou. Závěrem provedeme cvik s oběma patami zároveň. Zopakujeme 3×.



TĚŽŠÍ VERZE



Aktivujeme svaly pánevního dna, držíme je stažené a přidáme tlak do pravé paty a levou nohu trochu nadzvedneme nad podložku. Svaly pánevního dna jsou přitom stále stažené. Uvolníme se a zkusíme stejný cvik s levou patou a pravou nohou. Zopakujeme 3×.

PODSAZOVÁNÍ PÁNVE

Aktivujeme svaly pánevního dna. Začneme lehce zvedat pánev od podložky, obratel po obratli. První se zvedá kostrč, následují bederní obratle, hrudní obratle až někam mezi lopatky. Přitom držíme stále stažené svaly pánevního dna. Při dosažení polohy nahoře ještě více stáhneme svěrače, ještě více stáhneme sedací kosti k sobě a pomalu vracíme obratel po obratli zpět na podložku. Naposledy se pokládá kostrč. Teprve poté uvolníme svaly pánevního dna. Zopakujeme 3-5×.



RELAXACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Pro svaly pánevního dna je přirozenější se aktivovat s výdechem a relaxovat s nádechem. Pro relaxaci proto využijeme prodýchání. Položíme si ruce na podbřišek a zkusíme se nadechnout co nejvíce do oblasti dolního břicha, ale také dolů do oblasti hráze. Jako by břicho byl míček, který chcete nafouknout hlavně v přední a spodní části. Co nejdelší nádech a co nejdelší výdech. Zopakujeme 5-10×.



PROTAŽENÍ VNITŘNÍCH SVALŮ STEHEN



Ležíme na zádech, pokrčená kolena u sebe. Kolena uvolníme a necháme padat do stran (pravé pustíme doprava a levé necháme klesat doleva). Kolena můžeme nechat klesat vlastní vahou, nebo můžeme spojit protažení s dechem. V nádechu kolena trochu přivzvedneme a s výdechem necháme klesat do stran. Takto protahujeme minutu až dvě.

Zapojíme svaly pánevního dna. Poté ještě mírně zatlačíme chodidly proti sobě. Několik vteřin polohu držíme a poté povolíme a uvolníme. Zopakujeme 3-5×.



Je vhodné provádět cvičení 2-3× týdně. V případě problémů s močením můžeme cvičit krátce každý den. Problémy s močením však konzultujte s lékařem, aby nedošlo např. k zanedbání močových infekcí.

TENTO DÍL BYL PŘIPRAVEN SPOLEČNOSTÍ ROCHE S.R.O. VE SPOLUPRÁCI S MS REHAB



Roche s.r.o.
Futura Business Park Bld F
Sokolovská 685/136f
186 00 Praha 8, Česká republika

tel.: +420 220 382 111
e-mail: prague.info@roche.com
www.roche.cz

CZ/NO/MP/1117/0023



Instruktažní video je k dispozici na www.rs-help.cz, dále na www.msrehab.cz i na webových stránkách řady patientských organizací.



PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



1. DÍL CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA I.

Dobrá funkce svalů pánevního dna je důležitá pro správnou kontrolu vyprazdňování a sexuální funkce.

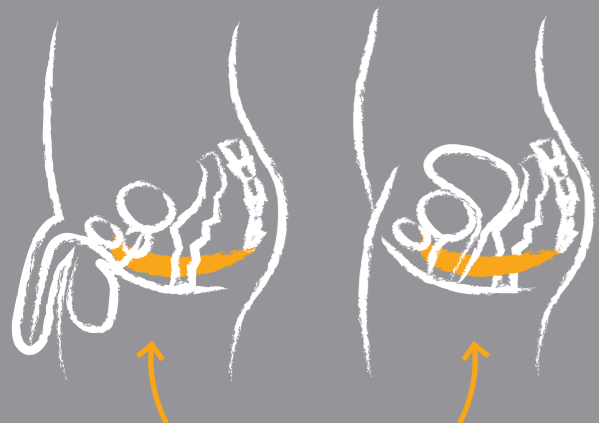
Mgr. Klára Novotná
Fyzioterapeutka Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN, Praha



CO JE PÁNEVNÍ DNO



SVALSTVO PÁNEVNÍHO DNA TVOŘÍ TŘI VRSTVY SVALŮ. PATŘÍ MEZI SVALY HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU A JSOU UMÍSTĚNÉ NASPODU PÁNVE. UCHYCUJÍ SE NA SPONĚ STYDKÉ, KOSTRČI A SEDACÍCH KOSTECH. VE SVALECH PÁNEVNÍHO DNA JSOU OTVORY PRO KONEČNÍK, MOČOVOU TRUBICI A U ŽEN I PRO POCHVU.



svaly pánevního dna u muže

svaly pánevního dna u ženy

VÝCHOZÍ POLOHA

- NA ZÁDECH
- NOHY POKRČENÉ V KOLENOU
- CHODIDLA OPŘENÁ CELOU PLOCHOU NA PODLOŽKU, VYUŽIJEME OPORU 3 BODŮ NA CHODIDLE - ZAČÁTEK PALCE, ZAČÁTEK MALÍČKU A PATU
- PAŽE VOLNĚ PODÉL TĚLA
- RAMENA UVOLNĚNÁ



UVOLNĚNÍ PÁNEVNÍ OBLASTI

UVOLNĚNÍ PÁNVE V PŘEDOZADNÍM SMĚRU

Ležíme na zádech ve výchozí poloze. Uvědomíme si oporu tří bodů na chodidle. Prsty na noze jsou však stále uvolněné. Začneme uvolněním pánve v předozadním směru. Celé tělo je uvolněné. Zkusíme pánev lehce naklopit za kostrčí vzhůru, směrem ke stropu. Je to vlastně takové mírné podsazení pánve, ale svaly hýždí necháme uvolněné a pánev od podložky nezvedáme. Pánev lehce naklopíme a vrátíme zpět do výchozí polohy. Pro lepší vnímání pohybu pánve může pomoci položení dlaní na boky. Zopakujeme 10x.

UVOLNĚNÍ PÁNVE DO STRAN

Stejná výchozí poloha. Pánev necháme položenou na podložce a lehce se vytáhneme pravým sedacím hrbolem za pravou patou (jde o velmi malý pohyb). Následně vytáhneme levý sedací hrbol do dálky za patou. Zbytek těla je uvolněný (hýžďové svaly se nezapojují), jedná se pouze o velmi malé pohyby pánve. Zopakujeme 10x.



Správné provedení cviků svalstva pánevního dna by mělo být konzultováno s fyzioterapeutem se znalostí neurologické a urologické problematiky.



UVOLNĚNÍ PÁNVE DO ROTACE

Leh na zádech ve výchozí poloze. Střídavě „zhoupneme“ pravý a levý bok směrem k podložce.

Zbytek těla se pohybu neúčastní. Záda a ruce jsou opřené o podložku a zcela uvolněné. Kolena jsou pokrčená a stále

směřují ke stropu. Pravý a následně levý bok (tedy střídavě) přetáčíme směrem k podložce. Pro lepší uvědomění pohybu mohou opět pomoci ruce na bocích, následně je možné cvik provádět s pažemi ležícími podél těla.

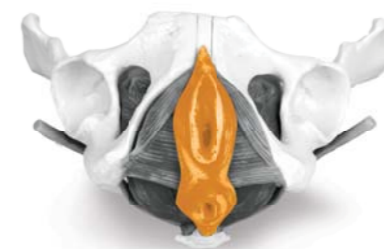
Odpočinek mezi cvičením by měl být vždy alespoň stejně dlouhý jako cvičení nebo o trochu delší.



ZAPOJENÍ JEDNOTLIVÝCH VRSTEV PÁNEVNÍHO DNA

POVRCHOVÁ VRSTVA – SVĚRAČE

S výdechem stáhneme svěrač močové trubice a konečníku (jako bychom chtěli zadržet nucení na WC). Držíme oba svěrače stažené, volně si dýcháme, hýžďové svaly jsou uvolněné. Držíme několik vteřin a povolíme. Zopakujeme 3-5x.



STŘEDNÍ VRSTVA – SVALY MEZI SEDACÍMI KOSTMI

Vyhmátneme sedací kosti. Zaboříme prsty pod hýžďové svaly. Když ucítíme pod pravou i levou rukou kostěný výstupek, nahmatali jsme hrbol sedací kosti. Zkusíme si představit, že se sedací kosti chtějí přiblížit k sobě. Ve skutečnosti k žádnému pohybu nedojde, ale pod prsty ucítíme napětí svalů. Takto svaly stáhneme, několik vteřin držíme, přitom si uvolněně dýcháme, poté povolíme. Zopakujeme 5-10x.



NEJHLUBŠÍ VRSTVA – SVALY KOLEM KOSTRČE

Lehce se vytáhneme za kostrčí směrem ke stropu (hýždě jsou uvolněné). Zopakujeme 5-10x.



ZAPOJENÍ VŠECH VRSTEV SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Vytáhneme se lehce za kostrčí do podsazení (hýždě zůstávají uvolněné). Představíme si, jak se chtějí sedací kosti k sobě přiblížit a nakonec ještě stáhneme svěrače. Snažíme se udržet svaly ve stažení, v této poloze, několik vteřin a dýcháme. Zbytek těla je uvolněný. Zopakujeme 10x.

