



Pokud máte potíže s močením, je vždy vhodné nejdříve absolvovat odborné urologické vyšetření. Správné provedení cviků svalstva pánevního dna by mělo být konzultováno s fyzioterapeutem se znalostí neurologické a urologické problematiky.



AKTIVACE PÁNEVNÍHO DNA VE STOJI

Páteř je napřímená. Na chodidlech si vytvoříme tříbodovou oporu (začátek palce, začátek malíčku a patu). Kolena jsou lehce povolena. Páteř se vytahuje kolmo, za hlavou vzhůru a za kostrčí dolů. Ramena jsou uvolněná. Uvědomíme si oporu o tři body na levé noze a přeneseme na ni váhu těla (pravou odlehčíme). Páteř je stále vytažená vzhůru, boky pánve stále v rovině, kolena lehce povolena. Chvilí vydržíme, pak vrátíme zpět váhu na obě chodidla. Přeneseme váhu na pravou nohu. Cvik zopakujeme 3× na každou stranu.



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

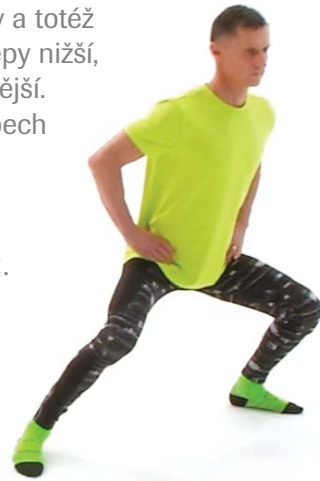


Při problémech s rovnováhou, je možné tento cvik provádět např. u stolu nebo u kuchyňské linky, abychom se mohli přidržovat. Při tomto cviku je důležitý dřep stranou (špičky směřují vpřed) s aktivovaným pánevním dnem.

DŘEPEY STRANOU S AKTIVOVANÝM PÁNEVNÍM DNEM

Stojíme mírně rozkročmo, ruce v bok. Zpevníme svalstvo pánevního dna. Ukročíme do strany a uděláme dřep stranou. Takto stranou uděláme dva nebo tři dřepy a totéž zpět. Čím jsou dřepy nižší, tím je cvik náročnější. V kolenních kloubech bychom měli mít maximálně pravý úhel, ne menší. Zopakujeme 3-5×.

Cílem cviku je udržet napřímený stoj s aktivovaným pánevním dnem.



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/NONP/1117/0024



PRO PACIENTY S ROZTROUŠENOU SKLERÓZOU



2. DÍL CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA II.

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



Hana
Relaps remitentní RS
Brno

PROČ POSILOVAT PÁNEVNÍ DNO



U OSOB S RS MOHOU BÝT POTÍŽE S MOČENÍM NEBO SEXUÁLNÍMI FUNKCEMI ČASTÝM SYMPTOMEM. CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA MŮŽE PŘI TĚCHTO POTÍŽÍCH ČÁSTEČNĚ POMOCI.



PREVENTIVNĚ JE VHODNÉ PROVÁDĚT CVIČENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA 2-3× TÝDNĚ. V PŘÍPADĚ PROBLÉMŮ S MOČENÍM JE VHODNÉ CVIČIT KRÁTCE KAŽDÝ DEN. JE NUTNÉ ZKONZULTOVAT PROBLÉM S OŠETŘUJÍCÍM NEUROLOGEM/UROLOGEM, ABY NEDOŠLO NAPŘ. K ZANEDBÁNÍ MOČOVÝCH INFEKČÍ.

Pokud bez obtíží zvládáte cvičení pánevního dna vleže nebo nemáte v současnosti žádné obtíže, jste aktivní a chcete cvičit preventivně, zkuste náročnější variantu cvičení pánevního dna vsedě a ve stoji.

VÝCHOZÍ POLOHA

- V SEDĚ, NOHY JSOU POKRČENÉ V KOLENOU
- CHODIDLA CELOU PLOCHOU NA ZEMI S LEHKÝM TLAKEM DO PAT
- RAMENA JSOU UVOLNĚNÁ
- PAŽE PODÉL TĚLA
- HLAVA NENÍ ZAKLONĚNA
- KRČNÍ PÁTEŘ JE NAPŘÍMENA



ZAPOJENÍ JEDNOTLIVÝCH VRSTEV SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA VSEDĚ

Aktivujeme svaly pánevního dna - zapojíme **nejhlubší svalstvo u kostrče**. Uvědomíme si svou kostrč (můžeme ji i vyhmatat) a na přední části pánve stydkou kost. Představujeme si, jako by se tyto dva body k sobě chtěly přiblížit. Tím aktivujeme svaly, ale ke skutečnému pohybu nedojde, pouze budeme cítit svalové napětí. Zkusíme udržet svaly krátce aktivní. 3× nadechneme a vydechneme a poté svaly uvolníme. Zopakujeme 10×.

Představíme si **střední vrstvu**

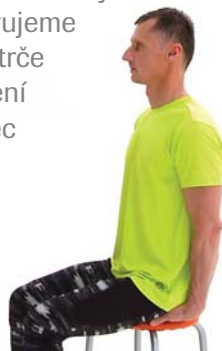
svalů mezi sedacími kostmi. Pro lepší uvědomění sedacích kostí si můžeme podložit dlaně pod hýždě.

Přidáním rukou pod hýždě ucítíme tlak hrbolek a můžeme tak lépe kontrolovat cvik.

Zkusíme zapojit všechny vrstvy svalů společně. Zaktivujeme svaly, které jdou zezadu od kostrče vpřed. Představujeme si přiblížení sedacích kostí k sobě a nakonec stažení svěřačů. Lehce držíme všechny svaly aktivní. Dýcháme a pak všechny svaly povolíme.



Představujeme si, že se sedací kosti k sobě chtějí přiblížit (svaly se aktivují). Hýžděové svaly však zůstanou uvolněné. Držíme krátce aktivní a uvolníme. Zopakujeme 10×.



Další vrstva jsou **svěřače**. S výdechem stáhneme močový a anální svěrač. S nádechem povolíme. Zopakujeme 10× do rytmu dechu.

AKTIVACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA A ZVEDÁNÍ NOHY

Představíme si, že chceme svaly pánevního dna nasávat dovnitř do pánve.

Při náročnější variantě začneme opět aktivací a vtažením svalů pánevního dna. K aktivovaným svalům si přidáme odlepení a nadzvednutí nohy nad podložku. Při nadzdvíhnutí nohy by se pánev neměla sklopit stranou. Nohy pouze lehce odlehčíme na podložce nebo zdvihneme jen pár milimetrů nad podlahu. Po pár vteřinách nohu položíme, povolíme svaly pánevního dna a odpočineme si. Zopakujeme 3× na každou stranu.



RELAXACE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Pro svaly pánevního dna je důležité umět relaxovat. Svaly pánevního dna nejlépe relaxují s nádechem. Představme si, že bránice a pánevní dno tvoří v břiše píšť, který s nádechem stlačujeme dolů. S výdechem táhneme svaly vzhůru.



Některé problémy s močením (např. potíže zahájit močení, přerušovaný proud moči) jsou způsobeny nedostatečným svalovým uvolněním.

VÝTAH

S nádechem prodechneme do pánve. S výdechem postupně stahujeme svaly pánevního dna směrem nahoru, vždy o kousek výš, jako bychom jeli výtahem vzhůru. Páteř je napříměná. Hýždě jsou stále uvolněné.

Zpět uvolňujeme tak, že opět postupně vydechujeme jako bychom sjížděli dolů. Zopakujeme 10×.



Někomu pomáhá představa kopretiny, která se při nádechu v pánvi otevírá (svaly se uvolňují) a s výdechem se zavírá dovnitř (svaly stáhneme směrem dovnitř vzhůru).

MÍČEK MEZI KOLENY

Chodidla máme na podlaze, páteř je napříměná a vytahuje se za hlavou vzhůru. Mezi kolena si vložíme malý míček. Aktivujeme jednotlivé vrstvy svalů pánevního dna. Kolena tlačíme do míčku. Chvilí držíme, volně dýcháme. Povolíme a uvolníme. Zopakujeme 10×.



3. patro
2. patro
1. patro

