

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

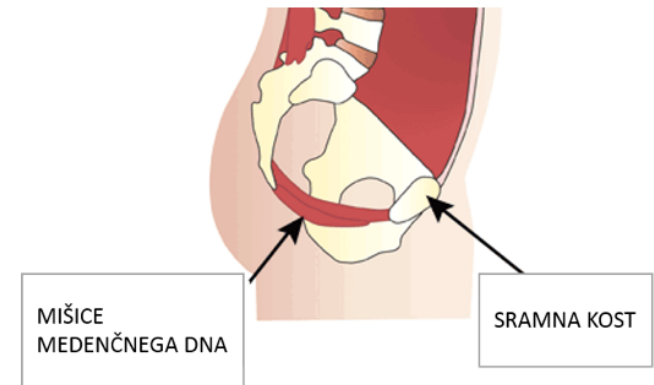
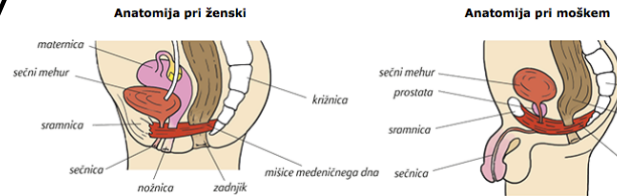
Pripravila: Nina Petkovšek, dipl. kin.

VLOGA

- Pomembne za dobro delovanje sečnega mehurja in črevesja, pomagajo pri zadrževanju urina, zagotavljajo podporo danki med iztrebljanjem, prispevajo pa tudi k stabilnosti hrbtenice in medeničnega obroča ter vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov

KJE SE NAHAJAJO

- Ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod
- Potekajo od sramnice spredaj, do trtice zadaj in navzven do sedničnih kosti



KDAJ IN ZAKAJ PRIDE DO NEPRAVILNEGA DELOVANJA MMD?

- Povezano s slabo telesno pripravljenostjo, prekomerno telesno težo, kroničnim zaprtjem, kroničnim kašljem, težkim dvigovanjem, z nekaterimi nevrološkimi obolenji (multipla skleroza, možganska kap) ali poškodbo presredka (dolgo kolesarjenje)
- Pri ženskah je pogosto povezano z nosečnostjo, porodom, menopavzo ali ginekološkimi operacijami
- Pri moških pa z operacijo prostate

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Pripravila: Nina Petkovšek, dipl. kin.

VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

- Lahko pomagajo pri preprečevanju in zdravljenju urinske inkontinence, zdrsov organov v mali medenici in veliko drugih težav
- Kako pravilno stisniti prave mišice? Predstavljajte si, da poskušate zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in hkrati zaustaviti curek urina → občutiti morate, da se MMD “stisnejo” in “dvignejo”. Stisk nato sprostite.



- Stisnite MMD kar se da močno in stisk zadržite kolikor dolgo lahko (6-8 sekund). Sprostite mišice in počivajte nekaj sekund. Ponovite kolikokrat ste sposobni, največ 8-12 krat. Čez nekaj časa je potrebno intenzivnost povečati, zato med tem ko stisk zadržujete, dodajte še 3-4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo.
- Da bi pridobili moč in vzdržljivost MMD, morate vaje izvajati 3-5 krat dnevno, vsak dan. Izboljšanje boste opazili v treh do petih mesecih. Vaje naj postanejo del vsakdana, kot umivanje zob.