

# Trening mięśni dna miednicy po operacjach narządów miednicy mniejszej

Po operacjach narządów miednicy mniejszej konieczne jest wzmocnienie mięśni dna miednicy. Dno miednicy zbudowane jest z mięśni i tkanki łącznej, która podtrzymuje od spodu narządy znajdujące się w miednicy mniejszej, tj. macica, pęcherz i odbytnica, patrz zdjęcia 1 i 2.

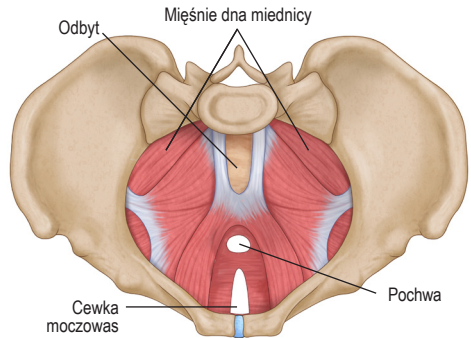
## Oslabienie mięśni dna miednicy przyczynia się do:

**Słabe mięśnie dna miednicy zwiększają prawdopodobieństwo:**

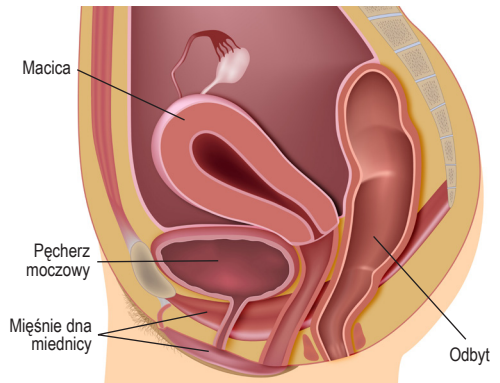
- Nietrzymania moczu podczas wysiłku, nietrzymanie stolca lub potwiera
- Obniżenie narządów znajdujących się w miednicy mniejszej, tj. pęcherza, macicy lub odbytnicy
- Ból w dolnej części pleców lub miednicy.
- Mniejsza przyjemność z seksu

## Trening pooperacyjny

Trening mięśni dna miednicy można rozpocząć 10–14 dni po zabiegu, zgodnie z zaleceniami fizjoterapeuty.



Zdjęcie 1: Mięśnie dna miednicy widziane z góry



Zdjęcie 2: Położenie narządów w miednicy mniejszej widziane z boku

**Na początek najlepiej robić ćwiczenia na plecach lub w pozycji siedzącej na krześle.**

### **A. Trening siłowy**

1. Napnij mięśnie dna miednicy, jakbyś trzymała mocz lub gaz. Dobrze jest umieszczenie palca na obszar pomiędzy pochwą a odbytem, aby poczuć, jak mięśnie unoszą się do środka przy napięciu. Unikaj parcia.
2. Utrzymuj napięcie przez co najmniej 5 sekund i rozluźnij się przez 10 sekund pomiędzy nimi. Pamiętaj o oddychaniu podczas napinania, uważaj, aby nie wstrzymywać oddechu.
3. Powtórz ćwiczenie pięć razy i powoli zwiększaj czas napięcia do 10 sekund.
4. Celem jest napinanie 20 razy po 10 sekund za każdym razem.
5. Wykonuj ćwiczenia dwa do trzech razy dziennie.

### **B. Trening wytrzymałościowy**

Napinaj mięśnie tak szybko i tak często, jak to możliwe, aż poczujesz, że mięśnie zaczynają się męczyć. Powtarzaj dwóch do trzech razy dziennie.

Spróbuj połączyć ćwiczenia z czymś, co robisz codziennie, żeby wyrobić w sobie nawyk.

### **Dalsza informacja**

- Można bezpiecznie rozpocząć ćwiczenia lub pływanie po 4 tygodniach, gdy wszystkie tkanki powinny być dobrze zagojone
- Napnij mięśnie dna miednicy i zrób wydech, gdy podnosisz coś ciężkiego, kaszlesz lub kichasz
- Ważne jest, aby stolec był miękki. Uzyskaj poradę na ten temat od pielęgniarki przed wypisaniem ze szpitala.

Jeśli potrzebujesz dalszych instrukcji, możesz skontaktować się z fizjoterapeutą w Landspítali pod numerem telefonu 543 9300.