



CVIČENÍ NA POSÍLENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Vážená paní,

se **cvičením na posílení svalů pánevního dna** můžete začít **2. až 3. týden po porodu**. Tímto cvičením se zabráňuje budoucím možným obtížím s udržením moče nebo se sestupem dělohy. Odstraňuje obavy z poskoků, kýchnutí nebo pouhého zakašlání. Toto cvičení také podporuje zavínování dělohy a vrací rovnováhu do oblasti malé pánve.

Cvičte pomalu, zvolna, nezadržujte dech a mezi jednotlivé cviky vkládejte malou přestávku.

Každý cvik opakujte 3-5x, později 10x.

Při každém cviku je nutné navodit si pocit zadržení stolice a močení při současném vtažení konečníku, pochvy a močové trubice.

CVIKY VLEŽE NA ZÁDECH (*ruce podél těla*)

- ❖ *Nohy natažené, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy natažené, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici na 2 nebo na 3 doby: mírně vtáhnout → více vtáhnout → nejvíce vtáhnout, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy natažené a překřížené v kotnících, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy natažené a překřížené v kotnících, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici na 2 nebo na 3 doby: mírně vtáhnout → více vtáhnout → nejvíce vtáhnout, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy natažené mírně od sebe, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy natažené mírně od sebe, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici na 2 nebo na 3 doby: mírně vtáhnout → více vtáhnout → nejvíce vtáhnout, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy pokrčené, chodidla opřena o zem, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy pokrčené, chodidla opřena o zem, s nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici na 2 nebo na 3 doby: mírně vtáhnout → více vtáhnout → nejvíce vtáhnout, s výdechem uvolněte.*
- ❖ *Nohy pokrčené, s nádechem zvedejte pánev a současně vtahujte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici, s výdechem pánev pokládejte zpět a uvolněte svaly.*

CVIČENÍ NA POSÍLENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

CVIKY VSEDĚ NA ŽIDLÍ (NEBO NA GYMNASTICKÉM MÍČI)



Sed na okraji židle, záda vyhrbená, zatížit konečník, ruce volně položené na stehnech. S nádechem opakovaně vtahujte konečník dovnitř těla, s výdechem uvolněte.

S nádechem tlačte dlaněmi proti kolenům, špičky nohou se zvedají nahoru, stáhněte pochvu a močovou trubici, s výdechem uvolněte.



Mezi kolena si vložte malý míček, s nádechem vtáhněte pochvu a močovou trubici, současně zatlačte kolena k sobě, s výdechem uvolněte.

Tzv. špagetka – vyšpulte rty a vtahujte vzduch, jako když vtahujete špagetku. Současně vtahujte pochvu. Vydržte 3-5 vteřin a krátce vydechněte ústy.



CVIKY VE STOJE

Cvičení ve stoje můžete provádět kdykoli a na jakémkoli místě. Jeho výhodou je, že je velmi nenápadné, krátké, ale přitom velmi intenzivní. Můžete cvičit ve stoje v kuchyni u linky, u kočárku, při čekání u přechodu apod.

S nádechem vtáhněte břicho, konečník, pochvu a močovou trubici, vydržte takto 3-5 vteřin, s výdechem uvolněte. Opakujte 5-10x několikrát denně.