

## ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY PRZED I PO PROSTATEKTOMII

Niepożądanym następstwem chirurgicznego leczenia nowotworu złośliwego gruczołu krokowego (prostatektomii radykalnej) może być różnego stopnia nietrzymanie moczu. Niekontrolowany wyciek moczu może nasilać się podczas kaszlu, kichania lub aktywności fizycznej. Niezbędne może być stosowanie odpowiednich zabezpieczeń higienicznych. Trzymanie moczu, czyli kontynencja poprawia się wraz z czasem, który upłynie od operacji (średnio 3-9 miesięcy). Proces ten można przyspieszyć stosując regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy (tzw. mięśnie Kegla). Warte podkreślenia jest, aby rozpocząć ćwiczenia minimum 4 tygodnie przed operacją, kiedy anatomia miednicy mniejszej jest niezaburzona. A więc do dzieła!

Mięśnie Kegla najłatwiej zlokalizować i prawidłowo napiąć podczas próby zatrzymania oddawania moczu lub stolca oraz 'podciągając mięśniami jądra ku górze'. Powinien być wówczas wyczuwalny ruch odbytnicy!

### **Schemat:**

- napnij mięśnie na 3-5 s., a następnie rozluźnij przez 6-10 s.
- powtórz ten schemat 20-25 razy
- ćwicz regularnie 3-4 razy dziennie

### **Pamiętaj:**

- mięśnie miednicy możesz wzmocnić podobnie jak inne mięśnie ( np. bicepsy )
- rozpocznij ćwiczenia w pozycji leżącej, aby po 10 dniach przejść do ćwiczeń siedząc i stojąc
- podczas ćwiczeń nie napinaj mięśni brzucha, ud i pośladków
- możesz łatwiej kontrolować mięśnie kładąc jedną rękę na brzuchu, a drugą na pośladkach
- nie wstrzymuj oddechu

**Ćwicz regularnie !**

**Bądź konsekwentny !**

**Nie poddawaj się !**

## **ĆWICZENIE 1 ( przyjmij pozycję stojącą , rozstaw stopy na szerokość bioder , rozluźnij brzuch i pośladki )**

### Technika:

1. Napnij mięśnie tak jakbyś chciał zatrzymać oddawanie moczu i podnieść prącie
2. Powinieneś poczuć jak podnoszą się jądra, zaciska odbytu i napina dolna część brzucha
3. Następnie rozluźnij się -> pełny relaks jest równie ważny jak skurcz mięśni
4. Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz i kontroluj czy inne mięśnie się nie napinają,
5. Oddychaj normalnie

### Test (pozycja stojąca):

1. Podczas oddawanie moczu, spróbuj zatrzymać mocz
2. Następnie zrelaksuj się i dokończ opróżnianie pęcherza
3. To jest tylko test do identyfikacji odpowiednich mięśni -> nie zatrzymuj oddawania moczu przez cały czas

### Ocena wzrokowa

1. Stań nago przed lustrem
2. Wyobraź sobie, że chcesz zatrzymać mocz -> powinieneś zobaczyć jak prącie się skraca, a jądra unoszą
3. Obserwuj w lustrze, czy nie napinasz innych mięśni z wyjątkiem podbrzusza
4. Zrób to delikatnie aby napiąć odpowiednie mięśnie i nie wstrzymuj oddechu

### Ocena dotykiem

1. Ułóż palce dłoni pod jądrami między moszną a odbytem
2. Napnij mięśnie jakbyś chciał wstrzymać strumień moczu ->powinieneś poczuć ruch mięśni pod palcami
3. Powtórz to jeszcze raz delikatnie i przytrzymaj przez kilka sekund
4. Nie napinaj innych mięśni i nie wstrzymuj oddechu

### Wskazówki do ćwiczeń

1. Nie próbuj wykonywać ćwiczeń zbyt mocno
2. Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz zmęczenie rozluźnij mięśnie i odpocznij
3. Wyobraź sobie, że podczas ćwiczeń ktoś Cię obserwuje -> postaraj się wyglądać na zrelaksowanego

## **Ćwiczenie 2 ( kaszel )**

1. Napnij mięśnie miednicy tak jakbyś chciał powstrzymać strumień moczu
2. Utrzymaj napięte mięśnie i spróbuj kasnąć
3. Następnie rozluźnij się
4. Powtórz ćwiczenie z kaszlem podczas napięcia mięśni 3 razy
5. Powtórz to ćwiczenie 3 razy dziennie

## **Ćwiczenie 3 ( wstawanie z krzesła )**

1. Napnij mięśnie miednicy tak jakbyś chciał powstrzymać strumień moczu
2. Utrzymaj napięte mięśnie podczas wstawania z krzesła
3. Na początku korzystaj z wyższych krzeseł będzie łatwiej wykonać ćwiczenie
4. Powtarzaj to ćwiczenie 3 razy dziennie