

O KEGELOVÝCH CVIČÍCH UŽ JSTE MOŽNÁ SLYŠELI V SOUVISLOSTI SE ZLEPŠENÍM SEXUÁLNÍHO PROŽITKU NEBO PREVENCÍ INKONTINENCE. V ZÁSADĚ SE ALE JEDNÁ SÉRII JEDNODUCHÝCH CVIKŮ, KTERÉ POMÁHAJÍ ŽENÁM I MUŽŮM S POSÍLENÍM SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA. TEDY SVALY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ POCHVU, MOČOVOU TRUBICI I KONEČNÍK.

Cviky jsou důležité při prevenci i léčbě inkontinence a zvládat je mohou pacienti jakéhokoli věku. Fyzicky ani časově není cvičení náročné, ale podstatné je dodržovat pravidelnost.

KEGELOVY cviky

PŘED CVIČENÍM

Než začnete se samotnými cviky, ujistěte se v následujících bodech.

- 1) Zjistěte, jak zatahovat svaly pánevního dna. Stáhněte svaly svěračů a opět uvolněte. Stahy můžete vyvolat například pocitem, jak byste se snažili zadržet močení. Během stahování nezadržujte dech, naopak pravidelně dýchejte.
- 2) Cviky provádějte s vyprázdněným močovým měchýřem.
- 3) Najděte si čas na cvičení alespoň 3x denně a rutinu dodržujte.

Základní Kegelovy cviky

Pro dosažení nejlepších výsledků cvičte Kegelovy cviky denně, ideálně opakujte 2-3x za den. Lze je provádět kdekoli. Svaly stahujte a uvolňujte nejprve **po 3 vteřinách**. Po několika dnech cvičení se pokuste dostat na interval **10 vteřin**. Nezapomeňte uvolněně dýchat.

1. Najděte správné svaly

Abyste mohli správně cvičit Kegelovy cviky, musíte nejprve najít svaly, které chcete posilovat. Jednoduchý způsob, jak najít správné svaly, je si představit, že se snažíte zastavit tok moči. Ucíťte, že se lehce napínají svaly, které jsou právě svaly pánevního dna.

2. Najděte správnou polohu

Abyste mohli cvičit Kegelovy cviky, musíte se uvolnit a sedět nebo stát ve správné poloze. Držte se rovně, uvolněte ramena a zatlačte svaly pánevního dna směrem vzhůru.

3. Stáhněte svaly pánevního dna

Jakmile najdete správné svaly a polohu, napněte svaly pánevního dna a držte je po dobu 3-5 sekund. Dýchání by mělo být během cvičení pravidelné a ne zadržované.

4. Uvolněte svaly

Uvolněte svaly po dobu 5 sekund a opakujte jejich stažení. Pokuste se alespoň o 10 opakování.

5. Postupně prodlužujte dobu cvičení

Jakmile zvládnete udržet napnuté svaly po dobu 5 sekund, postupně zvyšujte dobu, po kterou svaly držíte stažení. Zkuste se dostat alespoň 10 vteřinový interval.

6. Cvičte pravidelně

Abyste získali nejlepší výsledky, cvičte Kegelovy cviky minimálně 2x denně. Cvičte v klidu a soukromí, abyste se mohli soustředit na počítání a pravidelné dýchání. A nezapomeňte, že úspěchu dosáhnete pravidelným cvičením a opakováním.