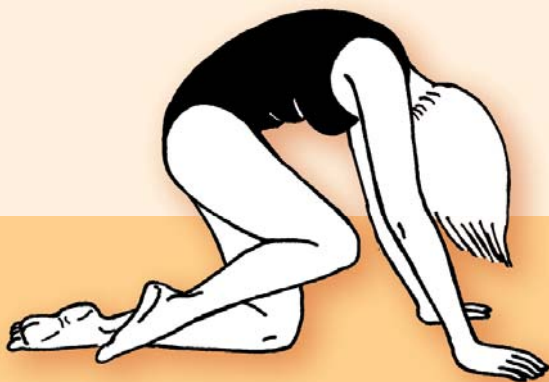


# GYMNASTIKA SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

SOUBOR DESETI ZÁKLADNÍCH CVIKŮ  
PŘI PROBLÉMECH S INKONTINENCÍ



## Komu je leták určen?

2

**Tento soubor cviků svalů pánevního dna je určen ženám, které trpí nekontrolovaným únikem moči, tedy inkontinencí.** Jedná se o velice nepříjemnou poruchu, která vážně narušuje jejich profesní a osobní život a snižuje jeho kvalitu. Jestliže se však žena naučí pravidelně a správně provádět cviky posilující svaly pánevního dna, může po určité době očekávat, že problémy s udržením moči vymizí zcela, nebo se stav alespoň do určité míry zlepší. Toto cvičení je velmi efektivní, u nás je však v léčbě inkontinence zatím poněkud podceňováno.

**Mělo by být pravidlem, že každá žena, kterou trápí problém nekontrolovaného úniku moči, absolvuje nejdříve tuto konzervativní léčebnou metodu, fyzioterapii svalů pánevního dna.**

Teprve v případě, že by tato neoperační metoda selhala, měla by být zvažována operační léčba. Opačný postup je chybný.

Fyzioterapie svalů pánevního dna není určena jen ženám trpícím inkontinencí moči. Je vhodná i pro ženy, které mají ochablé svalstvo a vazivo pánevního dna, způsobené porodem. Můžeme je doporučit také ženám, které jsou dlouhodobě vystaveny náročnému fyzickému zatížení a ženám ve vyšším věku, kdy svalstvo a vazivo ochabuje v přirozeném procesu.

## Co můžeme od léčby očekávat?

3

Výsledným efektem pravidelného provádění cviků, jež jsou popsány v následujícím textu, je posílení svalstva pánevního dna, které udržuje správnou polohu močového měchýře, zvláště jeho hrdla. Po několika měsících cvičení se žena může nechtěného unikání moči zcela zbavit nebo je alespoň výrazně snížit.

Posilování svalů pánevního dna má dvojí efekt: může ženy zbavit nekontrolovaného úniku moči a zároveň může přispět ke zkvalitnění jejich sexuálních prožitků. Je nutno připomenout, že celkový pozitivně působící vliv gymnastiky svalů pánevního dna má širší dopad, a to především na sexuální život ženy.

Autorem několika úvodních cviků je právě sexuolog, profesor A. Kegel, který objevil jistou souvislost mezi ochablostí svalů pánevního dna a kvalitou sexuálních prožitků u žen. Gymnastika svalů pánevního dna má kromě léčebného významu i preventivní význam. Tyto cviky by měla znát a pravidelně provádět každá žena, která chce předejít důsledkům ochabnutí svalových a vazivových struktur pánevního dna, nebo je alespoň oddálit a zmírnit.

**Návodem ke gymnastice svalů pánevního dna je následující série deseti cviků, které mohou ženy samy provádět a rozvíjet tak, aby samy na sobě mohly sledovat jejich pozitivní efekt.**

## Kdy začít cvičit?

4

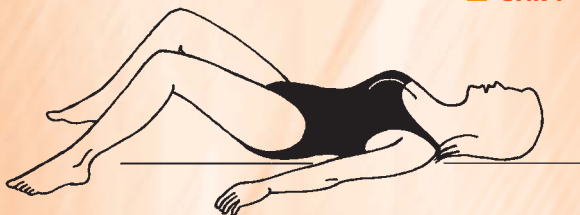
Pokud již žena trpí problémy s udržení moči, je nutno, aby nejprve navštívila svého lékaře – gynekologa. Ten ženu vyšetří a určí, jaký druh léčby je pro ni vhodný a zda je třeba svaly pánevního dna posilovat. Teprve potom, kdy je stanovena jasná indikace, by měla žena vyhledat zkušeného fyzioterapeuta a s jeho pomocí si „nacvičit“ správné provádění série cviků, které pak bude doma pravidelně cvičit.



První dva cviky působí na svěrač močové trubice a svěrač pochvy. V dalších cvicích se soustředíme na svěrač konečníku i na ostatní svalové skupiny a na jejich vzájemnou koordinaci. Základem je výchozí nácvik vlastního cvičení zadržování svěrače močové trubice a vtahování pochvy. Lehnete si volně na záda na podložku a pokrčte kolena.



### ■ Cvik 1

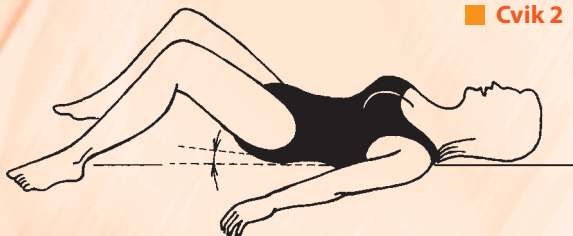


5

#### **Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny**

S nádechem zapneme svěrač močové trubice, vtáhneme pochvu, doporučujeme dechovou výdrž postupně 3, 5, až 7 vteřin, s výdechem v opačném pořadí než jsme zapínali postupně uvolníjeme.

### ■ Cvik 2



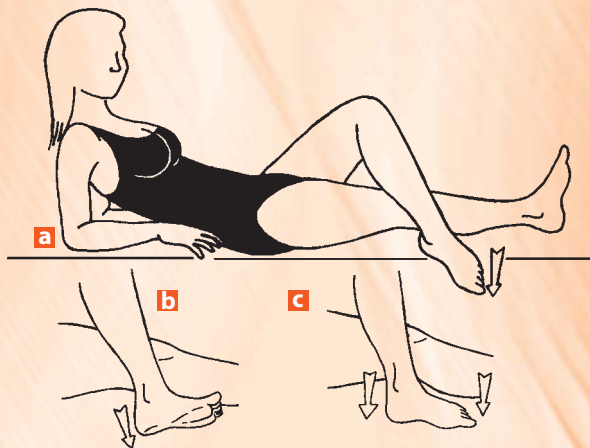
#### **Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny**

V nádechu zapneme svěrač močové trubice, vtáhneme pochvu, podsadíme pánev – bez spínání hýžďových svalů! – doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, 7 vteřin, s výdechem uvolníme pánev a postupně svaly pánevního dna (pochvu a svěrač močové trubice).

### ■ Cvik 3



6



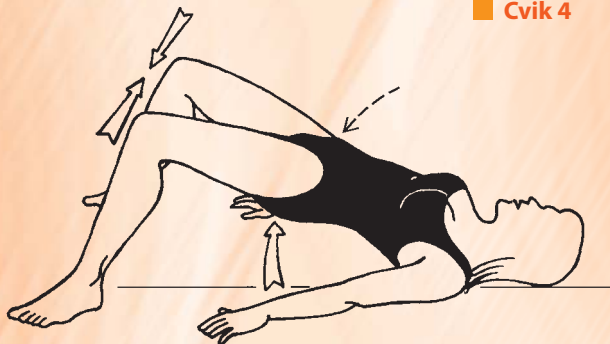
### **Leh na zádech s oporem o lokty, jedna dolní končetina natažená, druhá pokrčená v koleni v překřížení**

Střídavě protlačujeme s nádechem špičku do podložky – při protlačení zapínáme svěrač močové trubice a vtahujeme pochvu, s výdechem odlehčujeme nohu a uvolníme pochvu a svěrač močové trubice. Potom protlačíme patu do podložky – při protlačení vtahujeme konečník, s výdechem odlehčíme patu a povolíme konečník. Nakonec protlačíme celou plošku – kompletně postupně zapínáme svěrač močové trubice, pochvu i konečník – s výdechem odlehčujeme nohu a vše v opačném pořadí než jak jsme zapínali postupně uvolňujeme.





#### ■ Cvik 4



7

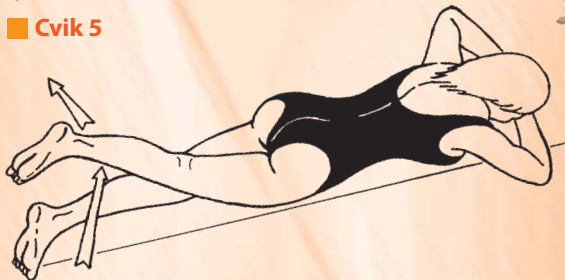
### **Leh na zádech, pokrčené dolní končetiny, paže rozpažené**

V nádechu zvedneme pánev, postupně zapínáme svalovinu celého pánevního dna (svěrač močové trubice, pochvu a konečník), stlačíme vnitřní kolena k sobě a protlačíme ramena a paže do podložky. Dle zdatnosti doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, 7, vteřin, s výdechem povolíme kolena a v opačném pořadí než jak jsme zapínali pánevní dno postupně uvolníme a pánev pokládáme zpět na podložku.



8

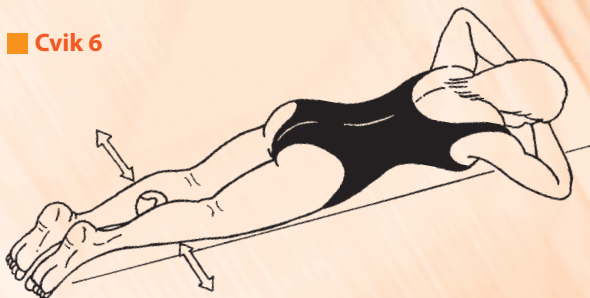
### ■ Cvik 5



#### **Leh na břiše, ruce složíme pod čelo**

Pravidelně zhluboka dýcháme, s nádechem zanožíme pravou dolní končetinu propnutou v koleni a křížíme přes druhou, s výdechem vracíme zpět a uvolníme. Opakujeme druhou nohou.

### ■ Cvik 6



#### **Leh na břiše, ruce složíme pod čelo**

Vložíme míček mezi stehna, s nádechem stlačujeme stehna k sobě, s výdechem uvolníme. Pro větší účinek dále vložíme míček mezi lýtka a opět s nádechem stlačujeme a s výdechem uvolňujeme.







## ■ Cvik 7



**Leh na boku, spodní dolní končetina pokrčená, svrchní dolní končetina přednožená v úhlu 90 stupňů**

S nádechem přitáhneme špičku svrchní nohy ve směru k břichu, propneme koleno, vydržíme 3, 5, až 7 vteřin. S výdechem dolní končetinu postupně uvolníme – zvláště v koleni.

9

## ■ Cvik 8



**Leh na boku, dolní končetiny pokrčené, trup a lýtka se stehny svírají pravý úhel**

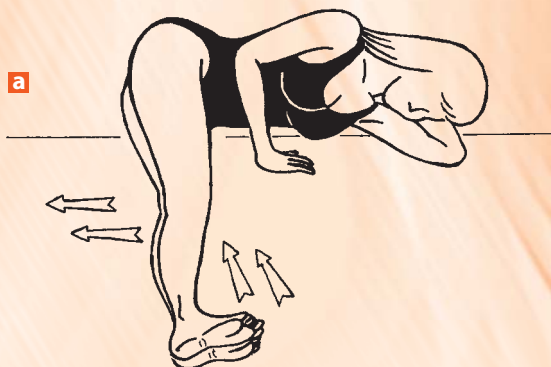
S nádechem přitáhneme špičku nohou ve směru k břichu, protlačíme paty, potom mírně zvedneme paty ve spoji nad podložku,



doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, až 7, vteřin.  
S výdechem vracíme dolní končetiny na podložku  
a špičky uvolníme.

10

### ■ Cvik 9



### Leh na boku, dolní končetiny svírají s trupem úhel 90 stupňů

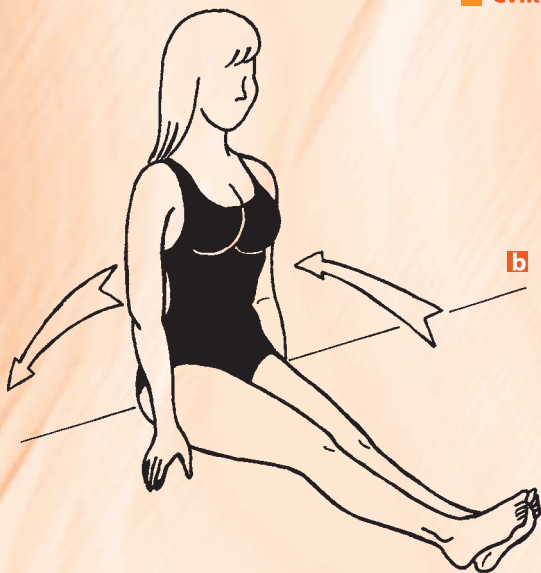
S nádechem přitáhneme špičky nohou ve směru k břichu, propneme kolena, zapřeme se pevně o dlaň před prsy a jdeme do sedu – s výdechem uvolňujeme plosky, kolena a zbývající svaly, 2–3 krát volně prodechneme. Opět přitáhneme špičky nohou ve směru k břichu, propneme kolena a položíme se na druhý bok. S výdechem uvolňujeme plosky, kolena a zbývající svaly, 2–3 krát volně prodechneme. Opakujeme.





■ Cvik 9

11





## ■ Cvik 10



12



### **Vzpor klečmo**

S výdechem suneme pravé koleno k levému loktu, doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, až 7 vteřin.

S nádechem jdeme zpět kolenem do oporu.

Cvik opakujeme i opačným kolenem.



## Doporučené zásady při gymnastice svalů pánevního dna:

13

- cvičíme denně, přičemž výchozí je náš současný zdravotní stav a konzultace s lékařem
- při cvičení dodržujeme předepsaný postup provádění cviků
- jednotlivé cviky opakujeme zpočátku 3 až 5×, později 5 až 10×
- cvičíme 10, 15 až 20 minut denně po dobu minimálně 3 měsíců
- cvičíme koordinovaně s dechem, vdechujeme nosem a vydechujeme ústy
- dbáme na kvalitu prováděných cviků, nikoliv na jejich množství
- nikdy necvičíme těsně po jídle a při únavě
- před cvičením se vždy vymočíme
- cvičíme ve vyvětrané místnosti na lůžku, koberci, žíněnce apod. ve volném cvičebním oděvu
- svěrače močových cest posilujeme i během močení (během močení stahujeme svěrače – přerušujeme močení – a hned svěrače uvolníme)
- zásadně se řídíme pokyny ošetřujícího lékaře, fyzioterapeuta včas upozorníme na zdravotní změny během cvičení.



# Cvičení je součástí širší aktivity ženy


14

Předvedené cviky jsou pouze základem k léčebné gymnastice pánevního dna. Jejich intenzita, časování a celková zátěž záleží na individuálním léčebném plánu a zkušenosti zdravotnického týmu. Ze strany pacientky je rozhodující soustředění, motivace, fyzická zdatnost a pravidelnost cvičení.

Gymnastika pánevního dna řeší nejen problematiku inkontinence, ale také sestup rodidel, zlepšuje kvalitu sexuálního života a přispívá ke zlepšení kvality života ženy vůbec. Je také velmi vhodná pro ženy po porodu, kdy je rovněž žádoucí obnova porušených svalových a vazivových struktur a kdy se přechodně může objevit inkontinence moči. Kromě samotného cvičení klademe důraz na vhodnou životosprávu, úpravu diety, redukci tělesné hmotnosti, správný pitný režim a vhodné fyzické aktivity, např. plavání či jízdu na kole, zatímco aktivity jako míčové sporty, aerobik a aktivity jim podobné neúměrně zatěžují pánevní dno, a proto je ženám s inkontinencí moči a sestupem rodidel příliš nedoporučujeme.

Spolupůsobení všech uvedených zásad a metodicky správně prováděná cvičení pak ve velké většině případů vedou ke zlepšení či úplnému vymizení





obtíží. Proto považujeme gymnastiku pánevního dna za velmi cennou léčebnou metodu, která může řady žen nahradit třeba i náročnou operační léčbu, anebo ji vhodně doplní.

15

Autoři textu: **Doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc.**  
**prim. MUDr. Jan Zmrhal, CSc.**

Autor cviků: **Marie Babičková**

Ilustrace: **Petr Pačes**

Design: Michal Korecký – Studio TAG

© ČSPZ 2007

**Hrazeno z prostředků Ministerstva zdravotnictví ČR.**



**GYMNASTIKA**  
SVADU  
PÁNEVNÍHO  
DNA

[www.inco-forum.cz](http://www.inco-forum.cz)



[www.pelvis-klub.cz](http://www.pelvis-klub.cz)

