

Kegelove vježbe

Kegelove vježbe jačaju dno zdjelice, preveniraju i liječe inkontinenciju te oporavljaju tonus mišića nakon porođaja. Nazvane su prema dr. Arnoldu Kegelu, ginekologu koji ih je i osmislio.

1. vježba

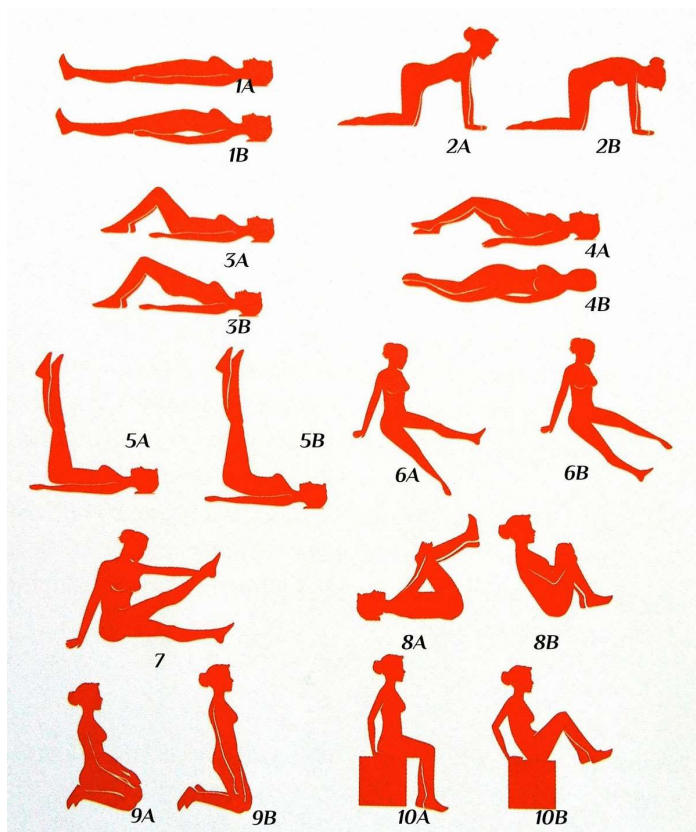
Početni položaj na leđima (slika 1A). Za vrijeme udisaja napeti i uvući muskulaturu male zdjelice (kao kod zadržavanja stolice i mokraće), te istovremeno podignuti križa (slika 1B).

Izdisaj: opuštanje.

NAPOMENA: u daljnjem tekstu MZ – muskulatura male zdjelice.

2. vježba

Početni položaj "četveronošca" (slika 2A). Za vrijeme udisaja podići zdjelicu – podizanjem slabinske kralježnice, pri tome napeti MZ (slika 2B). Izdisaj: spuštanjem kralježnice, opustiti se.



3. vježba

Početni položaj na leđima sa savnutim koljenima (slika 3A). Za vrijeme udisaja sjedeću muskulaturu i MZ napeti, zdjelicu odignuti (slika 3B). Izdisaj: zdjelicu ponovo spustiti i opustiti se.

NAPOMENA: u daljnjem tekstu SM – sjedeća muskulatura.

4. vježba

Početni položaj kao kod vježbe br.3, tada savinuta koljena poleći na jednu stranu, glava, ramena i pete ostanu na podu priljubljeni (slika 4A). Za vrijeme udisaja SM i ZM napeti s lako podignutom zdjelicom, pri tome koljena na suprotnu stranu poleći (slika 4B). Izdisaj: opuštanje spuštanjem zdjelice. Nakon toga ponoviti vježbu na suprotnu stranu.

5. vježba

Početni položaj na leđima s prekrštenim i ispruženim nogama o zid (slika 5A). Za vrijeme udisaja MZ napeti, glavu i zdjelicu podignuti (slika 5B). Izdisaj: opuštanje, noge obrnuto prekržiti te istu vježbu ponoviti.

6. vježba

Početni položaj “široko sjedeći” (slika 6A). Za vrijeme udisaja SM i ZM napeti, noge uvrnuti prema unutra i zdjelicu podignuti (slika 6B). Izdisaj: noge izvrnuti prema van i opustiti se.

7. vježba

Početni položaj na leđima (slika 1A). Za vrijeme udisaja MZ napeti. Istovremeno glavu, lijevu ruku te ispruženu desnu nogu podignuti (slika 7). Za vrijeme izdisaja najprije glavu, ruku i nogu vratiti u početni položaj, tek zatim MZ opustiti. Nakon toga ponoviti istu vježbu s desnom rukom i lijevom nogom.

8. vježba

Početni položaj na leđima, a s rukama obuhvatiti visoko podignuta koljena (slika 8A). Za vrijeme udisaja SM i ZM “napeti” i “izbaciti se” u sjedeći položaj. Pri tome MZ držati napetu (slika 8B). Stopala ne smiju dodirivati pod. Izdisaj: opušteno se vratiti u početni položaj.

9. vježba

Početni položaj je sjedeći na petama (slika 9A). Za vrijeme udisaja SM i ZM napeti i ispraviti se u klečeći položaj (slika 9B). Izdisaj: opušteno se vratiti u sjedeći položaj na petama.

10. vježba

Početni položaj je sjedeći na klupi (slika 10A). Za vrijeme udisaja MZ napeti, a koljena i noge visoko podignuti (slika 10B). Izdisaj: noge spustiti, MZ opustiti.

Izvor: <http://poliklinika-ginecej.hr/>