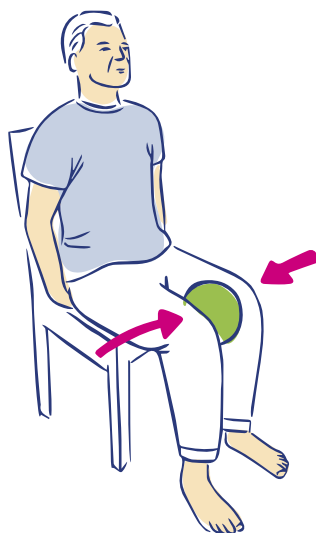


Fizjoterapia urologiczna mężczyzn



Temat fizjoterapii dna miednicy u mężczyzn niestety nadal budzi powszechne zawstyżenie. Faktem jest to, że panowie niechętnie chcą skorzystać z fachowej pomocy. Dopiero gdy cała sytuacja staje się coraz bardziej uciążliwa dla pacjenta, przychodzi czas do dyskusji, diagnostyki i odpowiedniego leczenia. Obecny postęp w medycynie, badania naukowe, wiele odkryć w poszczególnych dziedzinach pokazuje, że ma to ogromny przełom w leczeniu różnego rodzaju chorób urologicznych, onkologicznych jak i powrotu do zdrowia po zabiegach chirurgicznych.

Mięśnie Kegla, o co chodzi?

Mięśnie dna miednicy to grupa mięśni obejmujących obszar od kości krzyżowej aż do kości łonowej. W skład tej grupy wchodzi między innymi mięśnie zwane mięśniami Kegla. Mięśnie pełnią istotną funkcję w codziennym funkcjonowaniu organizmu. Odpowiadają za utrzymanie narządów miednicy, w tym pęcherza moczowego i prostaty u mężczyzn. Poprzez odpowiednią kontrolę mięśni dna miednicy, mężczyźni mogą wpływać na funkcję układu moczowego, zapobiegając problemom z nietrzymaniem moczu oraz poprawiając swoją sprawność seksualną.

Regularna, świadoma praktyka ćwiczeń Kegla może prowadzić do zwiększenia siły i wytrzymałości mięśni dna miednicy, co ma istotne znaczenie dla utrzymania ogólnego zdrowia fizycznego jak i psychicznego u mężczyzn.

Z jakimi problemami może zgłosić się mężczyzna do fizjoterapeuty urologicznego:

nietrzymanie moczu

(wysiłkowe nietrzymanie moczu, nietrzymanie moczu z parciem nagłym, nietrzymanie moczu z przepełnienia pęcherza)

pęcherz

nadreaktywny
(częste oddawanie moczu)

przygotowanie pacjenta do **prostatektomii** radykalnej lub częściowej

Pierwsza wizyta u fizjoterapeuty urologicznego

Podczas pierwszego spotkania fizjoterapeuta zbiera dokładny wywiad, dotyczący zdrowia pacjenta. Warto wziąć wtedy ze sobą całą dokumentację medyczną, która zostanie wnikliwie przeanalizowana. Podczas badania zostaną ocenione: mięśnie brzucha (powłoki brzuszne), praca dna miednicy - jeśli pacjent wyrazi zgodę, fizjoterapeuta może wykonać badanie per rectum, badanie USG, które pozwoli na ocenę ścian pęcherza moczowego oraz jego pojemności, ocena postawy ciała i praca przepony oddechowej. Po zebraniu całego wywiadu fizjoterapeuta dobiera metodę leczenia i planuje terapię.

Pierwszy krok czyli co i jak ćwiczyć

Bardzo często pacjenci pytają mnie: Jak napiąć dno miednicy? Nie wiem, nie potrafię, o co chodzi? Jak mam oddychać? Co właściwie robić?

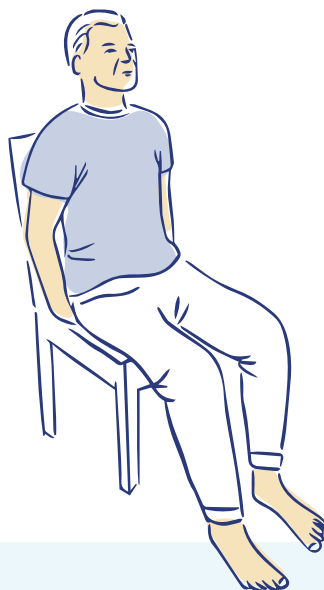
Ćwiczenia te nie są prostymi ćwiczeniami, nie zawsze udaje się pacjentowi idealnie za pierwszym razem wykonać wszystko poprawnie. Okazać się może, że proste, nieskomplikowane ćwiczenia będą sprawiały trudność w wykonywanym treningu co powodować będzie frustrację. Co wspólnego ma ze sobą ziarenko grochu, ryżu czy orzeszek - na przykład w karmelu? Na początku wydawać się nam może to śmieszne czy krępujące ale w treningu dna miednicy u mężczyzny jest bardzo pomocne. Dzięki temu nazewnictwu osoba ćwicząca jest w stanie wyobrazić sobie już teraz swojego orzeszka, ryż czy ziarenko grochu i zacząć swój indywidualny trening mięśni dna miednicy.

Przyjmijmy, że podczas ćwiczeń będzie to “orzeszek w karmelu”, kolejna ważna rzecz - gdzie ten orzeszek w karmelu ma być? Pacjent wyobraża sobie, że swoim odbytem chce wciągnąć orzeszka. Nigdy podczas treningu dna miednicy nie zaciskamy pośladków. Dlaczego? Ponieważ wtedy nie nastąpi aktywizacja mięśni poszczególnych warstw dna miednicy a to bardzo ważne.

1. Świadomość:

Siad na krześle, nogi w rozkroku na szerokość bioder, stopy swobodnie oparte o podłogę, ręce pod guzy kulszowe (pod pośladki). Rozluźnij się, weź spokojny głęboki wdech, następnie na wydechu napnij dno miednicy (orzeszek w karmelu).

Czas skurczu: 1 sekunda, czas przerwy: 1 sekunda.



Pamiętaj!

Przed rozpoczęciem ćwiczeń mięśni dna miednicy zacznij od chwili skupienia i świadomości swojego ciała: ćwiczę tu i teraz. Znajdź spokojne miejsce, gdzie możesz skoncentrować się na wykonywanych ćwiczeniach.

Wybierz pozycję wygodną dla ciebie - to może być leżenie na plecach, siedzenie lub stanie. Sprawdź, czy twój kręgosłup jest prosty, a ciało zrelaksowane.

Skup się na mięśniach dna miednicy i delikatnym napięciu ich od środka ciała (orzeszek w karmelu). Unikaj napięcia innych grup mięśni (ściśnięta pięść, napięte pośladki).

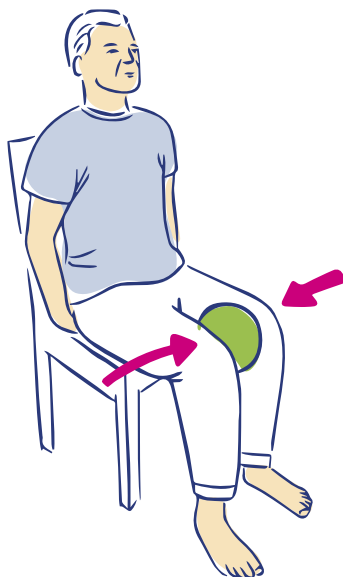
Spróbuj utrzymać napięcie mięśni dna miednicy przez 2 - 3 sekundy. Staraj się nie zatrzymywać oddechu - oddychaj równomiernie, spokojnie i zawsze z zamkniętymi ustami.

Gdy poczujesz zmęczenie rozluźnij mięśnie, dając im odpocząć przez chwilę.

Powtórz napinanie mięśni dna miednicy od 8 do 10 powtórzeń.

2. Świadomość:

Siad na krześle, nogi w rozkroku na szerokość bioder, stopy swobodnie oparte o podłoże, ręce pod guzy kulszowe (pod pośladki). Piłka między kolana, rozluźnij się, weź spokojny głęboki wdech, następnie na wydechu ściśnij piłkę i napnij dno miednicy (orzeszek w karmelu). Czas skurczu: 3 sekundy, czas przerwy: 3 sekundy. Podczas tego ćwiczenia poczuć możesz napinające się uda (część wewnętrzna).



3. Oddech

Siad na krześle, nogi w rozkroku na szerokość bioder, stopy swobodnie oparte o podłoże. Prawa ręka na klatce piersiowej, lewa ręka na brzuchu, wykonując wdech brzuch unosi się, na spokojnym wydechu brzuch chowa się (jednocześnie delikatne wciskanie pępka w odcinek lędźwiowy).

Pamiętaj!

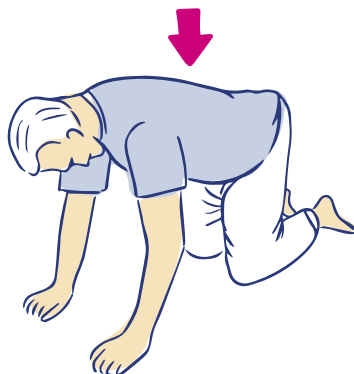
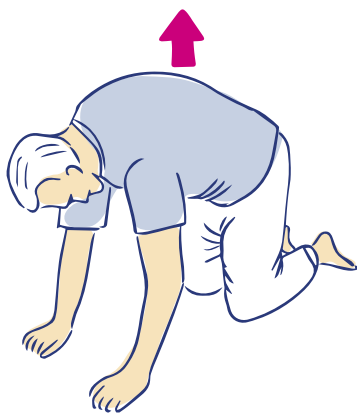


Początkowo możesz zacząć od mniejszej liczby powtórzeń, a następnie stopniowo je zwiększać. Ćwicz regularnie, najlepiej kilka razy dziennie. Systematyczność jest kluczowa w budowaniu siły i wytrzymałości mięśni dna miednicy.

Wprowadzaj ćwiczenia mięśni dna miednicy do różnych sytuacji, takich jak siedzenie, chodzenie, podczas aktywności fizycznej, jazdy samochodem czy oglądania telewizji.

4. Koci grzbiet

Kłęk podparty, nogi w rozkroku na szerokość bioder. Spokojny oddech, wciskanie orzeszka na wydechu. Wersja trudniejsza: Na wdechu miednica (pośladki) wypięta, na wydechu miednica schowana.



Ważne!

Każdy przypadek, każdy pacjent jest inny, potrzebny jest czas, aby efekty treningu były wyraźnie zauważalne. Brak aktywizacji dna miednicy czy brak odczuć podczas ćwiczeń powinny być skonsultowane z lekarzem specjalistą w celu szerszej diagnostyki.

Korzyści zdrowotne z ćwiczeń Kegla dla mężczyzn:

Zapobieganie nietrzymaniu

moczu: wzmacnianie mięśni dna miednicy poprzez ćwiczenia Kegla może skutecznie zapobiegać problemom z nietrzymaniem moczu, szczególnie w późniejszym wieku.

Poprawa kontroli pęcherza:

ćwiczenia pomagają w lepszej kontroli nad pęcherzem moczowym, co jest istotne dla utrzymania zdrowego układu moczowego.

Wspieranie funkcji seksualnych:

wytrzymałe i elastyczne mięśnie dna miednicy mogą przyczynić się do poprawy funkcji seksualnych, w tym lepszej erekcji i kontroli ejakulacji.

Redukcja ryzyka prostaty:

regularne ćwiczenia Kegla, poprzez poprawę krążenia krwi w okolicy prostaty, mogą pomóc w zmniejszeniu ryzyka różnych problemów z prostatą.

Lepsza równowaga i postawa

ciała: mięśnie dna miednicy wspierają stabilność miednicy, co przekłada się na lepszą postawę ciała i równowagę.

Poprawa ogólnej wydolności

fizycznej: ćwiczenia Kegla są integralną częścią treningu mięśniowego, co przyczynia się do ogólnej wydolności fizycznej organizmu.

Zdrowy tryb życia:

wprowadzanie ćwiczeń Kegla do codziennej rutyny wspiera zdrowy tryb życia, podkreślając rolę dbałości o zdrowie mięśni dna miednicy.

Lepsze samopoczucie psychiczne:

ćwiczenia mogą przyczynić się do lepszego samopoczucia psychicznego poprzez zwiększenie świadomości ciała i równowagi między ciałem a umysłem.

Rola mięśni dna miednicy w kontroli pęcherza:

Mięśnie dna miednicy odgrywają kluczową rolę w utrzymaniu kontroli nad pęcherzem moczowym. Poprzez ich wzmocnienie można poprawić zdolność kontrolowania wydalania moczu i zapobiegać przypadkom nietrzymania moczu.

Znaczenie aktywności fizycznej:

Regularna aktywność fizyczna, w tym ćwiczenia ogólnokondycyjne i trening siłowy, wspomagają ogólną wydolność mięśniową, w tym mięśnie dna miednicy. Ćwiczenia aerobowe, takie jak jazda na rowerze czy marsz, mogą przyczynić się do lepszego krążenia krwi w okolicy miednicy, co jest korzystne dla zdrowia układu moczowego.

Zdrowa Dieta i Płyny:

Spożywanie zdrowej, zrównoważonej diety bogatej w warzywa, owoce, pełnoziarniste produkty zbożowe i białko może wspierać zdrowie mięśni dna miednicy poprzez dostarczanie niezbędnych składników odżywczych. Spożywanie odpowiedniej ilości płynów, szczególnie wody z dodatkiem owoców, pomaga utrzymać odpowiednie nawodnienie, co może mieć pozytywny wpływ na funkcjonowanie układu moczowego.

Czynniki ryzyka:

Unikanie palenia tytoniu i nadmiernego spożycia alkoholu może wspomagać zdrowe dno miednicy, ponieważ oba te czynniki mogą negatywnie wpływać na funkcjonowanie układu moczowego. Regularne unikanie nadmiernego stresu i praktykowanie technik relaksacyjnych może również być korzystne dla zdrowia mięśni dna miednicy, ponieważ stres może prowadzić do napięcia mięśniowego, w tym w obszarze miednicy.

Podsumowując

Korzyści zdrowotne wynikające z praktykowania ćwiczeń Kegla, ćwiczeń mięśni dna miednicy są liczne i wpływają na różne aspekty zdrowia fizycznego, emocjonalnego i seksualnego mężczyzn. Regularność i systematyczność w ich wykonywaniu są kluczowe dla osiągnięcia optymalnych rezultatów.

Sieć sklepów medycznych Med4Me oferuje szeroki asortyment wyrobów ortopedycznych, środków chłonnych, artykułów dla Amazonek i innych. W każdej z naszych placówek znajdziecie Państwo, oprócz wysokiej jakości wyrobów medycznych, profesjonalne wsparcie i zrozumienie.

Med4Me jest szczególnie dedykowane stomikom! Jesteś stomikiem – przyjdź do nas, a przekonasz się, że dzięki właściwemu doborowi sprzętu stomijnego, którego szeroki wybór wszystkich marek oferujemy, będziesz cieszyć się każdą chwilą życia!

GWARANTUJEMY:



pełen asortyment
stomijny dający pewność
kompleksowego
zaopatrzenia każdego
rodzaju stomii



szeroki wybór marek obecnych
na polskim rynku dostawców sprzętu
stomijnego z możliwością doboru
różnego sprzętu w ramach
jednego zlecenia



wsparcie profesjonalnego
personelu podczas doboru
sprzętu stomijnego



możliwość odbioru
na miejscu w sieci naszych
sklepów lub bezpłatną dostawę
przesyłką kurierską
na wskazany adres

Skontaktuj się z nami **800 120 130** lub przyjdź:

Gdańsk, ul. Rajską 14a, tel. 880 900 177

Gorzów Wlkp., ul. Sikorskiego 13/14, tel. 795 126 660

Gostynin, ul. Wojska Polskiego 31, tel. 697 904 918

Katowice, ul. Korfantego 2, tel. 697 904 321

Katowice, ul. Ceglana 35, tel. 503 422 243

Koszalin, Plac Gwiazdzisty 1, tel. 697 793 977

Lublin, ul. Północna 6, tel. 661 113 540

Łódź, ul. Piotrkowska 317, tel. 601 530 350

Piła, O.M.M. Kolbe 3A/U4, tel. 723 978 990

Słupsk, ul. Leszczynowa 20, tel. 608 303 454

Warszawa, ul. Tytusa Chałubińskiego 8, tel. 665 788 008

Wrocław, Plac Legionów 15, tel. 668 645 420

www.med4me.pl



Fundacja STOMALife otacza opieką wszystkie osoby ze stomią i ich bliskich. Służby pomocą wówczas, gdy chcą zasięgnąć porady pielęgniarki stomijnej, psychologa, specjalisty od doboru sprzętu stomijnego lub po prostu szukają Bratniej Duszy.

Skontaktuj się z nami: infolinia **800 633 463**, biuro@stomalife.pl

Możesz wesprzeć nasze działania: nr konta **46 1090 1883 0000 0001 5078 2361**

Dołącz do nas:

Polub nas:



Stomia Symbol Zwycięstwa -
grupa pomocy i wsparcia



Fundacja
STOMALife



Fundacja
STOMALife



Fundacja
STOMALife

www.stomalife.pl