

## ĆWICZENIA ZWIERACZA

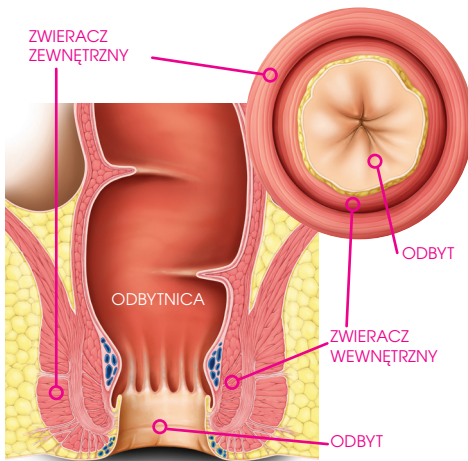
**Ćwiczenie mięśnia zwieracza może pomóc w zwiększeniu kontroli nad czynnością jelit. Poprawnie wykonywane ćwiczenia rozwijają i wzmacniają mięśnie, ułatwiając utrzymanie gazów i stolca w odbycie.**

### GDZIE ZNAJDUJĄ SIĘ TE MIĘŚNIE?

Odbyt okalają dwa pierścienie mięśniowe (patrz rysunek poniżej).

PRZEKRÓJ

WIDOK Z DOŁU



Mięśnie zwieracze wokół odbytu

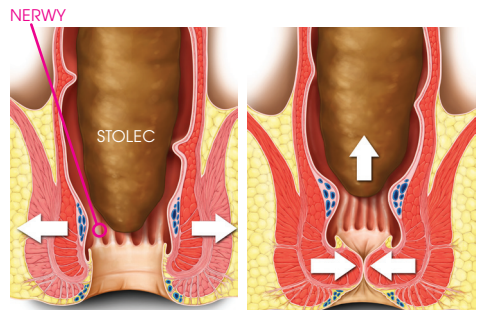
Pierścień wewnętrzny to *mięsień zwieracz wewnętrzny* odbytu, mięsień, którego czynność jest niezależna od naszej woli, i który powinien być stale zamknięty, z wyjątkiem chwili samego wypróżnienia. W normalnej sytuacji proces ten przebiega automatycznie i nie musimy o tym myśleć.

Pierścień zewnętrzny to *mięsień zwieracz zewnętrzny* odbytu, mięsień, którego czynność jest zależna od naszej woli, i który można mocniej zaciśnąć w razie nagłej potrzeby czy wystąpienia biegunki.

Oba mięśnie tworzą pierścienie dookoła odbytu. W chwili gdy stolec przechodzi do odbytnicy zwieracz wewnętrzny rozluźnia się, aby pozwolić na to, by stolec przeszedł do górnej części odbytu. Dzięki obecności wrażliwych nerwów w kanale odbytu wiemy, czy w kanale znajduje się stolec czy gaz. Jeśli jest to stolec, zwieracz zewnętrzny zostaje zaciśnięty tak, aby zapobiec wydostaniu się stolca na zewnątrz. Zaciśnięcie powoduje cofnięcie stolca do odbytnicy, gdzie pozostaje on do chwili wypróżnienia (patrz rysunek na następnej stronie).

STOLEC PRZEMIESZCZA SIĘ W DÓŁ

STOLEC COFA SIĘ DO ODBYTNIKI



ROZLUŻNIENIE ZWIERACZA WEWNĘTRZNEGO

ZACISNIĘCIE ZWIERACZA WEWNĘTRZNEGO

Czynność zwieraczy odbytu

Każdy z mięśni zwieraczy może ulec osłabieniu. Może to nastąpić w następstwie porodu, zatwardzenia lub nadwyżężenia, ale także w wyniku ogólnego upływu czasu. Czasami dzieje się tak bez wyraźnej przyczyny. W przypadku słabych mięśni zwieraczy i niemożności ich dostatecznego zaciśnięcia może dojść do wydostania się gazów, płynu, a nawet stolca na zewnątrz.

[www.stomalife.pl](http://www.stomalife.pl)

bezpłatna infolinia  
800 633 463

[biuro@stomalife.pl](mailto:biuro@stomalife.pl)

## JAK MOGĄ POMÓC ĆWICZENIA?

Ćwiczenia umożliwiają wzmocnienie mięśni zwieraczy tak, by ponownie mogły pełnić swoje zadanie. Następuje poprawa kontroli nad czynnością jelit oraz ograniczenie lub całkowite wyeliminowanie

przypadków wydostawania się gazów lub stolca na zewnątrz. Jak w przypadku każdego mięśnia w ludzkim ciele, im częściej będziemy powtarzać ćwiczenia, tym mięśnie będą silniejsze.

## NAUKA WYKONYWANIA ĆWICZEŃ

Istotne jest, aby nauczyć się prawidłowo wykonywać ćwiczenia, i od czasu do czasu sprawdzać, czy wykonywane są w odpowiedni sposób.

Usiądź wygodnie, zachowując niewielki odstęp między kolanami. Wyobraź sobie, że usiłujesz powstrzymać gazy od wydobycia się z jelit. W tym celu należy zacisnąć mięsień wokół odbytu. Spróbuj zacisnąć i unieść mięsień tak mocno jak to możliwe, jak gdybyś naprawdę obawiał się ulotnienia gazów. Ruchy mięśnia powinny być wyczuwalne. Pośladki, brzuch i nogi powinny być nieruchome. Powinieneś wyczuwać skórę wokół odbytu, która

napina się i zostaje podciągnięta w górę. Skoncentruj się, aby poczuć tę zmianę. Właśnie wykonujesz ćwiczenie mięśnia zwieracza. W trakcie ćwiczeń nie należy wstrzymywać oddechu! Teraz wyobraź sobie, że mięsień zwieracz działa jak winda. Kiedy zaciska się go z maksymalną siłą, winda wędruje na czwarte piętro. Jednak nie da się jej utrzymać tam zbyt długo, ponieważ szybko ulega zmęczeniu. Spróbuj zacisnąć mięsień nieco delikatniej, tak aby winda znalazła się na drugim piętrze. Sprawdź o ile dłużej możesz ją utrzymać w tej pozycji, w porównaniu do pozycji wymagającej maksymalnego zaciśnięcia mięśnia.

## ĆWICZENIA

1. Usiądź, stój lub połóż się, zachowując niewielki odstęp między kolanami. Powoli zacisnij i podciągnij mięśnie zwieracze tak mocno jak to możliwe. Utrzymaj mięśnie w tej pozycji przez około 5 sekund, następnie rozluźnij je na około 4 sekundy. **Powtórz pięć razy. Ćwiczenie zwiększy siłę twoich mięśni.**
2. Następnie zacisnij mięsień do połowy maksymalnych możliwości. Sprawdź jak długo możesz utrzymać je w tej pozycji. Rozluźnij mięśnie na przynajmniej 10 sekund. **Powtórz dwa razy. Ćwiczenie zwiększy wytrzymałość twoich mięśni.**
3. Podciągnij mięsień tak szybko i mocno jak to możliwe. Następnie rozluźnij się i powtórz ćwiczenie. Sprawdź

ile razy jesteś w stanie powtórzyć ćwiczenie zanim się zmęczysz.

Zrób około pięć szybkich powtórzeń.

4. Wykonuj powyższe ćwiczenia – pięć powtórzeń z jak największą siłą, dwa powtórzenia możliwie jak najdłużej i pięć szybkich podciągnięć – cztery do sześciu razy dziennie.
5. W miarę jak mięśnie będą nabierać siły, zauważysz, że jesteś w stanie napinać mięśnie przez więcej niż pięć sekund, i za każdym razem możesz wykonać więcej podciągnięć, nie odczuwając zmęczenia.
6. Wzmocnienie mięśni za pomocą ćwiczeń wymaga czasu. Osiągnięcie pełnej siły mięśni może wymagać miesięcy ćwiczeń.

## POMOCNE WSKAZÓWKI

- Początkowo dobrze jest przeznaczyć na ćwiczenia trochę więcej czasu, tak aby móc się w pełni skoncentrować na ich prawidłowym wykonaniu. Jednak po krótkim czasie wykonywanie ćwiczeń nie powinno już sprawiać problemów, niezależnie od miejsca, w którym akurat przebywasz. Nikt nie musi wiedzieć co tak naprawdę robisz!
- Nabierz nawyku ćwiczenia podczas innych czynności, które wykonujesz regularnie – jeśli jesteś w domu, za każdym razem, gdy dotkniesz wody; jeśli jesteś w biurze, za każdym razem, gdy odbierasz telefon ... zależnie od tego, które z nich ma miejsce częściej.
- Jeśli nie masz pewności czy ćwiczysz właściwy mięsień, w trakcie ćwiczeń dotknij palcem odbytu. Jeśli ćwiczysz prawidłowo, powinieneś poczuć delikatne uniesienie

i zaciśnięcie. Możesz również użyć lusterka – odbytu marszczy się, kiedy zaciskasz mięsień.

- Korzystaj z mięśni, kiedy ich potrzebujesz – podciągnij mięsień jeśli czujesz potrzebę, gdy obawiasz się wydostania gazów lub stolca na zewnątrz. Pamiętaj, że nie utrzymasz mięśni napiętych z maksymalną siłą długo, dlatego lepiej jest zacisnąć je delikatniej, dzięki czemu wytrzymasz dłużej. Twoja kontrola nad mięśniami będzie się stopniowo zwiększać.
- Pilnuj wagi – dodatkowe kilogramy to dodatkowe obciążenie dla mięśni!
- Kiedy odzyskasz kontrolę nad czynnością jelit, nie zapomnij o kontynuowaniu ćwiczeń. Wykonuj ćwiczenia kilka razy dziennie, aby zapobiec nawrotowi dolegliwości.



**PAPIĘTAJ – ćwiczenia możesz wykonywać niezależnie od miejsca, w którym się znajdujesz – nikt nie musi wiedzieć, co właśnie robisz!**

CELEM NINIEJSZYCH INFORMACJI JEST PRZEKAZANIE INSTRUKCJI WYKONYWANIA ĆWICZEŃ MIĘŚNIA ZWIERACZA ODUBYTU ZWIĘKSZAJĄCYCH KONTROLĘ NAD CZYNNOSCIĄ JELIT. JEŚLI WYKONYWANIE ĆWICZEŃ SPRAWIA CI TRUDNOŚCI LUB NIE ROZUMIESZ INFORMACJI ZAWARTYCH W NINIEJSZEJ BROSZURZE, SKONTAKTUJ SIĘ Z LEKARZEM, PIELĘGNIARKĄ LUB FIZJOTERAPEUTĄ, ABY UZYSKAĆ POMOC.