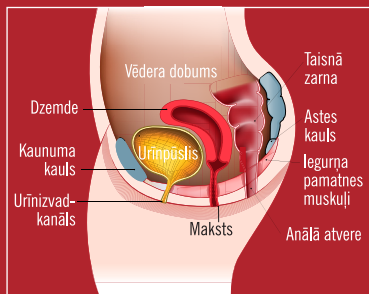


Ieteikumi iegurņa muskulatūras attīstīšanai

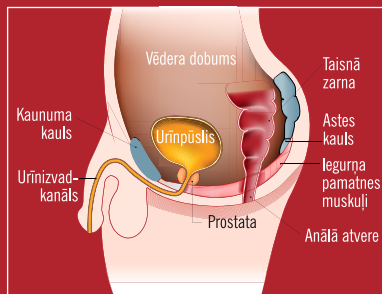


KAS IR IEGURŅA PAMATNES MUSKULATŪRA?

Iegurņa pamatnes muskulatūra balsta mazā iegurņa orgānus – urīnpūsli, dzemdi (sievietēm) un taisno zarnu. Ja muskulatūra ir novājināta, var attīstīties iegurņa pamatnes disfunkcija: slodzes urīna nesaturēšana (nevēlamas urīna noplūdes šķaudot, klepojot, fizisko aktivitāšu laikā – skriešana, lēcieni u.c.), fēcū nesaturēšana, sievietēm maksts sienu un dzemdes noslīdējumi.



1. attēls. Sievietes iegurņa pamatnes muskulatūra



2. attēls. Vīrieša iegurņa pamatnes muskulatūra

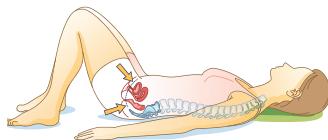
KĀ NOSTIPRINĀT IEGURŅA PAMATNES MUSKULATŪRU?

Iegurņa pamatnes muskulatūras vingrinājumi

1. vingrojums (lēna sasprindzināšana). Visērtāk apmācīties pareizi veikt vingrinājumus ir ērtā guļus pozīcijā uz muguras, kājas saliektas ceļos, pēdas atbalstītas (skatīt 3. attēlu).

Iedomājies, ka sasprindzini muskuļus ap urīnizvadkanālu, maksti (sievietes) un anālo atveri. Sasprindzinot muskuļus, jābūt sajūtai, ka tie tiek celti uz augšu un ievilkti uz iekšu - vēdera dobuma virzienā. Muskuļi jāsasprindzina tā, it kā gribētu aizturēt urīna strūklu un gāzes. Sievietes var iztēloties - ja makstī būtu ielikts tampons, viņa ar maksts muskuļiem censtos to saspiest un celt uz augšu ar makssts sienu palīdzību. Šādu muskuļu sasprindzinājumu un pacēlumu notur vismaz 2-5 sekundes, pēc tam starpeni atbrīvo pilnībā. Elpo brīvi. Atkārto 5-10 reizes vismaz vienu reizi dienā.

3. attēls. Guļus uz muguras pozīcija



2. vingrojums (strauja sasprindzināšana). Ātri sasprindzini iegurņa pamatnes muskulatūru (kā aprakstīts iepriekš) un uzreiz to atbrīvo. Atkārto 5-10 reizes pēc kārtas 1-3 reizes dienā. 2. vingrinājumu visefektīvāk veikt uzreiz pēc 1. vingrinājuma.

Kad gaidīt rezultātus?



Neuztraucies, ja iegurņa pamatnes muskuļu sajūšana, sasprindzināšana un atbrīvošana pirmajās reizēs nešķiet pareiza.



Pareiza vingrinājumu apgūšana var prasīt **līdz pat 2 nedēļām** laika.



Veic vingrinājumus **katru dienu**.



Maksimālo uzlabojumu no vingrinājumiem sajūtiši pakāpeniski **3 mēnešu laikā**.



Pēc tam turpini vingrinājumus **vismaz 2 reizes nedēļā**

Lai saprastu, kuri ir iegurņa pamatnes muskuļi, dažas reizes iztēlojies it kā aizturi urīna strūklu un gāzes, sajūtot kuri muskuļi to nodrošina.

VINGRINĀJUMUS NEDRĪKST VEIKT URINĀCIJAS LAIKĀ!

Gadījumos, kad vingrinājumu apgūšana pašmācības ceļā šķiet nesaprotama un apgrūtināta, **ieteicams vērsties pie fizioterapeita**, kuram ir padziļinātas zināšanas iegurņa pamatnes veselībā.

Dažu nedēļu laikā jutīsi, ka vingrojumus veikt ir vieglāk, vari pakāpeniski palielināt muskuļu sasprindzinājuma noturēšanas ilgumu līdz 10 sekundēm.

Ar laiku vingrinājumus var veikt arī sēdus un stāvus pozīcijā (sākot no 4.-8. nedēļai, kad muskulatūra būs nostiprinājusies).

1. GRŪTĪBAS PAKĀPE (0.–4. nedēļa)

1. vingrojums Atkārto 5–10 reizes 1 reizi dienā

Lēnām
sasprindzini
iegurņa
pamatnes
muskulus

Sasprindzinājumu
noturi



Pilnībā
atslābini
sasprindzinātos
muskulus

Atslābinies un
elpo mierīgi



2. vingrojums Atkārto 5 reizes, veic 1 reizi dienā

Veic straujas muskulatūras kontrakcijas

2. GRŪTĪBAS PAKĀPE (4.–8. nedēļa)

1. vingrojums Atkārto 8-10 reizes 2 reizes dienā (no rīta un vakarā)

Lēnām
sasprindzini
iegurņa
pamatnes
muskulus

Sasprindzinājumu
noturi



Pilnībā
atslābini
sasprindzinātos
muskulus

Atslābinies un
elpo mierīgi



2. vingrojums Atkārto 10 reizes, veic 2 reizes dienā (no rīta un vakarā)

Veic straujas muskulatūras kontrakcijas

3. GRŪTĪBAS PAKĀPE (8.–12. nedēļa)

1. vingrojums Atkārto 10 reizes, veic 2 reizes dienā

Lēnām
sasprindzini
iegurņa
pamatnes
muskulus

Sasprindzinājumu noturi



Pilnībā
atslābini
sasprindzinātos
muskulus

Atslābinies un
elpo mierīgi



Sasprindzinājuma beigās veic papildus četras straujas uz augšu vērstas straujas muskuļu savilkšanas (iedomājies, ka vēl vairāk vēlies saspiest ciet urīnizvadkanālu, maksti (sievietes), taisno zarnu)

2. vingrojums Atkārto 10 reizes, veic 2 reizes dienā

Veic straujas muskulatūras kontrakcijas

Buklets ir informatīvs nolūkos sagatavots, tas nav līdzvērtīgs medicīnas speciālista vai ārsta konsultācijai, diagnostikai vai ārstēšanas nolūkos. Konsultējieties ar savu ģimenes ārstu vai ārstu speciālistu, ja ir kādi medicīniski šāvkļūki, kad šos vingrojumus veikt nav ieteicams. Izmantotie attēli: Shutterstock.com

Bukletu sagatavoja un konsultēja:

uroloģe Zane Pilsētiece un Latvijas Urologu asociācija (<https://urologi.lv/ieteikumi-iegurna-muskulaturas-attitsanai/>)

fizioterapeite Signe Beķere un Latvijas Fizioterapeitu asociācijas apakšgrupa "Iegurņa pamatnes veselība fizioterapijā" (<https://www.fizioterapeitiem.lv/lv/iegurna-pamatnes-veseliba-fizioterapija>).

