



EDUKACJA PACJENTÓW I OPIEKUNÓW

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla dla mężczyzn

W tym artykule wyjaśniono, jak należy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla.

Informacje o ćwiczeniach wzmacniających mięśnie Kegla

Celem ćwiczeń jest wzmocnienie mięśni Kegla. Mięśnie te podtrzymują pęcherz moczowy i jelito.

W czym mogą pomóc ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla:

- Zapobieganie i radzenie sobie z nietrzymaniem moczu lub stolca. Nietrzymanie moczu lub stolca to wydalanie moczu lub stolca, którego pacjent nie może kontrolować.
- Poprawa zdrowia seksualnego.

Codziennie wykonywanie tych ćwiczeń wzmacnia mięśnie Kegla.

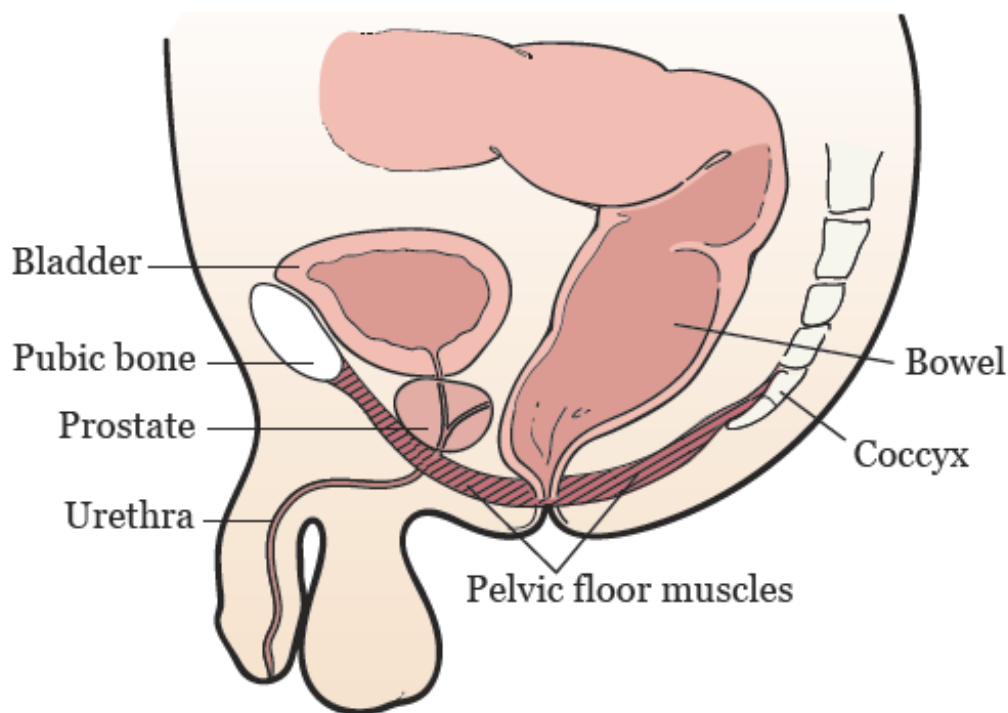


Ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla nie należy wykonywać, jeśli pacjent ma założony cewnik Foleya (cienką, elastyczną rurkę).

Informacje o mięśniach Kegla

Mięśnie Kegla tworzą dolną część miednicy i podtrzymują narządy miednicy (patrz Rysunek 1). Są to mięśnie, które rozluźniają się podczas oddawania

moczu, oddawania gazów i wypróżniania się. Mięśnie są również wykorzystywane do zatrzymywania moczu i zapobiegania niekontrolowanemu oddawaniu moczu.



Rysunek 1. Mięśnie Kegla

Identyfikowanie mięśni Kegla

Pierwszym krokiem w wykonywaniu ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla jest zidentyfikowanie tych mięśni. Są to mięśnie, których używa się do zatrzymywania strumienia moczu podczas oddawania moczu. Nie należy tego robić zbyt często, ponieważ puszczenie i wstrzymanie strumienia moczu za każdym razem podczas oddawania moczu może być szkodliwe.

Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla

Przed rozpoczęciem ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla należy opróżnić pęcherz moczowy. Należy pamiętać, aby nie wykonywać ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla z założonym cewnikiem Foleya.

Po przygotowaniu się należy wykonać następujące kroki:

1. Rozpocznij od napięcia mięśni Kegla przez 5 sekund. Aby to zrobić, pomyśl o wciągnięciu i uniesieniu genitaliów.
 - Podczas tej czynności nie wstrzymuj oddechu. Liczenie na głos może powstrzymać Cię od wstrzymania oddechu.
2. Po upływie 5 sekund powoli i całkowicie rozluźnij mięśnie przez 5 sekund.
3. Powtarzaj ten proces 10 razy, co najmniej 3 razy dziennie.

Podczas tego ćwiczenia możesz odczuwać zmęczenie mięśni Kegla. W takiej sytuacji przerwij ćwiczenie i wykonaj je później.

Podczas tego ćwiczenia nie używaj mięśni brzucha, nóg i pośladków. Ćwiczenie tych mięśni nie ułatwi odzyskania kontroli nad oddawaniem moczu ani nie poprawi zdrowia seksualnego.

W miarę wykonywania tych ćwiczeń wydłużaj czas napinania i rozluźniania mięśni Kegla. Rozpocznij od 5 sekund i powoli wydłużaj czas w kolejnych tygodniach. Rób to do czasu napinania i rozluźniania mięśni przez 10 sekund.

Kiedy wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla

Większość osób woli wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla leżąc na łóżku lub siedząc na krześle. Można wykonywać je w dowolnej komfortowej pozycji. Wykonywanie ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla w pozycji stojącej może być przydatne, ponieważ zazwyczaj w tej pozycji dochodzi do niekontrolowanego oddawania moczu.

Aby zapobiec niekontrolowanemu oddawaniu moczu, staraj się wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla przed poniższymi czynnościami:

- Wstawanie.
- Chodzenie.
- Pójście do łazienki.
- Kichanie lub kaszel.

- Śmiech.

Ból i ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla nie powinny powodować bólu. Większość osób uważa je za relaksujące i łatwe. Jeśli jednak podczas ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla użyjesz niewłaściwych mięśni, możesz odczuwać dyskomfort.

- Jeśli po ćwiczeniach mięśni Kegla odczuwasz ból brzucha lub pleców, być może używasz mięśni brzucha i pleców zamiast mięśni Kegla.
- Jeśli po ćwiczeniach mięśni Kegla odczuwasz ból głowy, być może napinasz mięśnie klatki piersiowej i wstrzymujesz oddech.

Kiedy należy zwrócić się po pomoc do lekarza?

W następujących przypadkach należy skontaktować się z lekarzem:

- Obawy dotyczące jelit, pęcherza moczowego lub funkcji seksualnych.
- Problemy z wyczuciem mięśni Kegla.
- Ból podczas ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla.
- Problemy z wykonywaniem ćwiczeń wzmacniających mięśnie Kegla.
- Ból w miednicy.
- Chęć uzyskania skierowania do fizjoterapeuty specjalizującego się w zdrowiu miednicy.

W razie pytań lub wątpliwości należy kontaktować się z lekarzem. Kontakt z członkiem zespołu ds. opieki jest możliwy od poniedziałku do piątku w godzinach od 9:00 do 17:00 Poza tymi godzinami można zostawić wiadomość lub porozmawiać z innym lekarzem MSK. Zawsze dostępny jest dyżurny lekarz lub pielęgniarka.

Aby uzyskać więcej informacji, odwiedź stronę www.mskcc.org/pe, by przeszukać naszą wirtualną bibliotekę.

Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males - Last updated on May 28, 2026

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center

Ostatnia aktualizacja

May 28, 2026

Learn about our [Health Information Policy](#).