Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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.

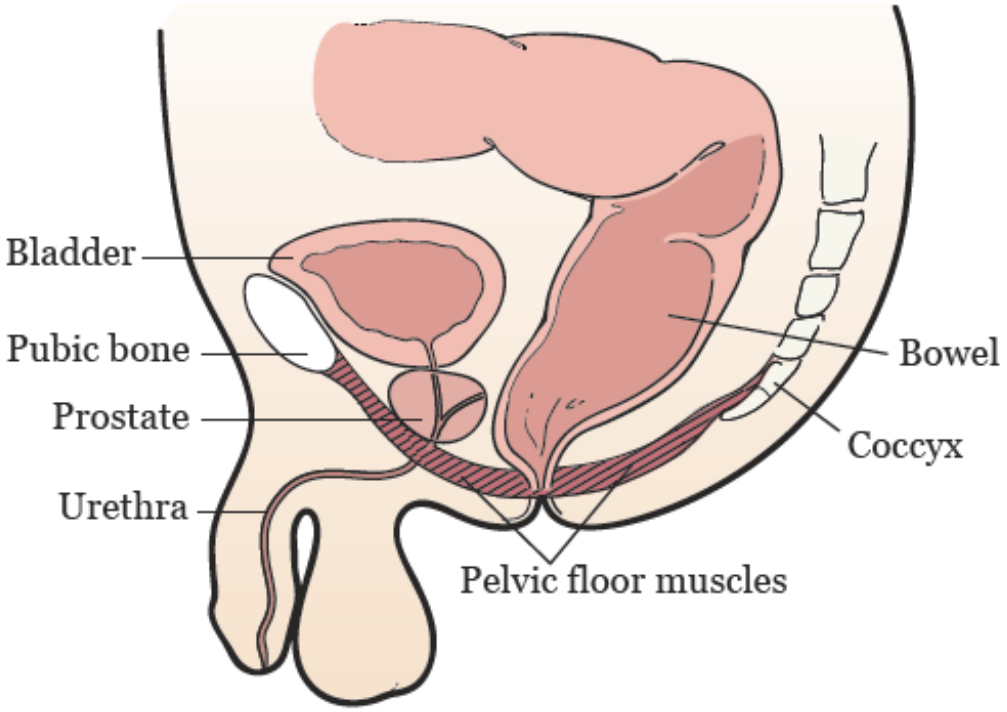
Codzienne wykonywanie tych ćwiczeń wzmacnia mięśnie Kegla.

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 puszczanie i wstrzymywanie 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.

Wszelkie prawa posiadane i zastrzeżone przez Memorial Sloan Kettering Cancer Center