



---

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

# Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для женщин

Эта информация поможет вам узнать, что такое упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) и как их выполнять.

## Об упражнениях Кегеля

Основная задача упражнений Кегеля состоит в том, чтобы помочь вам укрепить мышцы тазового дна. Эти мышцы поддерживают вашу матку, мочевой пузырь и кишечник (см. рисунок 1). Они также называются органами таза.

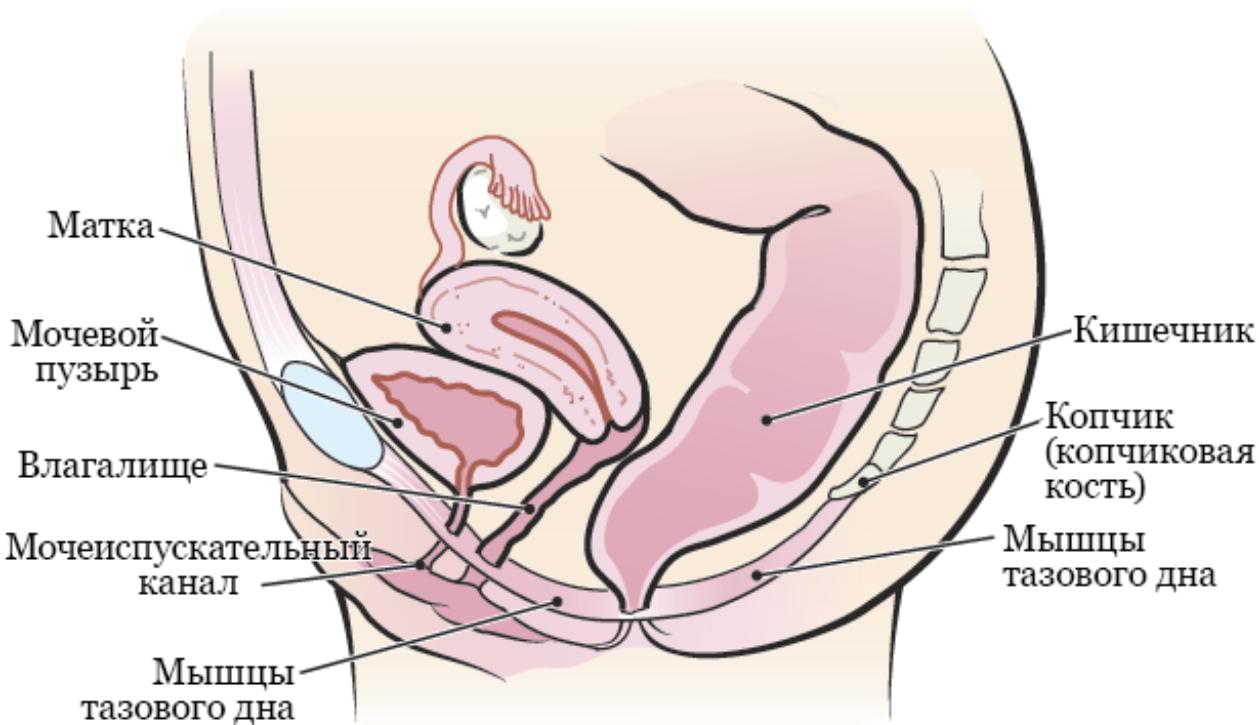


Рисунок 1. Мышцы тазового дна и органы таза

## Как упражнения Кегеля могут вам помочь

Благодаря упражнениям Кегеля вы сможете:

- Контролировать или предотвратить недержание мочи. Недержание — это подтекание мочи или кала, которое вы не способны контролировать.
- Поддерживать органы таза. Это поможет уменьшить недержание и болезненные ощущения.
- Улучшить координацию мышц тазового дна. Упражнения помогают сделать мышцы более сильными и гибкими. Это важно, если вы ощущаете боль или дискомфорт во время полового акта или при обследовании органов таза.

Упражнения Кегеля также могут благотворно влиять на сексуальное здоровье и способность получать сексуальное удовлетворение, поскольку они:

- улучшают кровообращение во влагалище и мышцах тазового дна;
- облегчают достижение оргазма;

- усиливают выработку вагинальной смазки (увлажненность влагалища).

## Как определить мышцы тазового дна

При выполнении упражнений Кегеля важно определить мышцы тазового дна, чтобы убедиться, что вы работаете с правильными мышцами.

Для определения мышц тазового дна выполните следующее:

- представьте, что вы мочитесь. Напрягите мышцы, которые вы используете для прерывания струи мочи во время мочеиспускания. Это мышцы тазового дна.
  - Не останавливайте струю мочи при мочеиспускании. Это может привести к неполному опорожнению мочевого пузыря, а также повышает риск инфекции мочевыводящих путей (urinary tract infection [UTI]).
- Напрягите мышцы, которые вы используете, чтобы сдержать опорожнение кишечника или отхождение газов.
- Ведите кончик чистого пальца во влагалище. Напрягите мышцы тазового дна вокруг пальца. Вы должны почувствовать, как мышцы влагалища напряглись, а тазовое дно сместилось вверх.

## Как понять, что вы используете не те мышцы

При сокращении мышц тазового дна не нужно задействовать мышцы живота, ног или ягодиц.

- Чтобы выяснить, сокращаются ли также мышцы ног или ягодиц, вы можете положить одну руку под ягодицы или на внутреннюю сторону верхней части ноги. Напрягите мышцы тазового дна. Если вы чувствуете движение ноги или ягодиц, значит вы используете не те мышцы.
- Если вы сидите на стуле, то при выполнении упражнений Кегеля ваше тело не должно подниматься со стула. Если вы чувствуете, что ваше тело приподнимается, то вы используете мышцы ягодиц.

# Как выполнять упражнения Кегеля

## Перед началом примите удобное положение

Перед началом выполнения упражнений Кегеля примите удобное положение, чтобы ваше тело было расслабленным. В основном люди предпочитают выполнять упражнения Кегеля лежа в постели или сидя на стуле. Их можно делать в любом удобном для вас положении.

Как только вы ознакомитесь с упражнениями, то сможете выполнять их в любом положении и в любом месте, например, стоя где-то и ожидая в очереди, что может способствовать их более частому выполнению.

## Этапы выполнения упражнений Кегеля

1. Глубоко вдохните через нос, чтобы мышцы брюшного пресса сократились и наполнились воздухом. Во время вдоха мышцы тазового дна должны быть расслаблены.
2. Медленно выдохните через сложенные в трубочку губы, как будто вы дуете через соломинку. Делайте это, слегка напрягая мышцы тазового дна.
3. Мышцы тазового дна должны находиться в напряженном состоянии в течение 3–6 секунд во время выдоха. Это называют сокращением.
4. Вдохните снова и прекратите сокращение мышц. Это позволит мышцам расслабиться.
5. Полностью расслабьте мышцы тазового дна в течение 6–10 секунд. Очень важно полностью расслаблять мышцы между каждым сокращением

и не задерживать дыхание во время выполнения упражнений Кегеля. Если вы чувствуете, что задерживаете дыхание, то при выполнении упражнений Кегеля считайте вслух.

## Как часто выполнять упражнения Кегеля

Выполняйте это упражнение по 10 повторений на каждый сеанс. Для

достижения наилучших результатов ежедневно выполняйте 2–3 сеанса упражнений Кегеля. Сеансы лучше выполнять через определенные промежутки времени в течение дня.

## **Когда следует увеличить продолжительность выполнения упражнений Кегеля**

Вы можете увеличить продолжительность выполнения упражнений Кегеля, если:

- мышцы тазового дна не устают после их сокращения в течение 3–6 секунд;
- мышцы тазового дна не устают после выполнения 10 упражнений Кегеля подряд.

В этом случае попробуйте сокращать мышцы на 6–10 секунд. Затем полностью расслабьте мышцы на 10 секунд. Обязательно продолжайте дышать во время сокращения мышц.

Постарайтесь добиться цели удерживать сильное сокращение в течение 10 секунд 10 раз подряд.

## **Что делать, если вы испытываете боль после упражнений Кегеля**

Упражнения Кегеля не должны причинять боль. Если у вас возникла боль во время или после упражнений Кегеля, немедленно прекратите выполнение упражнений и позвоните вашему медицинскому сотруднику. Возможно, вы неправильно выполняете упражнения или они вам не подходят.

## **Получение в центре MSK информации о сексуальном здоровье и интимной жизни**

Если вам необходима дополнительная информация о сексуальном здоровье и интимной жизни, поговорите со своим медицинским сотрудником. Вы также можете записаться в программу центра MSK по

вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин (Female Sexual Medicine and Women's Health Program). Для получения более подробной информации или для записи на прием позвоните по номеру 646-888-5076.

Услуги, предлагаемые в рамках Программы по вопросам сексуальной медицины и здоровья для женщин, предоставляются в следующих центрах:

- Rockefeller Outpatient Pavilion  
160 E. 53<sup>rd</sup> St.  
New York, NY  
10022
- Центр молочной железы им. Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center)  
300 E. 66<sup>th</sup> St.  
New York, NY 10065

## Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику?

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если:

- озабоченность касательно кишечника, мочевого пузыря или сексуальной функции;
- трудности при концентрации на мышцах тазового дна;
- болезненные ощущения при выполнении упражнений Кегеля;
- трудности при выполнении упражнений Кегеля;
- боль в области таза;
- вопросы, требующие направления к физиотерапевту, который специализируется на здоровье тазовой области.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe).