Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения для мышц тазового дна для женщин

Эта информация поможет вам понять, что такое упражнения для мышц тазового дна и как их выполнять.

Информация об упражнениях для мышц тазового дна

Упражнения для мышц тазового дна помогают укрепить мышцы тазового дна. Эти мышцы поддерживают вашу матку, мочевой пузырь и кишечник (см. рисунок 1). Они также называются органами таза.

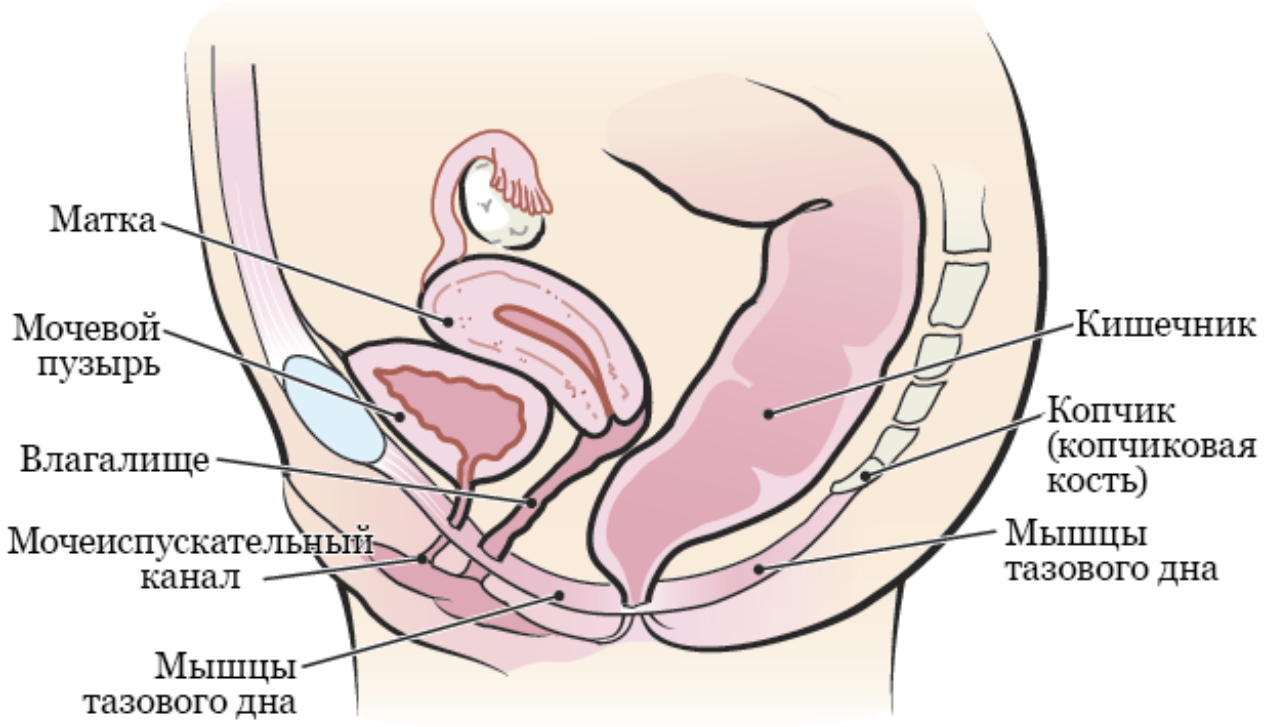

Рисунок 1. Мышцы тазового дна и органы таза

Польза упражнений для мышц тазового дна

Ниже перечислены проблемы, с которыми могут помочь эти упражнения.

- 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.

Как найти мышцы тазового дна

При выполнении этих упражнений важно найти 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.
- Введите 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 для мышц тазового дна ваше тело не должно подниматься со стула. Если вы чувствуете, что ваше тело приподнимается, то вы используете мышцы ягодиц.

Как понять, что упражнения для мышц тазового дна вам не подходят

Упражнения для мышц тазового дна могут оказаться неэффективными для некоторых людей. Эти упражнения могут не подойти вам, если:

- вы испытываете какую-либо боль или дискомфорт при выполнении этих упражнений;
- вы выполняете эти упражнения регулярно в течение 6–8 недель, но ваши симптомы не улучшаются. В этом случае позвоните медицинскому сотруднику.

Как выполнять упражнения для мышц тазового дна

Прежде чем начать, примите удобное положение

Перед началом выполнения упражнений примите удобное положение, чтобы ваше тело было расслабленным. В основном люди предпочитают

выполнять эти упражнения 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.

Выполните следующие действия

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.

Не задерживайте дыхание во время выполнения упражнений для мышц тазового дна. Если вы чувствуете, что задерживаете дыхание, то при выполнении этих упражнений попробуйте считать вслух.

Выполняйте это упражнение по 10 повторений на каждый сеанс. Для достижения наилучших результатов ежедневно выполняйте 2–3 сеанса упражнений. Сеансы лучше выполнять через определенные промежутки времени в течение дня.

Когда следует увеличить продолжительность выполнения этих упражнений

Вы можете увеличить продолжительность выполнения этих упражнений, если:

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

Упражнения для мышц тазового дна не должны вызывать боль. **Если у вас возникла боль во время или после этих упражнений, немедленно прекратите их выполнение и позвоните своему медицинскому сотруднику.** Возможно, вы неправильно выполняете упражнения или они вам не подходят.

Предоставление информации о сексуальном здоровье и интимной жизни в центре MSK

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 дополнительной информации 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. 53rd St. New York, NY 10022	• Центр молочной железы им. Эвелин Х. Лаудер (Evelyn H. Lauder Breast Center) 300 E. 66th St. New York, NY 10065

Когда следует обращаться к своему медицинскому сотруднику

Позвоните своему медицинскому сотруднику, если у вас:

- озабоченность касательно кишечника, мочевого пузыря или сексуальной функции;
- трудности при концентрации на мышцах тазового дна;
- боль при выполнении упражнений для мышц тазового дна;
- трудности при выполнении упражнений для мышц тазового дна;
- 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.

Pelvic Floor Exercises for Females - Last updated on May 6, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center