Memorial Sloan Kettering Cancer Center

ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПАЦИЕНТОВ И УХАЖИВАЮЩИХ ЗА НИМИ ЛИЦ

Упражнения для мышц тазового дна (упражнения Кегеля) для мужчин

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

Информация об упражнениях Кегеля

Основная задача упражнений Кегеля состоит в том, чтобы помочь вам укрепить мышцы тазового дна. Эти мышцы поддерживают ваш мочевой пузырь и кишечник.

Благодаря упражнениям Кегеля вы сможете:

- Контролировать или предотвратить недержание мочи. Недержание — это подтекание мочи и стула (кала), которое вы не способны контролировать.
- укрепить свое сексуальное здоровье.

Ежедневное выполнение этих упражнений поможет вам укрепить мышцы тазового дна.



Не выполняйте упражнения Кегеля, если у вас установлен катетер Foley (тонкая гибкая трубка).

Информация о мышцах тазового дна

Мышцы тазового дна устилают полость таза и поддерживают тазовые органы (см. рисунок 1). Это те мышцы, которые расслабляются во время мочеиспускания (когда вы ходите в туалет по-маленькому) и во время выхода газов или опорожнения кишечника (когда вы ходите в туалет по-большому). Вы также используете эти мышцы для удержания мочи и предотвращения ее утечки.

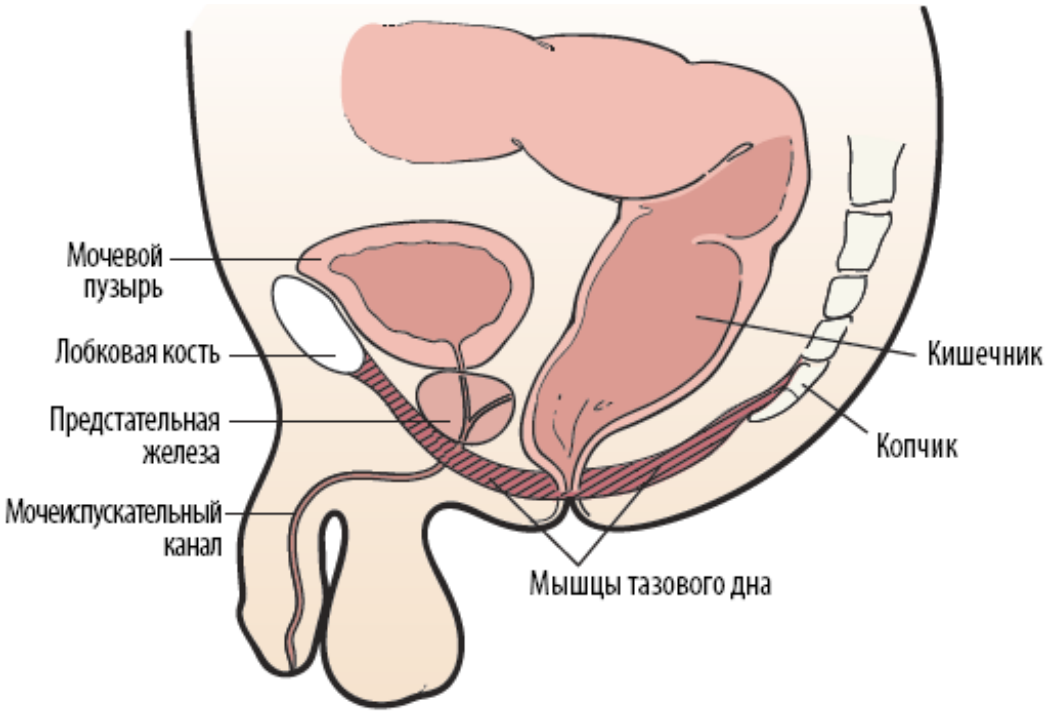


Рисунок 1. Мышцы тазового дна

Определение мышц тазового дна

Перед выполнением упражнений Кегеля необходимо определить мышцы тазового дна. Подумайте, какие мышцы вы используете для прерывания струи мочи при мочеиспускании, сконцентрируйтесь на них. Не делайте этого часто, так как остановка струи мочи при каждом мочеиспускании может нанести вред.

Как выполнять упражнения Кегеля

Прежде чем приступить к упражнениям Кегеля, обязательно помочитесь, чтобы мочевой пузырь был пуст. **Помните о том, что упражнения Кегеля**

запрещено выполнять, если у вас установлен катетер Foley.

Когда будете готовы, начните выполнять следующие действия:

1. Для начала втяните мышцы тазового дна и удерживайте их в таком состоянии 5 секунд. Для этого представьте, будто вы втягиваете и поднимаете половые органы.
    - Не задерживайте дыхание. Если вы будете считать вслух, это не даст вам задерживать дыхание.
2. По прошествии 5 секунд медленно и до конца расслабьте мышцы, удерживая их в таком состоянии 5 секунд.
3. Повторите упражнение 10 раз и выполняйте его ежедневно не менее 3 раз.

Во время выполнения этого упражнения мышцы тазового дна могут устать. В таком случае прекратите выполнять упражнение и приступите к нему позже.

При выполнении этого упражнения не нужно задействовать мышцы живота, ног или ягодиц. Тренировка этих мышц не поможет вам снова начать контролировать мочеиспускание или повысить уровень сексуального здоровья.

Продолжая выполнять эти упражнения, постепенно увеличивайте время, в течение которого мышцы тазового дна находятся в сокращенном и расслабленном состоянии. Начните с 5 секунд и каждую неделю постепенно наращивайте время, пока не дойдете до 10 секунд.

Когда следует выполнять упражнения Кегеля

В основном люди предпочитают выполнять упражнения Кегеля лежа в постели или сидя на стуле. Их можно делать в любом удобном для вас положении. Выполнение упражнений Кегеля стоя может быть очень полезным, так как утечка мочи обычно происходит именно в этом положении.

Чтобы не допустить утечки мочи, попробуйте выполнить упражнение Кегеля перед тем, как:

- встать;
- ходить;
- сходить в туалет;
- чихнуть или кашлянуть;
- засмеяться.

Боль и упражнения Кегеля

Упражнения Кегеля не должны причинять боль. Многие считают их простыми и расслабляющими. Но если при их выполнении вы будете использовать не те мышцы, у вас может появиться ощущение дискомфорта.

- Если после выполнения упражнений Кегеля у вас появляется боль в спине или животе, возможно, вы задействуете мышцы живота или спины вместо мышц тазового дна.
- Если после выполнения упражнений Кегеля у вас появляется головная боль, возможно, вы напрягаете грудные мышцы и задерживаете дыхание.

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 — специалисту по тазовой области.

Если у вас есть вопросы или опасения, позвоните своему медицинскому сотруднику. Специалист вашей лечащей команды ответит на звонок с понедельника по пятницу с 9:00 до 17:00 В другое время вы можете оставить сообщение или поговорить с другим врачом центра MSK. Вы всегда можете связаться с дежурным врачом или медсестрой/медбратом. Если вы не знаете, как связаться со своим медицинским сотрудником, позвоните по номеру 212-639-2000.

Дополнительную информацию см. в нашей виртуальной библиотеке на сайте www.mskcc.org/pe.

Pelvic Floor Muscle (Kegel) Exercises for Males - Last updated on May 28, 2026
Все права защищены и принадлежат Memorial Sloan Kettering Cancer Center