

Ćwiczenia stosowane i zalecane w nietrzymaniu moczu typu wysiłkowego i mieszanego



Położyć się płasko na plecach, obie nogi zgięte w kolanach. Kolana rozwarte, stopy blisko siebie.

Przy wydechu: pośladki, odbyt i cewka moczowa mocno napięte.

Powoli zbliżamy kolana do siebie.

Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie i kolana.





Usiąść na stołku lub krzeselku. Przy wydechu napinamy mięśnie wokół odbytu i cewki moczowej. Kolana trzymamy zwarte. Wytrzymujemy w tej pozycji około 15 sekund. Przy wdechu: rozluźniamy mięśnie i przyjmujemy postawę swobodną.



Siadamy na ziemi. Podciągamy kolana, tak aby stopy znalazły się na wysokości bioder. Obejmujemy kolana dłońmi. Przy wydechu: ściskamy silnie kolana dłońmi. Przy wdechu: rozluźniamy kolana i dłonie.