

II część cyklu „Ćwic z nami”

Trening mięśni dna miednicy dla początkujących

MGR ALEKSANDRA LISTKOWSKA – UNIwersYTET MEDYCZNY W ŁODZI

W bieżącym numerze Kwartalnika NTM, pomożemy Ci zlokalizować mięśnie dna miednicy (mdm), które w postaci mięśniowo - ścięgnisto - więzadłowego „hamaka” rozpościerają się w jej dolnej części. Ta część, określana także miednicą mniejszą, obejmuje obszar pomiędzy kością łonową (z przodu), kością krzyżową i ogonową (z tyłu) i łukami kulszowymi (po bokach). Właśnie na tych elementach kostnych posiada swoje przyczepy, wspomniany „hamak” – przepona moczowo-płciowa, wzmocnienie której jest głównym zadaniem naszych ćwiczeń.

Podjęmy próbę odszukania i napięcia mięśni dna miednicy

Stojąc przodem do lustra skoryguj swoją postawę. Zlokalizuj te miejsca w swoim ciele i wyobraź sobie zawieszony między nimi „hamak”. W pozycji stojącej jest on usytuowany mniej więcej poziomo. Spróbuj go napiąć. Prawda, że trudno? Kłopot ze sterowaniem tym układem, polega nie tylko na osłabieniu w części lub całości lub zaniku jego funkcji, ale początkowo, także na niedostatecznych odczuciach i braku umiejętności napinania przepony moczowo-płciowej. Większość osób nie jest początkowo w stanie wykonać tej czynności. W związku z tym, abyś mogła podjąć trening wzmacniający tę grupę mięśni, będziemy Cię prowadzić specjalnie dobranymi ćwiczeniami i zachowaniami.

Poniższe, przykładowe ćwiczenia składają się na część treningu przeznaczoną dla osób początkujących. Przygotowują one oraz pozwalają na „wyizolowanie” i opanowanie mięśni dna miednicy.

I. W pozycji stojącej weź spokojny, w miarę głęboki wdech, nie unosząc w czasie jego wykonywania barków ku górze. Poczuj jak wdychane powietrze stopniowo rozpiera klatkę piersiową. Wykonując spokojny wdech, poczuj przyjemne, sukcesywne rozluźnianie się mięśni. Ćwiczenie wykonaj 3 – 4 razy, aby wyciszyć się i rozluźnić.

II. Stojąc przed lustrem, spójrz na swój pępek. Weź wdech, a podczas łagodnego wydechu podciągnij pępek ku górze, w linii osi długiej ciała, w kierunku klatki piersiowej. Nie wciągaj go do środka, nie docigaj do kręgosłupa. Poczujesz lekkie napięcie nad kością łonową (nie powinien to być skurcz mięśni brzucha). W lustrze kontroluj ruch pępka do góry - amplituda ruchu jest niewielka. Rozluźnij pośladki. Wykonaj spokojny wdech – pępek powinien się obniżyć. Wykonaj kilka prób aby poczuć ćwiczenie.

III. W kolejnym ćwiczeniu spróbuj pozornie zmniejszyć miednicę. Zrób to w pozycji jak wyżej, z lekko rozstawionymi stopami w czasie spokojnego wydechu, jakbyś chciała przyciągnąć guzy kulszowe i stawy biodrowe ku sobie, w kierunku tylnej części krocza. Nie napinaj mięśni brzucha ani pośladków. Nie staraj się ruszać nogami. Powinnaś odczuć napięcie głęboko w okolicy odbytu. Wykonaj kilka prób. Nie czujesz? Ciępliwości. Musisz być bardziej skoncentrowana, aby uzyskać finezyjne odczucie tego trudnego, lecz ważnego działania. Chcemy przecież dotrzeć do mięśni, których ani nie widzisz, ani nie czujesz - jutro na pewno będzie łatwiej.

IV. Spróbuj opanować kolejną, istotną umiejętność ułatwiającą „nawiązanie kontaktu z mdm” – „wyizolowanie” ich pracy. W dalszym ciągu ćwicząc przed lustrem, połóż obie dłonie na pośladkach. Kontroluj, aby się nie napinały. Weź spokojny

wdech i podczas wydechu wywołaj w przedniej części krocza skurcz, który, w Twoim wyobrażeniu spowodowałby chwycenie i utrzymanie kulki lub piłeczki wargami sromowymi a następnie podciągnięcie jej do góry, w kierunku pochwy (zassanie jej w siebie). W czasie zajęć praktycznych nazywam to obrazowo „sznurowaniem pochwy i zassaniem”. Z czasem powinnaś wyraźniej odczuwać napięcie także w okolicy odbytu. Spróbuj to ćwiczenie wykonać siedząc na brzegu twardego krzesła, opierając przedramiona na udach. Zdarza się, że w tej pozycji łatwiej odczuwane są efekty tego działania.

V. Ostatnie ćwiczenie połączy czynności z poprzednich czterech poprzez wykonanie ich prawie równocześnie. Zatem rozluźnij się. W pozycji stojąc weź wdech i podczas spokojnego wydechu: podciągnij pępek, ścięgnij guzy kulszowe i stawy biodrowe, czyli „zmniejsz miednicę”, „chwyc piłeczkę i wciągaj” ją wyżej – wykonaj „sznurowanie”. Pamiętaj! W żadnym momencie nie napinaj pośladków i mięśni brzucha. W początkowym okresie nauki wszystkie cztery czynności wykonujesz podczas jednego, swobodnego, lekko przedłużonego wydechu. Podczas wdechu rozluźniasz dolną część ciała, która mimo Twojej kontroli będzie się napinać. Pobaw się tym ćwiczeniem kilka lub kilkanaście razy, robiąc odpoczynek zawsze, kiedy oddech wymaga wyrównania lub odczuwasz zmęczenie fizyczne i/lub psychiczne. Ćwicze-



nie V jest bardzo istotne, będzie bowiem przez pewien czas zasadniczym składnikiem innych ćwiczeń. Wykonując je w różnych pozycjach i wariantach dążyć będziesz do wydłużenia czasu skurczu i przyspieszenia reakcji mdm, aż do wzmocnienia i usprawnienia w odczuwalnym dla siebie stopniu.

Te wizualizujące ćwiczenia szczególnie wymagają umiejętności relaksacji układu mięśniowego, przy jednoczesnej dużej koncentracji psychicznej. To zwiększa szanse na odczucie delikatnych efektów Twoich działań. Najłatwiej ćwiczyć pod dyktando trenera, który pokieruje Twoją wyobraźnią i działaniami. W kolejnych spotkaniach spróbujemy to zrobić razem, stosując pozycje bardziej sprzyjające osiągnięciu pełnego rozluźnienia. W stanie pełnego relaksu łatwo odczujesz efekty swo-

gę! Miednica nie wykonuje żadnych ruchów!!! Na etapie nauki wszystkie ćwiczenia wykonujesz w trakcie jednego swobodnego wydechu.

Inną pozycją, wzbogacającą trening mdm, jest klęk rozkroczny ze złączonymi stopami, podparty na przedramionach lub na łokciach.

Z moich obserwacji wynika, że w tej pozycji trudniej jest odczuć wyniki naszych działań, dlatego sugeruję, aby korzystać z niej po opanowaniu ćwiczeń w pozycjach wcześniej prezentowanych. Jest to jednak pozycja wygodna i korzystna przy wielu schorzeniach kręgosłupa, a na pewno zmniejsza możliwość napinania pośladków. Przyjmij ją. Zamknij oczy. Rozluźnij mięśnie, skoncentruj myśli i „wizualizując hamak” wykonaj poznane



ich działań. Dzisiaj sygnalizujemy tylko pozycje, w których możesz doskonalić panowanie nad mięśniami dna miednicy.

Położ się wygodnie tyłem na kocu lub macie i oprzyj na podłożu ugięte nogi w swobodnym rozkroku.

Zauważ, że w tej pozycji mięśnie dna miednicy - określając bardzo schematycznie, ułożone są prostopadle do podłoża. W czasie wykonywania wszystkich ćwiczeń, dla kontroli, połów prawą dłoń nad kością łonową, a lewą przyłóż do lewego pośladka. Pośladki powinny być rozluźnione, a pod prawą dłońią (na podbrzuszu) powinnaś wyczuć lekkie napięcie. Wykonaj w tej pozycji kolejno ćwiczenia I – V. Przypomnijmy najtrudniejsze ćw. V: weź wdech, a podczas wydechu „podciągnij hamak” wykonując prawie równocześnie: podciągnięcie pępka; „zmniejszenie miednicy przez ściągnięcie guzów kulszowych i stawów biodrowych”; chwycenie wargami sromowymi piłęczki i zassanie jej, „sznurowanie pochwy”. Pamiętaj! Nie napinaj pośladków ani mięśni brzucha! Nie wiskaj odcinka lędźwiowego kręgosłupa w podło-

wcześniej 5 ćwiczeń.

W początkach treningu wiele osób myli napięcie mdm z napięciem mięśni synergistycznych - głównie pośladkowych, przywodzących i rotujących uda oraz mięśni brzucha. Przyznaję, że jest to znaczący problem, który utrudnia postępy we wstępnej fazie poznawania i „izolowania” mdm. Dla tych osób wprowadziłam ćwiczenia pozwalające odróżnić skurcz i rozluźnienie w/w mięśni biorących udział – często zastępczo – w czynnościach zapobiegających naszemu problemowi. Zaciśkanie nóg i/lub pośladków, zakładanie nogi na nogę lub napinanie brzucha podczas śmiechu lub kichania, nie powinny zastępować działania osłabionych mdm. Kolejnych kilka ćwiczeń pozwoli opanować aktywność tych silnych grup mięśni, odróżnić ich pracę i w konsekwencji oddzielić ich skurcz od skurczu mdm. Ta droga, moim zdaniem, pozwala wielu osobom na świadome dotarcie do mięśni dna miednicy. Są to ćwiczenia bardzo proste i znane. W profilaktyce i leczeniu ntm są one często stosowane niekompletnie – moim zdaniem błędnie traktowane jako pod-

stawowe ćwiczenia dla zniwelowania NTM.

Stosowanie prostych ćwiczeń napinających mięśnie synergistyczne jest celowe podczas zajęć dla początkujących, głównie dla eliminacji napięć tych mięśni w trakcie wizualizacji i izolowanej pracy mdm.

1. Stań przed lustrem, oddychaj spokojnie i swobodnie skoryguj swoją postawę. Dłonie połóż na pośladkach - łatwiej odczujesz różnicę napięć tych mięśni. Minimalnie zniweluj pełny wyprost w kolanach. Napnij mięśnie pośladków - jakbyś chciała wstrzymać szybką potrzebę defekacji, wysuwając lekko łono do przodu.

Postaraj się nie wypychać całej miednicy i nie uginać kolan. Następnie rozluźnij pośladki i wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie kilka razy, zwracając uwa-



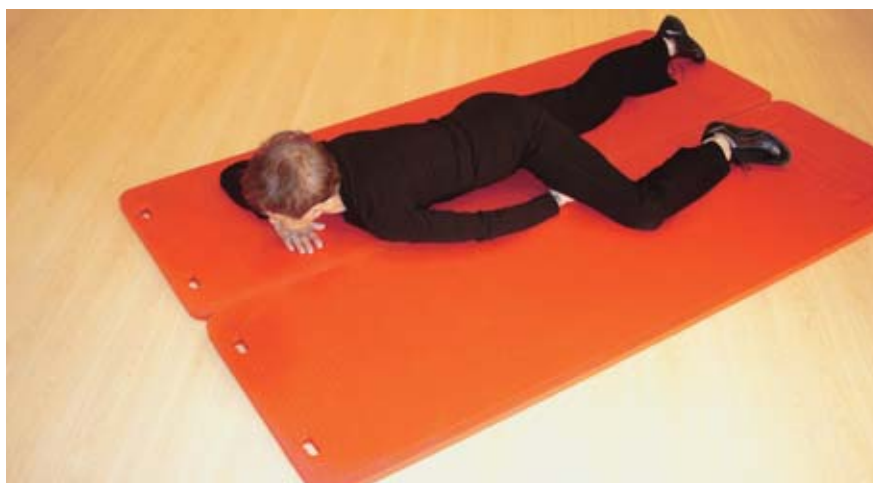
gę na różnicę w odczuciach napięcia i rozluźnienia tych konkretnych mięśni. Podczas ćwiczeń uczących „izolacji” mdm musisz być pewna, że twoje pośladki są rozluźnione. Te ćwiczenia ułatwią ocenę właściwego działania w późniejszych poczynaniach.

2. Usiądź na brzegu krzesła. Włóż dłonie między uda. Oddychaj spokojnie i ściskaj kolana przez kilka sekund. Skontroluj dłońmi napięcie mięśni przywodzących uda. Następnie rozchyl nieco uda i sprawdź ponownie stan napięcia (w rozchyleniu) tych samych mięśni. Powtarzaj to ćwiczenie, aż wyraźnie poczujesz różnicę (nie tylko dłońmi) napięcia i rozluźnienia tych silnych mięśni, które często w czasie ćwiczeń będą chciały zastąpić Ci pracę zwieraczy.

3. Połóż się na plecach z nogami wyprostowanymi i luźno rozchylonymi. Połóż dłonie na brzuchu i wykonaj ćwiczenie: weź wdech, a podczas wydechu wciągnij mięśniami brzucha pępek w stronę kręgosłupa. Sprawdź siłę napięcia tych mięśni. Podczas kolejnych oddechów powtarzaj ćwiczenie i porównuj napięcie i rozluźnienie swoich mięśni brzucha.

4. W leżeniu przodem, ugnij jedną nogę i odwiedź, podciągając ją nieco w stronę ramienia.

Oddychając swobodnie, utrzymaj przez kilka sekund nacisk ugiętą nogą na podłogę.



Następnie rozluźnij biodra i nogi. Powtarzając ćwiczenie kilkakrotnie (zmieniając nogę) postaraj się rozróżnić odczucia napięcia mięśni ugiętej nogi podczas nacisku i podczas jego braku (rozluźnienia). W tej pozycji jest to trudniejsze ze względu na wyraźne rozciągnięcie mięśni przywodzących udo. Jeśli poczujesz wyraźną różnicę, to znaczy, że możesz już przejść do wykonywania ćwiczeń I – V.

Ze względu na różnorodność odczuć i stopnia koordynacji psychofizycznej każdej z nas, kolejność doboru ćwiczeń i czasokres stosowania ich może być różny. Dlatego sugeruję, abyś po wstępnym przeanalizowaniu ćwiczeń I – V, skoncentrowała się na

ćwiczeniach 1 – 4 w celu wycucia pracy mięśni synergistycznych i w dalszej konsekwencji mogła eliminować ich pracę w ćwiczeniach I – V.

Musisz uzbroić się w cierpliwość i starać się opanować dokładnie poszczególne etapy. Da Ci to możliwość ćwiczenia mdm w różnych, codziennych sytuacjach oraz gwarancję sukcesu.

W następnym artykule przedstawię przykładowe ćwiczenia dla zaawansowanych oraz ćwiczenia, które moim zdaniem wspomagają utrzymanie doskonałej formy psychicznej i fizycznej każdej z nas.

ZDJĘCIA: MARIAN LISTKOWSKI

Ranking wojewódzkich oddziałów NFZ – organizacja zaopatrzenia w środki pomocnicze i przedmioty ortopedyczne

(kolejność w rankingu wg liczby mieszkańców przypadających na jeden punkt ewidencyjny)

	1. Liczba mieszkańców na 1 punkt ewidencyjny (w tys.)	2. Liczba punktów ewidencyjnych	3. Liczba mieszkańców (w tys.)	4. Liczba podmiotów realizujących wnioski	5. Czas podpisania umowy z podmiotami realizującymi wnioski	6. Okres oczekiwania na realizację wniosku na				
						a) AS	b) PM	c) PO	d) WS	e) CPAP
Lubuskie	50	20	1009	75	21 dni	nb*	nb	nb**	nb	nb
Opolskie	65	16	1038	78	do 7 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Małopolskie	143	23	3278	410	do 30 dni	nb	nb	nb	nb	7 dni
Podkarpackie	233	9	2098	164	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Podlaskie	239	5	1194	69	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Świętokrzyskie	255	5	1277	254	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Śląskie	259	18	4660	543	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Warmińsko-mazurskie	285	5	1426	105	do 30 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Łódzkie	512	5	2559	163	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Kujawsko-pomorskie	517	4	2066	79	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Lubelskie	542	4	2168	230	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Wielkopolskie	564	6	3386	232	14 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Dolnośląskie	720	4	2880	145	do 30 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Zachodniopomorskie	846	2	1693	110	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Mazowieckie	863	6	5176	236	21 dni	nb	nb	nb	nb	nb
Pomorskie	2204	1	2204	118	do 21 dni	nb	nb	nb	nb	nb

AS – aparat słuchowy; PM – pieluchy i pieluchomajtki; PO – przedmioty ortopedyczne; WS – worki stomijne, CPAP – aparaty do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego; nb – na bieżąco, * dorośli – do 14 dni, ** indywidualne przedmioty pionizujące – 14 dni

Opr. K. Ciepela na podstawie danych z oddziałów NFZ