

# Vaagnapõhjelihaste harjutused hoiavad ära uriinipidamatust ja parandavad seksuaalset tundlikkust

Kristiina Viiron

13. oktoober 2014 16:26

**Vaagnapõhjelihaste treenimise vajadusest annavad märku näiteks aevastamisel, köhimisel või raskuste tõstmisel eralduvad uriinitilgad. Ütlus „naeris nii, et tilgad püksis” pole pelgalt sõnakõlks, vaid on tõend uriinipidamatusest ning abi otsimisega viivitada küll ei maksa.**

Kõige lihtsam abinõu pingutus-uriinipidamatuse ärahoidmiseks ja ka raviks on igaühe enda kätes – iga päev tuleb teha vaagnapõhjelihaste harjutusi. Harjutuste tegemist tuleks alustada ennetavalt, st ei maksa ära oodata uriinipidamatusele viitavaid sümptomeid. Pealegi tõuseb nendest harjutusest tulu ka seksuaalelus.

Raamatus „Loomulikult ilus” kirjeldab selle autor Virpi Raipla-Corner vaagnapõhjelihaste harjutuste tegemisest ilmnevat kasu järgmiselt: harjutused aitavad ära hoida emaka ja tupeseinte allavajet, kusepidamatust, seljavalu ja ristluude tugiprobleeme, tasakaalustavad vaagnapõhja ja siseelundeid ning parandavad seksuaalset tundlikkust.

Harjutuste tegemist võib alustada otsekohe – selleks pole tarvis minna treeningssaali ega soetada omale spetsiaalset treeningvarustust. Harjutusi võib teha vaat et igal hetkel, mis annavad võimaluse vaagnapõhjelihaste pingutamiseks ja lõdvestamiseks.

Tuntuimad vaagnapõhjelihaste harjutusi nimetatakse Kegeli harjutusteks (need on nime saanud Ameerika günekoloogi dr Kegeli järgi). Nende tegemiseks tuleb istuda või seista sirge seljaga, jalad kindlalt maas ning pinguldada tupe ja aanuse ümber olevaid lihaseid ja need seejärel jälle lõdvestada. Kegeli harjutusi võib teha kasvõi kontorilaua taga istudes, bussis-rongis-autos sõites või telerit vaadates.

Kegeli harjutusi soovitatakse üldjuhul naistele, kuid neid saavad teha ka mehed.

Vaagnapõhjelihased leiab kõige hõlpsamini üles tualetis pissimist hetkeks peatades. Võimalusel tuleks seda teha mitu korda, siis saab täpselt teada, kas kasutusel on õiged lihased.

Õigeid lihaseid saab üles leida ka järgmisel moel. Leba nii lõõgastunud asendis kui võimalik. Algul tuleks pingutada ettevaatlikult pärasoolt ümbritsevat lihast ja seejärel kusiti ümbruse lihaseid, nagu püüaks urineerimist tagasi hoida. Oluline on sisse hingates lõdvestuda ja välja hingates pingutada.

Kegeli harjutused peaks saama igapäevaseks elu osaks ja neid võiks teha vähemalt sada korda päevas. Alustada tasub lihaste pingutamise ja lõdvestamisega ühe-kahe sekundi jooksul (üks-kaks sekundit pingutust, üks-kaks sekundit lõdvestust). Tasapisi pikendada lõdvestus- ja pingutusaega kümne sekundini.

Nagu öeldud, ei piirdu vaagnapõhja harjutuste kasulikkus ainult pidamatusprobleemi vältimisega. Kuna vaagnapõhjelihaste harjutused parandavad verevarustust ja tõstavad lihastoonust, parandavad need ühtlasi tundlikkust seksi ajal. Harjutus on hea ka meestele, parandades erektsiooni.

*Allikad: MTÜ Inkotuba, artikkel „Tugevad vaagnapõhjelihased aitavad naiseelu nautida”, Ida-Tallinna keskhaigla patsiendi infoleht „Kuidas tugevdada vaagnapõhja lihaseid”*

---

### **Harjutused vaagnapõhjelihastele**

- Seisa jalad harkis, käed toetamas tuharalihastele. Nii saad kontrollida, et need lihased püsivad liikumatult. Pinguta vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole. Korda.
- Lama kõhuli, üks jalg põlvest kõverdatud. Pinguta vaagnapõhjelihaseid ja lõdvestu. Korda.
- Toengpõlvitus, (neljakäpukil), pea toetab küünarnukist painutatud kätele. Tõmba vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole. Korda.
- Istu toolil jalad veidi harkis, käed põlvedel. Tõmba vaagnapõhjelihaseid üles, hoia mõni sekund ja lõdvesta aeglaselt. Korda.
- Istu rätsepistes, selg sirge. Pinguta vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole, eemale põrandast. Korda.
- Seisa jalad harkis, selg sirge, käed toetumas põlvedele. Pinguta vaagnapõhjelihaseid üles, sissepoole. Korda.
- Lama selili, jalad põlvest kõverdatud ja koos. Hinga sisse. Välja hingates tõsta tuharad aeglaselt üles, samal ajal pingutades vaagnalihaseid. Hinga sisse ja lõdvestu. Korda harjutust 5–10 korda.
- Seisa sirgelt, jalg üle teise, kannad maas. Hinga sisse. Välja hingates tõmba vaagnapõhi sissepoole, pinguta tuharalihaseid ja tõmba sisse kõhu alumine osa.
- Pigista reied kokku ja jätka surumist mõne sekundi jooksul. Hinga sisse ja lõdvestu. Korda harjutust 5–10 korda.

*Allikad: Tena „Harjutused vaagnapõhjelihastel”, Ida-Tallinna keskhaigla patsiendi infoleht „Kuidas tugevdada vaagnapõhja lihaseid” (<http://perejalaps.delfi.ee/rasedus/vaagnapohjalihaste-harjutused-hoiavad-ara-uriinipidamatust-ja-parandavad-seksuaalset-tundlikkust?id=69938993>)*