

Miks tugevdada vaagnapõhjelihaseid?

Kerget pidamatust kogeb iga neljas üle 35aastane naine. Pidamatust soodustavad tegurid võivad olla rasedus, tüsistused sünnitusel, ülekaalulisus, menopausiikka jõudmine, kroonilised põiepõletikud, mitmed kaasuvad haigused, kõhukinnisus, aga ka pidev raskuste tõstmine, rühihäired, istuv eluviis.

Treenides vaagnapõhjelihaseid, saad ennetada ja ravida kerget uriinipidamatust (aga ka gaasi- või roojapidamatust) ning parandada intiimpiirkonna tundlikkust. Lisaks aitavad harjutused ka kergete emaka allavajede korral.

Kuidas õiged lihased üles leida?

Tualetis põit tühjendades proovi paar korda järjest peatada-vallandada uriinijuga. Nõnda tehes leiad õiged lihased, mida treenida. See harjutus on mõeldud vaagnapõhjelihaste leidmiseks. Kui õiged lihased on tuvastatud, alusta treeningut pöördel kirjeldatud harjutuste tegemisega.

NB! Kui sa ei suuda uriinijuga peatada või esineb lisaks ka valusid (alaselg, alakõht, sabakont, suguelundid), sh valu/ebamugavustunne vahekorra ajal, pöördu kindlasti arsti poole.

Harjutuste videod

Videod erinevate vaagnapõhjelihaseid tugevdavate harjutustega leiad www.corewellness.ee

TENA Lady – lahendus kerge pidamatuse korral



Käesolev voldik on valminud koostöös dr Ülle Kadastiku ja Kõhukliiniku füsioterapeudi Helle Nurmsaluga (piltidel).



SCA HYGIENE PRODUCTS OÜ

www.TENA.ee | www.tenapood.ee
eeinfo@sca.com



Printed in 10.2016, Estonian

Harjutused naistele vaagnapõhjelihaste tugevdamiseks



Harjutused

Pea meeles!

- Ühtviisi tähtis on nii lihaste pingutamine kui ka lõdvestamine.
- Pingutuse ajal on väga oluline hingata!
- Leia päevas see hetk, mil pühendud täielikult oma kehale. Nii saad olla kindel, et keskendud õigete lihaste treenimisele ja saad harjutustest maksimaalselt kasu.
- Raskuste tõstmisel, kandmisel ja lükkamisel, aga ka aevastades, kõhides ja nuusates pinguta alati vaagnapõhjalihasid.

Kui palju treenida?

Kui sul esineb nõrgenenud vaagnapõhjalihastest tingitud probleeme, tee harjutusi regulaarselt, 2–3 korda päevas.

Kui soovid vaagnapõhjalihaste toonust säilitada või seksuaalelu parandada, siis piisab harjutuste sooritamisest 3 korda nädalas.

Kui regulaarne harjutuste sooritamine pole 3 kuu jooksul tulemusi andnud, pöördu arsti või vastavalt spetsialiseeritud füsioterapeudi poole.

Tee harjutusi 1 ja 2 kolm korda päevas 2 nädala jooksul, seejärel võid üks kord päevas teha lisaks harjutusi 3, 4 ja 5.

NB! Ära unusta harjutusi tehes hingamast!

Harjutus 1

Algasend: selili, külili, istudes või seistes selg toetatud. Pinguta väljahingamisel vaagnapõhjalihasid ja kergelt ka alakõhtu, hoia pingutust lugedes häälega kümneni, seejärel lõdvesta 10 sekundit. Tee harjutust 10 korda järjest.

Harjutus 2

Pinguta vaagnapõhjalihasid 2 sekundit, lõdvesta 2 sekundit. Tee harjutust 10 korda järjest.

Harjutus 3

Algasend: selili, jalad kõverdatud puusade laiuselt, pall või padi jalgade vahel. Väljahingamisel pinguta vaagnapõhjalihasid ja alakõhtu ning pigista palli. Hoia pingutust kuni 10 sekundit, seejärel lõdvesta 10 sekundit. Tee harjutust 10–30 korda.



Harjutus 4

Algasend: selili, põlved kõverdatud, jalad koos. Väljahingamisel pinguta vaagnapõhjalihasid ja alakõhtu, lase reitel vajuda laiali, hoia pingutust 3 sekundit. Seejärel too jalad algasendisse, lõdvesta 5 sekundit. Tee harjutust 10–30 korda. Raskem variant: kasuta kummilinti (vt foto).



Harjutus 5

Algasend: selili, jalad kõverdatud puusade laiuselt. Pinguta väljahingamisel vaagnapõhjalihasid ja alakõhtu ning tõsta puusad üles kuni põlved, puusad ja õlad on ühel joonel. **NB! Hoia vaagnapõhja lihaseid pinges kuni puusad on tõstetud. Pärast iga tõstet lõdvestu 5 sekundit.** Tee harjutust 10–30 korda.

