IDA-TALLINNA KESKHAIGLA

AS Ida-Tallinna Keskhaigla
Ravi 18, 10138 Tallinn
Rg-kood 10822068
Tel 666 1900
E-post info@itk.ee
www.itk.ee

Harjutused naistele vaagnapõhjalihaste tugevdamiseks

Käesoleva infolehe eesmärgiks on tutvustada patsiendile vaagnapõhjalihaste tugevdamise harjutusi.

Enam kui 50%-l sünnitanud naistest esineb urineerimisprobleeme ja vanemas eas emaka väljavajumist ehk prolapsi, mida põhjustab tavaliselt vaagnapõhjalihaste nõrkus.

Tugevad vaagnapõhjalihased aitavad parandada põie-, soole- ja seksuaalfunktsiooni ning hoida siseelundid anatoomiliselt õiges asendis. Nende lihaste probleeme võivad põhjustada rasedus, sünnitus, krooniline kõhukinnisus, ülekaalulisus, suitsetamine, menopaus ja neuroloogilised probleemid.

Vaagnapõhjalihaste nõrkusest annavad tavaliselt märku uriinileke köhimisel ja aevastamisel, tupest väljuv õhk, liiga tihe ja öine urineerimisvajadus, vaginaalne valu ning seksuaalvahekorra valulikkus. Selleks, et uriinipidamatust ja elundite allavajumist ennetada ning tekkinud seisundit leevendada, on väga oluline õppida vaagnapõhjalihaseid õigesti pingutama.

Vaagnapõhjalihased asuvad vaagnapõhjas häbemeluu ja õndraluu vahel. Nende ülesanne on hoida vaagnas paiknevad elundid (emakas, põis, soolestik) õiges asendis ning põie ja soole avaus suletuna, et vältida tahtmatut leket ja suuta õigel hetkel nende tühjendamiseks lõõgastuda.

Joonis 1. Vaagnapõhja anatoomia. *The Continence Foundation of Australia*

Allikas: *Reproduced with permission from the Continence Foundation of Australia*

Vaagnapõhjalihaseid tuleb treenida, nagu kõiki teisigi oma keha lihaseid.

Kuidas vaagnapõhjalihaseid pingutada?

Olge selili, jalad põlvest kõverdatud ja tallad vastu maad. Proovige pingutada vaagnapõhjalihaseid nii, nagu peataksite uriinijoa või hoiaksite kõhugaase kinni, tõmmates neid lihaseid ühtaegu üles- ja sissepoole.

Te võite lihaste kokkutõmbel tunda pinget. Ärge hoidke hinge kinni, vaid hingake sügavalt nina kaudu sisse, kui lihased vabaks lasete, ja puhuge pikalt suu kaudu välja, kui lihaseid pingutate. Samal ajal võivad natuke pingule tõmbuda ka kõhulihased, kuid see on normaalne.

Proovige hoida oma tuhara- ja jalalihased pingest vabana. Pärast igat vaagnapõhjalihaste pingutust laske need lihased täiesti lõdvaks.

Mida vaagnapõhjalihaste pingutamisel jälgida?

1. Lihaseid tuleb pingutada väljahingamisel, mitte hinge kinni hoides!
2. Tuharalihaseid samal ajal pingutada ei tohi, vaid need tuleb hoida lõdvana!
3. Punnitada hinge kinni hoides ei tohi!

Kolm põhilist viisi, kuidas kontrollida, kas pingutate vaagnapõhjalihaseid õigesti

1. Vaadake peegliga jalgade vahele ning pingutage vaagnapõhjalihaseid. Jälgige, kas tupp liigub sissepoole, peeglist eemale. Kui märkate, et tupp liigub peegli suunas, lõpetage harjutus kohe ja pöörduge füsioterapeudi poole, kes on spetsialiseerunud just vaagnapõhjalihaste treenimisele.
2. Pange pöial või nimetissõrm tuppe. Vaagnapõhjalihaseid pingutades peaksite tundma, kuidas tupp tõmbub ümber sõrme pingule.
3. Pingutage vaagnapõhjalihaseid seksuaalvahekorra ajal ja küsige partnerilt, kas ta tunneb survet.

Vaagnapõhjalihaste harjutuste tegemine

1. Pingutage vaagnapõhjalihaseid ja proovige neid pingul hoida, lugedes samal ajal sekundeid. Seejärel lõdvestage vaagnapõhjalihased ja hoidke neid pingest vabana sama arv sekundeid. Mitu sekundit suudate lihaseid pingul hoida? Mitu korda suudate seda pingutust korrata?
2. Pingutage vaagnapõhjalihaseid kiiresti: 1–2 sekundit kestab pingutus ja 4–5 sekundit kestab lõdvestus. Mitu lühikest kordust suudate teha, enne kui tunnete lihasväsimust? Enne uut pingutust tuleb vaagnapõhjalihaseid alati lõdvestada.

Võtke eesmärgiks teha kümme pikka pingutust, hoides iga pingutust 10 sekundit, ning iga pingutus peab vahelduma 10-sekundilise lõdvestusega. Seejärel tehke kümme lühikest pingutust, iga pingutus peab vahelduma lühikese lõdvestusega.

Võite alustada lühema aja ja vähemate kordadega. Harjutage vähemalt kolm korda päevas. Alguses on lihtsam teha harjutust selili, seejärel tehke seda istudes ja viimaks ka seistes – seistes on harjutust teha kõige raskem. Tulemusi peaksite märkama 3–6 kuu pärast. Hiljem võite tulemuse säilitamiseks jätkata harjutamist üks kord päevas.

Pingutage vaagnapõhjalihaseid iga kord enne köhatamist, aevastamist ja raskuste tõstmist, et ennetada lekkeid ja vähendada kõhulihaste survet vaagnapõhjale.

Kõhukinnisuse ennetamiseks vältige gaseeritud ja kofeiini sisaldavate jookide tarvitamist. Jooge päevas vähemalt 1,5 liitrit vett. Soole tühjendamise ajal pange jalad väikese pingi peale, et olla kükkasendis, mis teeb soole tühjendamise lihtsamaks. Kõhukinnisuse korral soolt tühjendades suureneb vaagnapõhjalihastele avaldatav surve.

Toituge tervislikult ja olge kehaliselt aktiivne, liikudes vähemalt 150 minutit nädalas.

Proovige muuta vaagnapõhjalihaste treening igapäevaseks harjumuseks. Et seda mitte unustada, pange endale näiteks telefoni meeldetuletus. Tehke harjutusi ka ühistransporti oodates või poes järjekorras seistes.

NB! Urineerimise ajal uriinijoa peatamine on lubatud ainult kontrollharjutusena pärast seda, kui harjutuste alustamisest on möödunud kolm kuud. Seda ei tohi teha iga kord, kui urineerite, sest see võib hakata põie tühjendamist takistama.

Vaagnapõhjalihaste treenimisel tekkivate valude või küsimuste korral pöörduge vaagnapõhjalihaste treenimisele spetsialiseerunud füsioterapeudi poole.

Füsioterapeudi vastuvõtule saab end registreerida telefonil 666 1900.

ITK398
Kinnitatud Aktsiaselts Ida-Tallinna Keskhaigla ravikvaliteedi komisjoni 02.10.2024 otsusega (protokoll nr 12-24)