

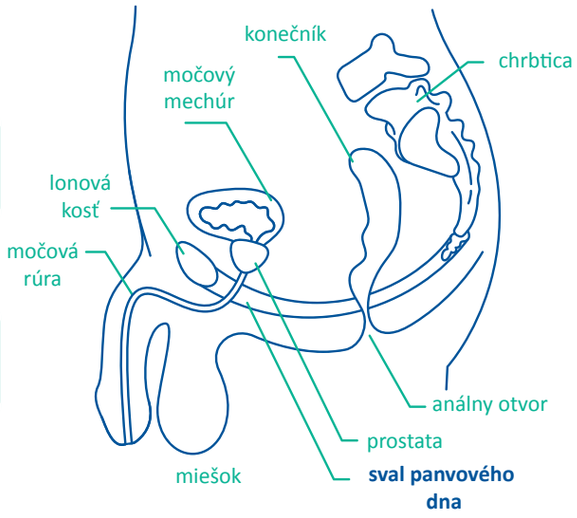
POSILNENIE SVALOV PANVOVÉHO DNA

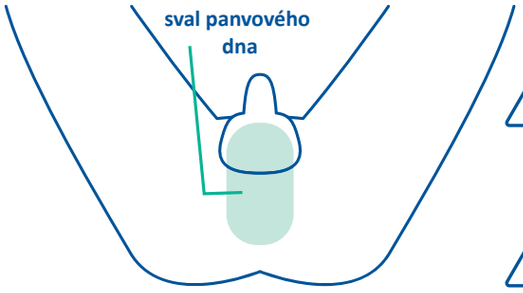
Panvové dno (PD) zahŕňa tri vrstvy svalov prechádzajúcich od lonovej kosti vpredu ku kostrči vzadu, ktoré spoločne tvoria dno brušnej dutiny. Tvorí oporu pre brušné orgány, udržuje ich v správnej polohe a zároveň spolupracuje s hlbokými chrbtovými svalmi, priečnym brušným svalom a bránicou.

praktický návod cvičenia pre mužov

HLAVNÉ ÚLOHY PANVOVÉHO DNA:

- pružné panvové dno **je oporou** močovému mechúru a konečníku
- funkčné panvové dno môže **zlepšiť schopnosť** udržania erekcie a predísť predčasnému úniku moču
- **spolupracuje so zvieračmi močovej rúry a konečníka, bráni** predčasnému pretečeniu močového mechúra, uvoľnenie svalov panvového dna naopak umožňuje efektívne vyprázdnenie konečníka aj mechúra





Cvičenie svalov panvového dna je pre iných neviditeľné, len vy cítite ako sa sťahujú alebo uvoľňujú.

Najprv si ich musíme lokalizovať a uvedomiť si ich a potom urobiť **vedomý izolovaný sťah (kontrakciu).**

Pri pokusoch o stiahnutie týchto svalov sa takmer vždy **sťahujú aj iné svaly** (sedacie, brušné alebo stehnové) - to ale nie je pri cvičení žiadúce.

Tréning svalov panvového dna preto rozdeľujeme do dvoch fáz

V prvej fáze sa ich naučíme lokalizovať a uvedomovať, bez zapájania iných svalových skupín, a v druhej fáze nasleduje samotný tréning – stiahnutie a následné uvoľnenie svalov panvového dna.

1. FÁZA: LOKALIZOVANIE SVALOV PANVOVÉHO DNA

1. Pohodlne si ľahnite s uvoľnenými sedacími, stehnovými a brušnými svalmi » **2.** Pomaly stiahnite konečník, ako by ste chceli zadržať stolicu. **Dýchajte!** » **3.** **Uvoľnite**

1. Predstavte si že močíte, pokúste sa zastaviť prúd moču. » **2.** **Dýchajte!** » » » » **3.** **Uvoľnite**

1. Stiahnite svaly okolo konečníka aj močovej rúry. » **2.** **Dýchajte!** » » » » **3.** **Uvoľnite**

Ak je Vaša technika správna, zakaždým, keď sťahujete svaly panvového dna, mali by ste cítiť mierne vtiahnutie svalov zvieračov, akoby ste niečo dvíhali smerom k hlave.

Nenapínajte súčasne sedacie, brušné a stehnové svaly. **Nezadržiavajte dych!**

MUDr. Martina Flašková, SLOVENSKÝ PACIENT

*Viac informácií nájdete aj na **www.fnspfdr.sk/eras***

FNsP F. D. Roosevelta
BANSKÁ BYSTRICA

Muzi_Posilnenie svalov panvoveho dna 12_2024.indd 1 05/12/2024 17:37

2. FÁZA: POSILŇOVANIE SVALOV PANVOVÉHO DNA

Ak už viete lokalizovať a sťahovať svaly PD nezávisle od ostatných svalových skupín, môžete začať so samotným tréningom. Počas neho trénujete pomalé a rýchle sťahy.

Pomalé – pevné sťahy

1. Naraz pevne stiahnite svaly okolo konečníka aj močovej rúry.
2. Ťahajte ich smerom hore – k pupku. **Dýchajte!**
3. Pokúste sa držať sťah a počítať pomaly do päť (5 sekúnd). **Dýchajte!**
4. Pomaly uvoľnite, relaxujte **5 – 10 sekúnd.**
5. Ak dokážete zadržať sťah na **5 sekúnd,** môžete dobu stiahnutia postupne predĺžiť až na **10 sekúnd.**
6. **Opakujte 5 – 15 krát**

Každý sťah robte pevne, pomaly (5 – 10 sekúnd), **dodržiavajte dobu relaxácie medzi jednotlivými cvikmi (5 – 10 sekúnd)**

Nenapínajte súčasne sedacie, brušné a stehnové svaly. **Nezadržiavajte dych!**

Rýchle sťahy - pevné sťahy

1. Technika ako pri pomalých sťahov **doba trvania 1 – 2 sekundy**, **doba relaxácie 1 – 2 sekundy** medzi sťahmi (repetitívny – opakovací pohyb).
2. **Nezadržiavate dych!**
3. Opakujte rýchle, ale pevné sťahy **5 – 10 krát**

Spoločný postup:

Najprv urobte 5 – 10 **pomalých** pevných sťahov (5 – 10 sek) s prestávkami medzi sťahmi (5 – 10 sek) na záver 5 – 10 rýchlych pevných sťahov.

Opakujte **každý deň 4 – 5 krát.**

Cviky môžete vykonávať kedykoľvek a kdekoľvek **v ľahu, v sede, stoji aj pri chôdzi.**

Nenapínajte zároveň sedacie, brušné a stehnové svaly!

Pri pomalých sťahoch dodržiavajte dostatočnú dobu relaxácie (5 – 10 sek) medzi jednotlivými cvikmi! **Nezadržiavajte dych!**

Cviky vykonávajte správne, **kvalita je dôležitejšia ako kvantita**

Menej správne vykonaných cvikov je viac užitočných, ako veľa nesprávnych!

Odporúčania

Pravidelné vyprázdňovanie močového mechúra – nezadržiavajte močenie, netlačte pri močení. Močiť je potrebné v pokoji, bez stresu, byť uvoľnený.

Vyhýbajte sa zápche – chronická zápcha s opakovaným úsilím pri tlaku na stolicu oslabuje svaly PD a následne zvyšuje únik moču. Preto sa odporúča prijímať v strave dostatok vlákniny (ovocie, celozrnné výrobky), tekutín, primeraná fyzická aktivita.

Dodržiavajte pitný režim – denne vypite 1,5 – 2 litre tekutín. Nepite 2 – 4 hod. pred spaním, cestovaním.

Vyhýbajte sa – dráždivým jedlám a nápojom (korenie, kofeín, alkohol, sýtené nápoje), ktoré môžu spôsobiť dráždenie mechúra.

Nefajčite - fajčenie zvyšuje dráždivosť mechúra, následok je časté, nutkavé močenie a zhoršenie močového úniku.

Nedvíhajte ťažké predmety, neskáčte. Predmety dvíhajte z podrepu, pri zdvihnutí stiahnite svaly panvového dna.

Nedvíhajte sa z ľahu priamo do sedu. Najskôr sa prevráťte na bok a potom pomocou lakťa a ruky so stiahnutými svalmi PD, sa posaďte.

MUDr. Martina Flašková, SLOVENSKÝ PACIENT

*Viac informácií nájdete aj na **www.fnspfdr.sk/eras***

FNsP F. D. Roosevelta
BANSKÁ BYSTRICA

Muzi_Posilnenie svalov panvoveho dna 12_2024.indd 2 05/12/2024 17:37