

PREVENCIA INKONTINENCIE

Posilňovanie svalstva panvového dna
Technika PELVICORE

**DVD
ZADARMO**
objednávajú na
www.TENA.sk



TENA Lady Pre celodennú istotu

Pre okamžité riešenie problému s ľahkým únikom moču sú vhodné pomôcky **TENA Lady**, ktoré boli vyvinuté špeciálne na ľahký až stredný únik moču. Na rozdiel od menštruačných vložiek sú schopné absorbovať dvakrát viac tekutiny a lepšie zadržia vlhkosť. Špeciálny systém kontroly zápachu Fresh Odour Control™ v absorpčnom jadre zápach neutralizuje a zároveň bráni jeho šíreniu. **TENA Lady** sú 100% priedušné, čo má priaznivý vplyv na zdravie pokožky a diskrétny pocit pri nosení.



Vzorky TENA Lady si môžete
objednať **ZADARMO** na bezplatnej infolinke
0800 111 000 alebo na www.TENA.sk

Väčšina produktov **TENA Lady** je hradená zo zdravotného poistenia a môže byť predpísaná na lekársky poukaz. Samotná preskripcia a počet predpísaných balení je však výhradne na uvážení vášho ošetrojúceho lekára. Celý sortiment **TENA Lady** si môžete tiež zakúpiť v lekárňach alebo výdajniach zdravotníckych potrieb.

www.TENA.sk

Cvičenie v každodennej situácii s technikou pre okamžitú kontrolu

Tieto cviky by vám mali napomôcť zautomatizovať vedomé kontrakcie panvového dna v situáciách ako sú kýchanie, kašeľ, smiech či zdvíhanie bremien.

Kýchanie

- Rozkročte sa na šírku bokov. Stiahnite svaly panvového dna, držte napätie, potom zakašlite a uvoľnite stiahnutie. Cvik niekoľkokrát zopakujte.

Zdvíhanie bremien

- Skúste zdvihnúť stoličku – chodidlá dajte tesne vedľa stoličky, pokrčte kolená, stiahnite svaly panvového dna, držte napätie, zdvihnite stoličku do výšky, pričom sa narovnajete a potom ju opäť položte.

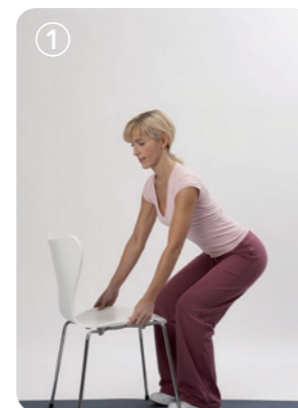


Foto cvikov: CoreWellness/Jutta Schuhn

6 MOST – cvičenie sedacieho svalstva

- Lahnite si na chrbát, chodidlá postavte na šírku bokov, ruky položte voľne vedľa tela. S výdychom stiahnite brušné svaly dovnútra a pomaly zdvíhajte sedaciu časť a spodný chrbát z podlahy, stavec po stavci. Lopatky zostávajú na podlahe. V tejto pozícii vydržte niekoľko sekúnd (sedacie svaly sú stiahnuté) a pomaly sa opäť vráťte do začiatkovej pozície. Opakujte celkom 10 až 12x. Urobte pauzu a sériu zopakujte.



**DVD Technika PELVICORE
objednávajú ZADARMO
na www.TENA.sk**

Za ako dlho...

...sa dostavia výsledky? Svalstvo panvového dna by ste mali posilňovať niekoľko mesiacov. Pri pravidelnom cvičení by ste mali pocítiť zlepšenie po 2 až 4 mesiacoch, avšak fyzioterapeuti obvyčajne odporúčajú cvičiť aspoň 6 mesiacov.

Akonáhle sa vám podarí dostať inkontinenciu pod kontrolu, môžete počet cvičení znížiť. Odporúčame však posilňovať svalstvo panvového dna každý deň a kedykoľvek to potrebujete. Iba tak je možné zaistiť jeho správnu funkciu.

Inkontinencia

je definovaná ako nedobrovoľný únik moču. Najčastejšie postihuje ženy, väčšinou vo forme stresovej inkontinencie. Príčinou je oslabené svalstvo panvového dna, ktoré má zásadný vplyv na schopnosť kontrolovať udržanie moču, najmä pri zdvíhaní ťažších predmetov, kašli, či smiechu a pod.

Vďaka **Technike PELVICORE** – súboru cvičení pre posilnenie (nielen) svalstva panvového dna, overenému viacročnými štúdiami, si môžete stav svalstva panvového dna veľmi rýchlo zlepšiť.



Technika PELVICORE je jednoduché a nenáročné cvičenie pre ženy i mužov, bez ohľadu na vek a fyzické dispozície.

Technikou PELVICORE nielen posilníte svoje svaly, ale ich aj spevníte a tým sa zlepší držanie tela. Základným prínosom tejto techniky cvičenia je, že predchádza oslabeniu močového mechúra a pomáha liečiť stresovú inkontinenciu. Preto by mal každý (ženy i muži) preventívne posilňovať svalstvo panvového dna. I v prípade, ak žiadnym nechceným únikom moču netrpia. Je navyše dokázané, že toto cvičenie má vplyv na kvalitu sexuálneho života.

Predtým ako začnete cvičiť...

...musíte najprv lokalizovať svalstvo panvového dna a pochopiť, ako ho správne stiahnuť. Svaly sa nachádzajú od lonovej kosti až po kostrč.

V rámci prípravy si sadnite na stoličku alebo okraj stola, nohy mierne rozkročte a bez pohybu panvy vyskúšajte svaly vo vnútri panvy zodvihnúť. Sedacie, stehenné a brušné svaly uvoľnite. Skúste svaly v okolí pošvy a močového mechúra zovrieť zdola nahor a potom uvoľniť. Svaly uvoľnite bez tlaku. Pomáha tiež predstava skúsiť pošvu vťahovať dovnútra, akoby ste vo vnútri ťahali výťah nahor. Cviky precvičujte vždy s vyprázdneným močovým mechúrom.

Technika PELVICORE Cviky pre spevnenie panvového dna a strednej časti tela

1 Posilňovanie vo vzpriamenom stoji

- Rozkročte sa na šírku bokov. Začnite krátkymi sťahmi svalov panvového dna. Čo najsilnejšie stiahnite svaly okolo močovej trubice, pošvy a konečníka smerom do brucha. Stiahnutie uvoľnite a cvik opakujte 4x.
- Naviažte dlhými sťahmi svalov. Stiahnite svaly a vťahnite ich smerom do brušnej dutiny, pár sekúnd držte. Stiahnite uvoľnite a cvik opakujte 4x.
- Nakoniec pridajte intenzívne sťahy svalov. Stiahnite svaly a vťahnite ich smerom do brušnej dutiny, držte. Následne pridajte ešte ďalšie krátke sťahy svalov dovnútra brušnej dutiny. Stiahnutie uvoľnite a cvik 2x opakujte.

Sériu cvikov opakujte niekoľkokrát denne. Cvičenie nie je viditeľné, môžete ho precvičovať kedykoľvek a kdekoľvek.

2 Poloha na bruchu

- Lahnite si na brucho a pokrčte pravú nohu tak, aby ste ležali v pohodlnej pozícii. Čelo si položte na ruky. Čo najviac stiahnite svaly panvového dna a zadržte 10 sekúnd. Stiahnutie uvoľnite a cvik opakujte 8x. Následne vymeňte nohy.
- **Pre pokročilých:** Stiahnite svaly panvového dna, podržte ich stiahnuté a potom dodatočne sťahujte v krátkych intenzívnych kontrakciách ešte 4–5x.



3 Postranný výťah

- Lahnite si na bok a oprite sa o pravé predlaktie tak, aby bol lakeť pod ramenom. Zatiahnete brušné svaly dovnútra a pomaly zdvíhajte sedaciu časť. Neprevesujte sa v ramenách. Pár sekúnd vydržte v najvyššej polohe, potom pomaly klesajte. Stiahnutie uvoľnite, cvik opakujte 6x. Následne vymeňte strany.



4 Palcová pozícia

- Kláknite si tak, aby sa palce na nohách dotýkali a kolena boli od seba. Hlavu položte na ruky. Stiahnite svaly panvového dna, niekoľko sekúnd zadržte. Stiahnutie uvoľnite, cvik opakujte 10–12x.
- **Pre pokročilých:** Opäť môžete dodatočne v malých intenzívnych kontrakciách 4–5x rýchlo svaly sťahovať.



5 Pozícia na štyroch

- Kláknite si na kolena a ruky. Kolena zostávajú na šírku bokov a ruky na šírku ramien. Stiahnite brušné svaly. Začnite spolu zdvíhať pravú ruku dopredu a ľavú nohu dozadu. Ruky, horná časť tela a noha musia tvoriť jednu líniu. Chrbát neprehýbajte. Predstavte si, že sa natahujete do diaľky. Potom sa pomaly vráťte do pôvodnej polohy, opakujte 10–12x. Cvik následne zopakujte na opačnú stranu v rovnakom počte. Následne si urobte pauzu a sériu cvikov opakujte 10–12x.

