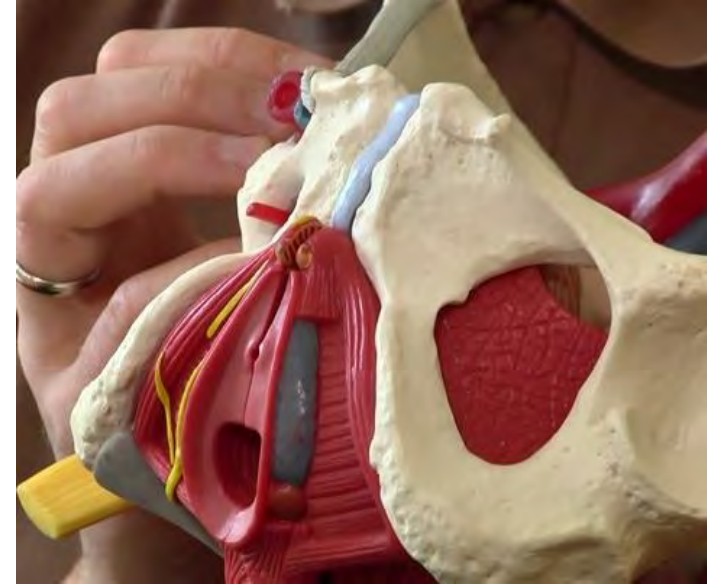


# Ćwiczenia mięśni dna miednicy

Dr Małgorzata Kałwa

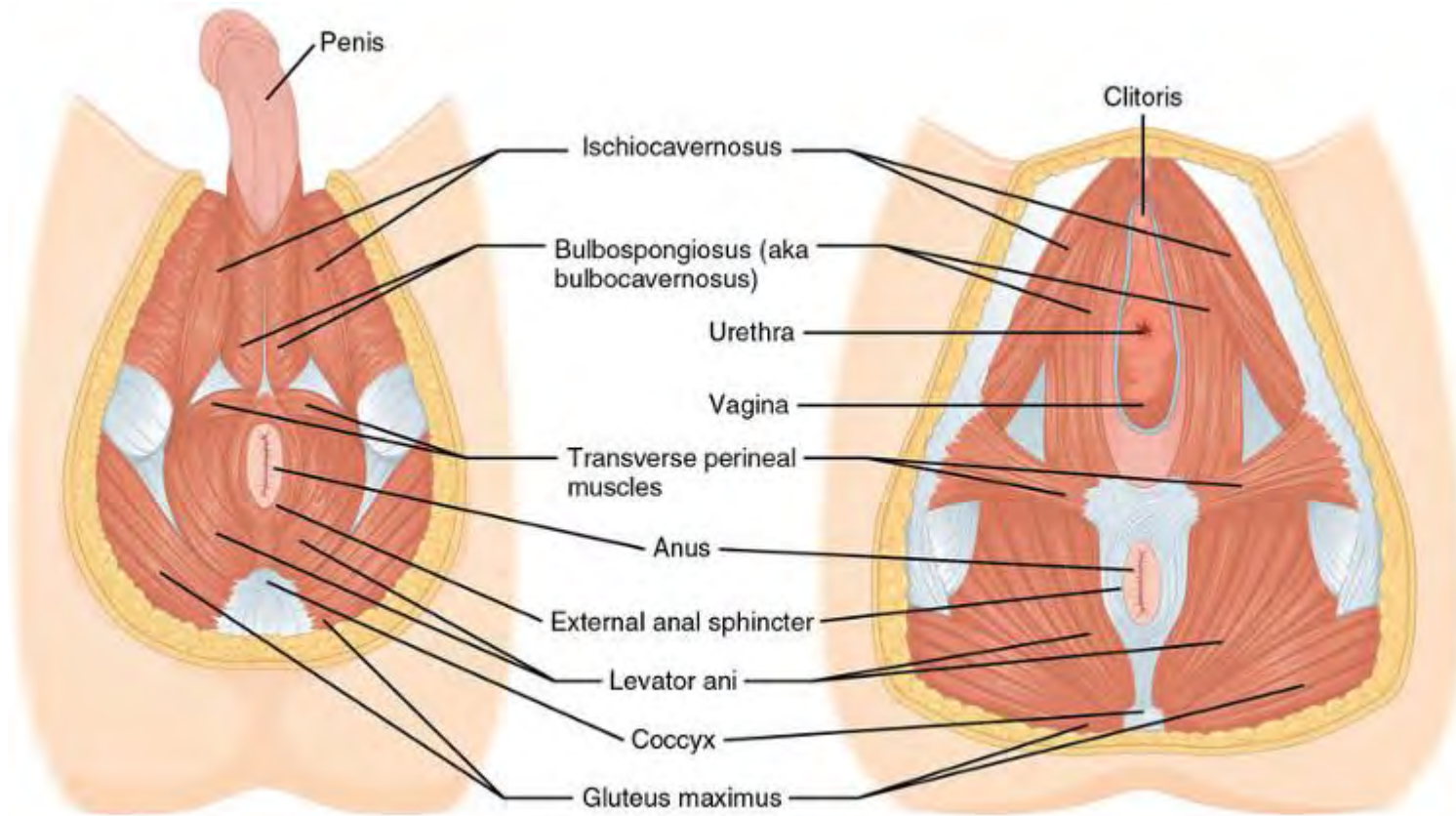


Zakład Dydaktyki Sportu AWF we Wrocławiu

# Anatomia

mężczyzna

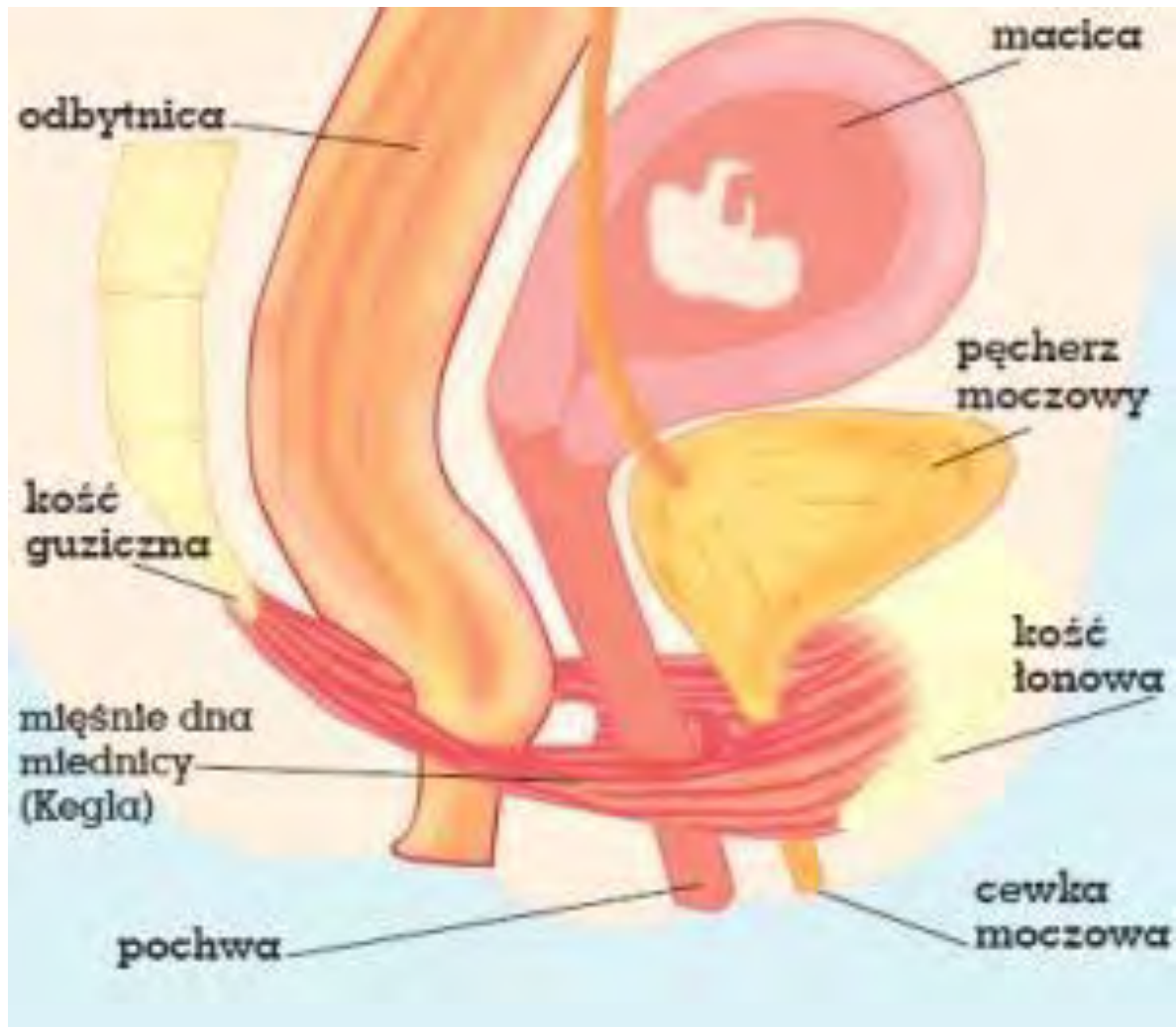
kobieta

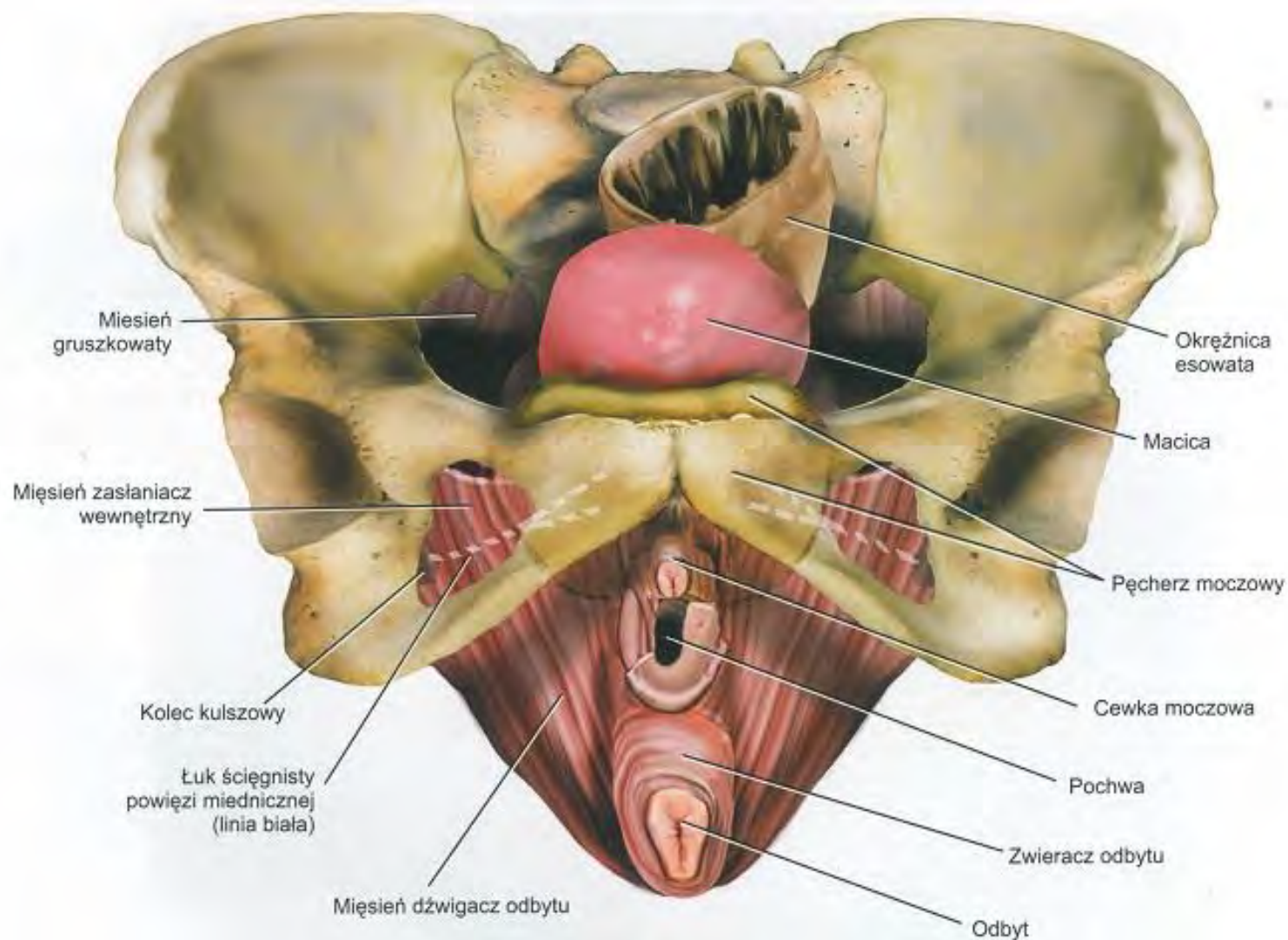


Male perineal muscles: inferior view

Female perineal muscles: inferior view

# Anatomia

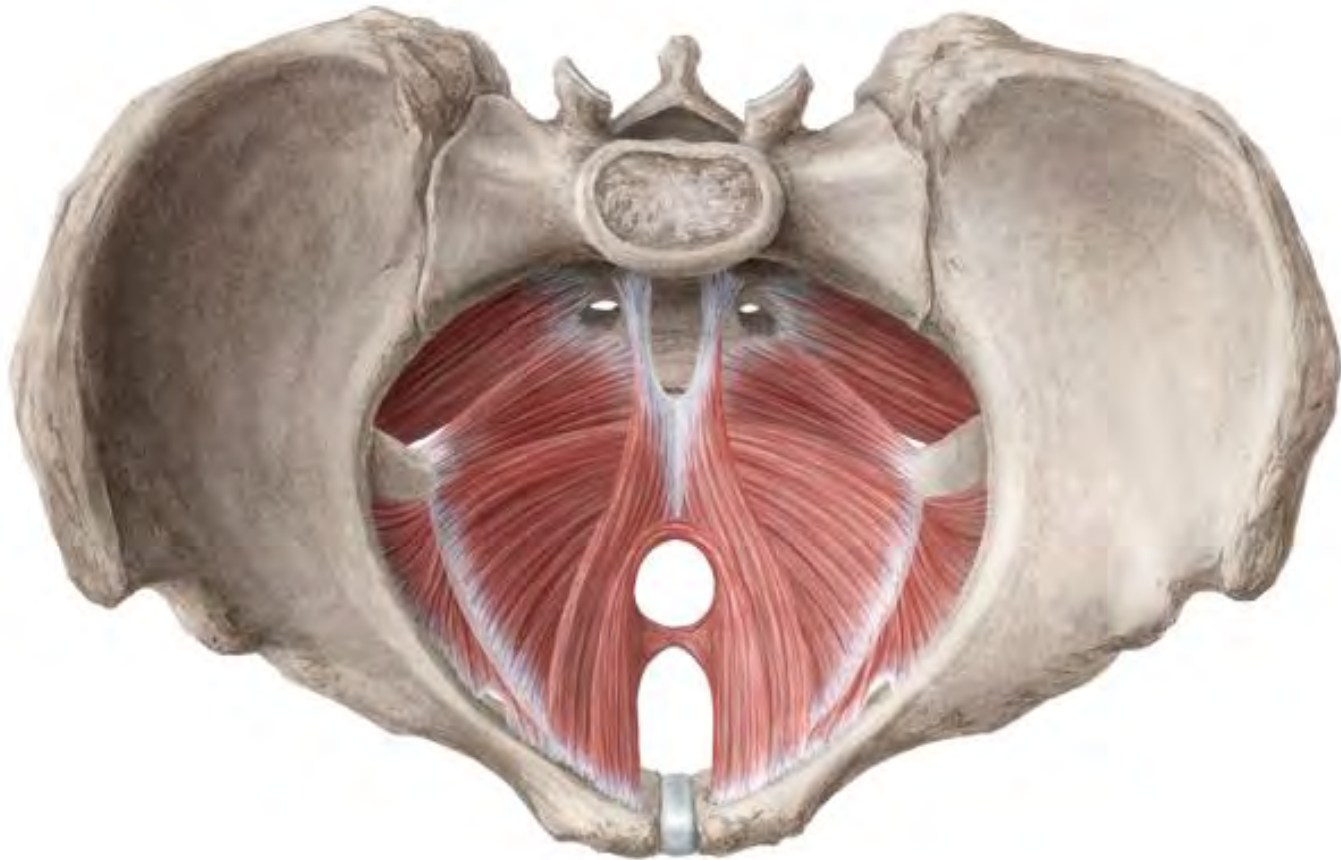


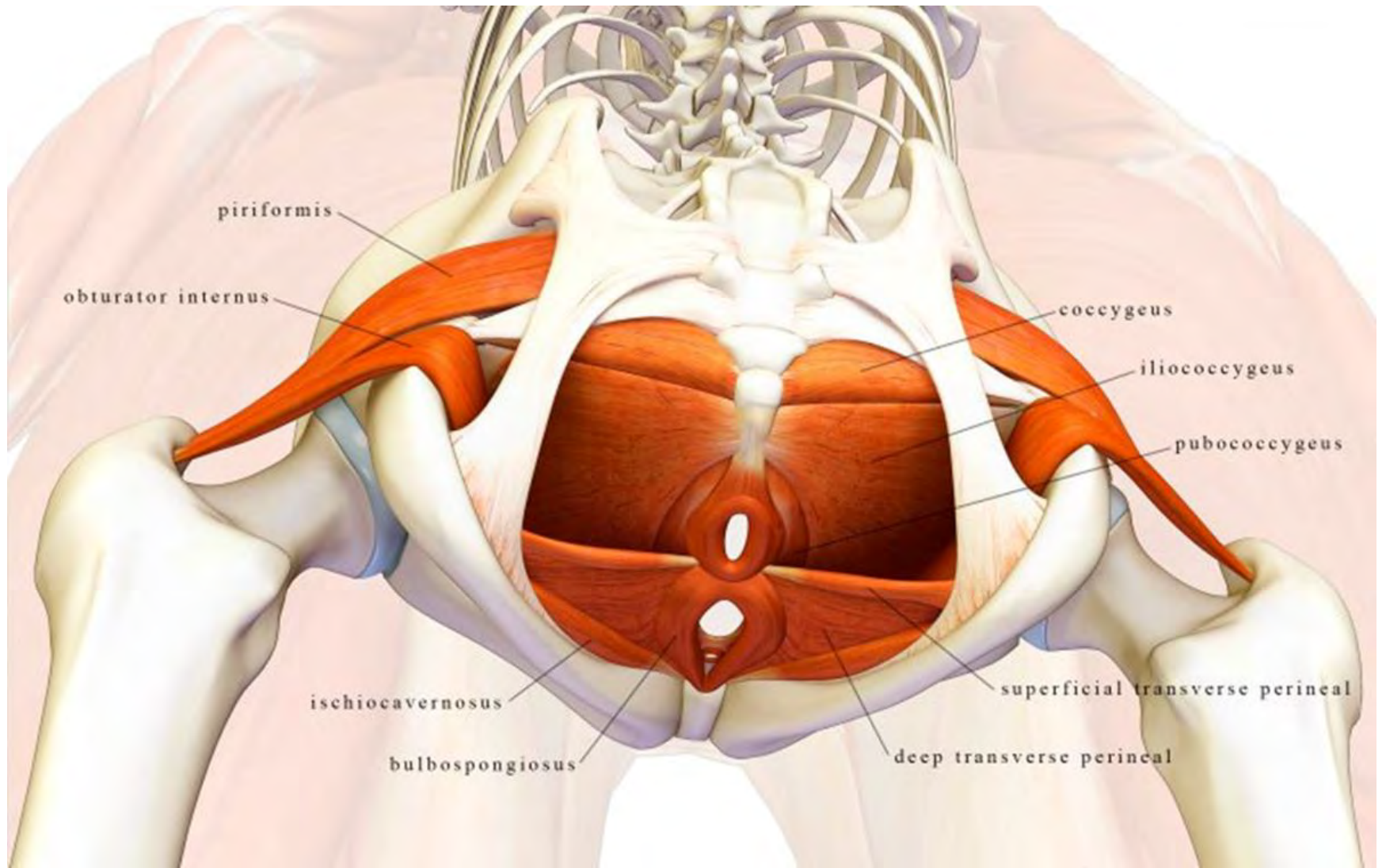


**Rycina 1-12** Widok od przodu na mięsień dźwigacz odbytu, przybierający kształt lejka w stosunku do sromu i powierzchownych mięśni krocza. Dźwigacz odbytu przyczepia się od przodu do dolnego brzegu kości łonowej. Linia przerywaną zaznaczono łuk ścięgnisty i naniesiono go na mięsień zasłaniacz wewnętrzny oraz kość łonową.



# Anotomia



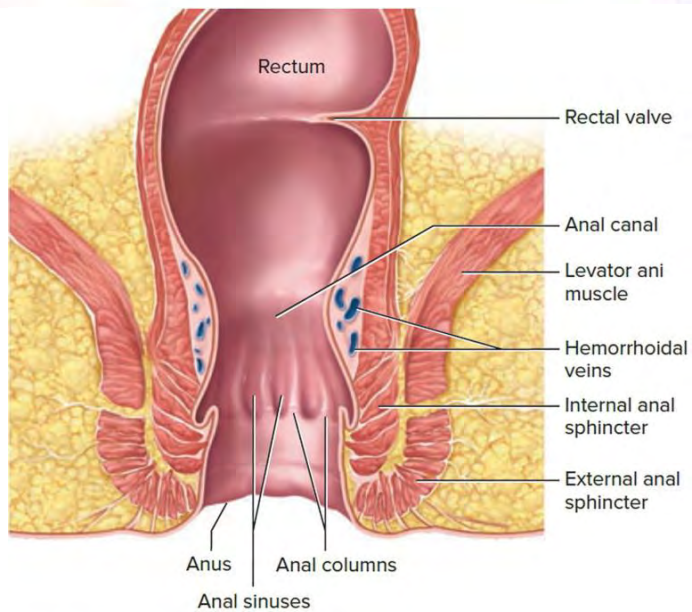
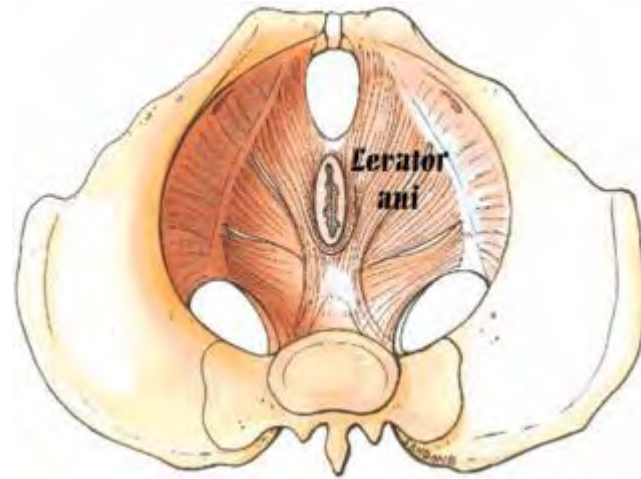
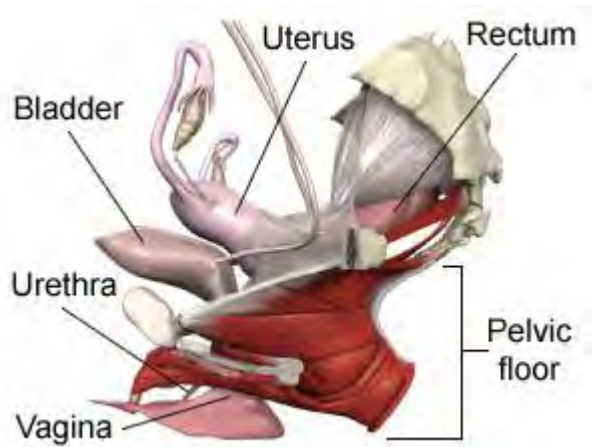


# Anatomia

Mięśnie dna miednicy, to grupa mięśni, które przebiegają od kości łonowej, przez gruczoł krokowy/pochwę do kości guzicznej i odbytnicy:

- M. opuszkowo-gąbczasty
- M. łonowo-guziczny
- M dźwigacz odbytu
- Więzadło poprzeczne krocza
- Mm. Zwieracze: odbytu i cewki moczowej

# Levator ani



Anal canal



# Funkcja mięśni dna miednicy

- Podtrzymują narządy wewnętrzne brzucha
- Pełnią ważną rolę w mechanizmie chodu
- Wspomagają proces porodu u kobiet
- Pomagają w utrzymaniu fizjologicznej wielkości prostaty
- Odpowiadają za doznania seksualne
- Są odpowiedzialne za proces wydalania produktów przemiany materii
- Wspomagają proces kontroli wydalania
- Wspomagają stabilność miednicy
- Wspomagają stabilność kręgosłupa

# Przyczyny dolegliwości

- **Najczęściej jest to osłabienie zwieracza pęcherza moczowego i zwieracza odbytu u kobiet z powodów przebytych porodów, nacięć i blizn.**
- **Duże obciążenia fizyczne zwiększające ciśnienie w jamie brzusznej lub prowadzące do wyczerpania**
- **Porażenia lub niedowładny mm w wyniku ucisków na nerwy przewodzące kulszowy powodowany zmianami struktury i funkcji kręgosłupa**
- **Urazy mechaniczne**
- **Choroby układu moczowego, typu ginekologicznego lub andrologicznego**
- **Palenie papierosów**
- **Otyłość (szczególnie typu androidalnego)**

# Objawy

**Nadmierne lub niewystarczające** napięcie mm. dna miednicy może wpływać na położenie i pracę narządów wewnętrznych i może powodować:

- Zaparcia, biegunki, częstomocz lub trudności w oddawaniu moczu
- Zaburzenia funkcji seksualnych u kobiet i mężczyzn (ograniczone lub nadmierne libido, zbyt szybkie lub zbyt wolne tempo doznań seksualnych, trudności podczas pożycia, ograniczony poziom zadowolenia lub brak satysfakcji, a nawet ból w trakcie lub po pożyciu seksualnym).
- Wysiłkowe nietrzymanie moczu (np. podczas odruchów kaszlu lub kichania)
- Mogą powodować dolegliwości ginekologiczne u dojrzałych kobiet związane obniżeniem lub przemieszczeniem się narządów wewnętrznych
- Guzy krwawnicowe (tzw. hemoroidy)

# Budowa mięśni miednicy i ich specyfika

Najważniejszym mięśniem miednicy jest przepona miednicy, zbudowana z mięśni poprzecznie prążkowanych, przymocowanych do kości miednicy.

Tworzy ona dolne zamknięcie jamy brzusznej i jest podporą dla miednicy mniejszej oraz znajdujących się tam organów kobiecych. Mięśnie przepony utrzymują otwory cewki moczowej, pochwy i odbytnicy w stanie zamknięcia.

Jednak w konkretnych sytuacjach mięśnie te muszą się rozluźnić i pozwolić na rozwarcie tych otworów, by umożliwić opróżnienie pęcherza i odbytnicy w czasie wydalania lub poszerzyć pochwę czasie stosunków płciowych, a także podczas porodu.



# Ćwiczenia mm dna miednicy

- Ćwiczenia są bezpieczne i powinny stać się częścią każdego treningu oddechowego.
- Poza wspomaganie procesu oddychania pomagają utrzymać odpowiedni tonus mięśniowy i zapobiegają takim dolegliwościom, jak:
  - wysiłkowe nietrzymanie moczu,
  - dyskomfortu związanego z obniżeniem się narządów wew. (gł. macicy),
  - powstawanie żylaków odbytu,
  - wzmożony stan napięcia przedmiesiączkowego,
  - bolesne miesiączkowanie,
  - odmiednicza bolesność kręgosłupa i bioder
  - brak komfortu i zadowolenia z życia seksualnego

# Ciąża



Szczególnie polecane dla kobiet w ciąży i w okresie połogu w celu uzyskania lepszego podtrzymania powiększającej się macicy oraz innych organów jamy brzusznej, poprawa sprężystości mięśni i uzyskanie nad nimi kontroli podczas porodu, poprawa krążenia krwi, szybsza i pełniejsza regeneracja tkanek oraz szybki powrót do ich stanu sprzed ciąży

# Zastosowanie ćwiczeń Kegla

- Poprawiają ukrwienie w obrębie mięśni krocza, gojenie się ran po zabiegach i porodach
- Poprawiają czas i jakość doznań seksualnych
- Ograniczają obfitość krwawień miesięcznych u kobiet, a regularnie stosowane mogą znacząco zmniejszyć stan napięcia przedmiesiączkowego i miesiączkowego (**Uwaga!** Regularnie stosowane w zbyt dużej objętości dziennej i tygodniowej mogą doprowadzić do zaprzestania miesiączkowania).
- Zapobiegają przerostowi prostaty u mężczyzn
- Minimalizują lub eliminują ból miednicy (objawia się jako ból kości krzyżowej) wynikający z dolegliwości w obrębie kości guzicznej (naruszenia, wypadki, budowa, inne)

# Przeciwwskazania

- ❖ **BEZWZGLĘDNE: W podejrzeniach i stwierdzonych stanach onkologicznych.**
- ❖ **Unikać w stanach zapalnych różnego pochodzenia**
- ❖ **Przy założonych szwach w obrębie krocza (np. do 4 dnia po porodzie)**
- ❖ **Podczas funkcji fizjologicznych**
- ❖ **Zminimalizować w trakcie miesiączkowania**
- ❖ **Wczesne stany pooperacyjne w obrębie jamy brzusznej i miednicy**



# Metodyka – ćwiczenia Kegla

## Ćwiczenia można robić bez rozgrzewki

- 1. Rozluźnieniu towarzyszą ćw. oddechowe (należy skojarzyć ćwiczenia rozluźniające z ćw. oddechowymi)
- 2. Napinanie i rozluźnianie mm miednicy i pośladków (wg zasady: gdy mm pośladkowe są napięte, to rozluźnione MDM i odwrotnie)
- 3. Ćwiczenia oddechowe + ćwiczenia skojarzone: MDM z mm stabilizującymi miednicę w 3 strategiach (wg zasady powyżej)
- 5. Napinanie MDM + ćw. oddechowe (bez napięcia mm pośladkowych)
- 6. Napinanie MDM przy kontroli napięcia mm poprzecznego brzucha + ćw. oddechowe
- 7. Ćw. j.w + utrudnienia (np. praca w rozkroku, zmieniając pozycję ciała, itp)
- 8. Ćw. różnicujące napięcia na zwieraczach (praca statyczna, dynamiczna)
- 9. Kontrola napięcia MDM na wydechu i ewentualnej pracy ekscentrycznej mięśni pośladkowych.

**Ćwiczenia początkowo wykonuje się w napięciu stałym 5-6 sek. A następnie rytmicznie.**

**Osobną grupę ćwiczeń stanowią ćw. per-rectum lub per-vagina, które stanowią proces rehabilitacyjny i powinny być nadzorowane przez terapeutę.**

# Przykłady ćwiczeń – sekwencje

Pozycja wyjściowa wygodna: stojąca, siedząca lub leżąca.  
Rozluźnienie MDM + rytmicznie oddechy:

1. Wdech
2. Wydech + napięcie mięśni pośladków (np. poprzez uniesienie miednicy w leżeniu tyłem – NN ugięte).
3. Wdech (utrzymanie napiętych pośladków)
4. Wydech + rozluźnienie pośladków (opuszczanie bioder), a napięcie mięśni krocza
5. Utrzymanie napięcia mięśni dopóki trwa wydech, bez przedłużania pauzy.
6. Wdech + rozluźnienie. Oddechy miarowe.

Powtarzamy 3 -4 razy od kilku do kilkunastu razy w ciągu dnia.

**Należy pamiętać, aby w trakcie ćwiczenia nie wstrzymywać oddechu!**

# Uwaga

Opisane ćwiczenia odnoszą się tylko do mięśni krocza, czyli tkanek zewnętrznych znajdujących się pomiędzy ujściem odbytu a zewnętrznymi narządami płciowymi.

**Sterowanie procesem wydalania powinno być kontrolowane pod nadzorem terapeuty lub lekarza.**

Podczas wszystkich ćwiczeń należy unikać koncentrycznego napinania mięśni pośladków i ud.

# Cantienica

## CANTIENICA®

- ❖ Benita Cantieni - 1992
- ❖ Anatomia funkcjonalna
  - miednicy i mięśni dna miednicy
  - powięzi
  - mięśni głębokich
  - kręgosłupa
- ❖ Wrodzona inteligencja ciała
- ❖ Świadomość i uważność



- System ćwiczeń mięśni dna miednicy i mięśni przykręgosłupowych polegający na odpowiednim ustawieniu ciała w linii przecinającej punkty: czubek głowy (zwany „punktem koronowym”) oraz krocze.
- Praca polega na utrzymywaniu odpowiednich pozycji ułatwiających przepływ impulsów przez rdzeń kręgowy oraz sterowanie napięciem mięśni przykręgosłupowych głównie w celu ich wydłużania (grupa ćwiczeń elongacyjnych).
- **Prezentacja:** <https://slideplayer.pl/slide/11686947/>