

# Podeaua pelviana

Podeaua pelviana (perineul) este grupul de mușchi care susțin organele abdomenului inferior: organele genitale, vezica urinară și rectul. Dacă mușchii pelvisului slăbesc, sunt favorizate pierderile de urină, infecțiile recurente ale tractului urinar, prolapsurile și alterarea relațiilor sexuale.

## De ce slăbește?

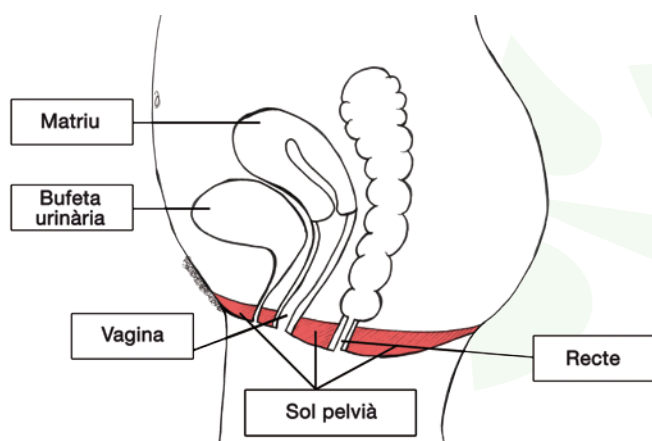
Abdomenul este ca o cutie închisă cu pereți moi, în cazul în care podeaua este slabă și strânsă din părțile laterale (cum ar fi atunci când faceți exerciții sau forță abdominală, tușiți sau râdeți), este împinsă în jos, slăbind și mai mult mușchii podelei pelviene.

Cauzele sunt: Sarcina și nașterea; recuperare insuficientă după naștere. Constipația. Obezitatea. Operații chirurgicale. Curele sau îmbrăcăminte strâmtă. Menopauza. Îmbătrânirea. Sporturi cu sărituri (aerobic, jogging, baschet etc.). Ridicarea de greutăți. Tuse multa. Retenția de urină.

## Cum se recuperează?

Este întotdeauna posibilă întărirea acestor mușchi chiar dacă sunteți în vârstă. Mai întâi trebuie să evitați cauzele pe cât se poate.

Exercițiile acestor mușchi sunt foarte importante (exerciții Kegel).



Există, de asemenea, alte tratamente: conurile vaginale (sunt ca niște tampoane de plastic cu greutate progresivă pe care le purtați în vagin de două ori pe zi timp de aproximativ 15 minute în timp ce mergeți sau stați în picioare în casă) și terapiile de stimulare electrică pe care le aplică terapeuți specializați.

## Exercițiile kegel:

Înainte de a iniția exercițiile pentru a fortifica podeaua pelviana trebuie să relaxăm restul stomacului și diafragma făcând exerciții respiratorii suave.

**Închideți și ridicați vulva**, fără a strânge abdomenul sau fesele și fără a reține aerul. Nu va faceți griji, veți învăța să o faceți foarte curând.

Pentru a știți dacă o faceți bine, la început puteți încerca să opriți fluxul de urină în timp ce urinați, apoi faceți exercițiile în alte momente.

Puteți face exerciții:

**Lente:** Contractând numărați până la 5 și relaxând numărați până la 10 de fiecare dată. Se repetă această secvență de 10 ori pentru fiecare sesiune (dimineața, după-amiaza și noaptea).

**Rapide:** Diferența constă în faptul că secvența este mai scurtă (contractând și relaxând o secundă).

Cu timpul, măriți numărul de contracții pe sesiune.

Faceți exercițiile în momente repetate atunci când considerați (la masă, când călătoriți cu mijloacele de transport în comun, dacă mergeți cu mașina și nu conduceți, la semafoare sau când citiți, vizionați TV sau răspundeți la telefon, în fața computerului, de fiecare dată când atingeți apă etc.). Nimeni nu va observa ce faceți și în câteva săptămâni vă veți simți mult mai bine.

Când faceți efort, sau ridicați greutăți, sariți, tușiți, vă suflați nasul sau strănutăți, este important să contractați înainte acești mușchi.