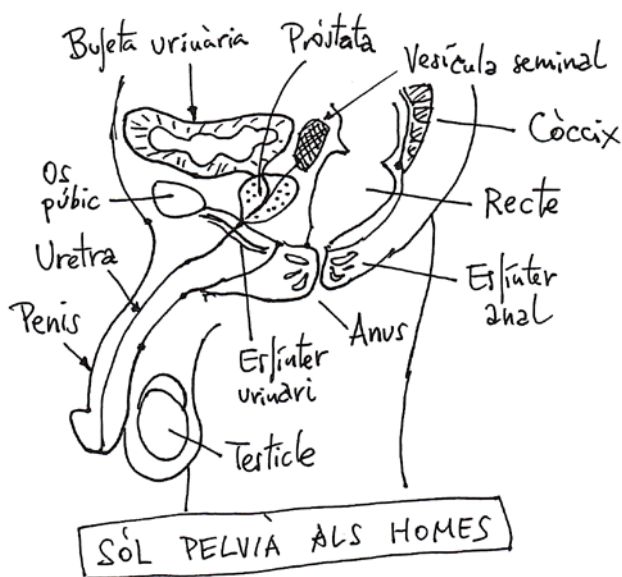


Poddeaua pelviană (bărbați)

Poddeaua pelviană este ansamblul mușchilor care susțin organele abdomenului inferior: organele genitale, vezica urinară și rectul. Dacă poddeaua devine slabă, pot apărea scurgeri de urină, control slab al defecației, durere pelviană cronică sau prolaps (când un organ intern nu se ține bine pe loc).

De ce se slăbește?

Unele probleme neurologice pot altera poddeaua pelviană, provocând incontinență. În concret la bărbați, acești mușchi se pot slăbi după intervenții chirurgicale la prostată, din motive de obezitate (în special abdominală) sau din cauza unor exerciții în cadrul cărora au făcut multă forță cu abdomenul (ridicarea de greutate).



Cum se recuperează?

Exercițiile pentru a reabilita mușchii pelvieni se numesc musculatura *exercițiile lui Kegel*.

Aceste exerciții sunt recomandate pentru a întări mușchii podelei pelviene și pentru a ajuta la îmbunătățirea controlului vezicii urinare. La bărbați, de asemenea, aceste exerciții pot îmbunătăți și problemele de disfuncție erectilă.

Înainte de a se începe efectuarea exercițiilor trebuie să se relaxeze abdomenul și

diafragma cu exerciții respiratorii suave.

În primul rând, pacientul trebuie să identifice și să fie conștient cu privire la contracția și la relaxarea mușchilor pelvieni. Pentru a face acest lucru, poate încerca să oprească fluxul de urină în timp ce urinează: această mișcare este cea pe care o folosesc mușchii pelvieni. În plus, trebuie ca în alte momente să facă exercițiile, dar fără a urina. Nu trebuie să își încordeze abdomenul sau fesele și nici să își rețină respirația.

Exercițiile lui Kegel

Lente: se contractă mușchii și se numără până la 5, iar după aceea se relaxează și se numără până la 10. Această secvență se repetă de 10 ori în fiecare ședință (dimineața, după - amiaza și seara).

Rapide: secvența este mai scurtă. Mușchii se contractă și se relaxează doar timp de o secundă.

Cu timpul trebuie să se mărească numărul de contracții pe ședință.

Ar fi bine ca pacientul să se obișnuiască să realizeze exercițiile la aceleași ore, care să fie mai potrivite pentru el (după masa de la prânz, atunci când călătorește cu mijloacele de transport în comun, atunci când călătorește cu mașina dacă nu conduce el, la semafoare, în timp ce citește, în timp ce se uită la televizor sau vorbește la telefon, atunci când se află în fața calculatorului, de fiecare dată când regiunea pelviană intră în contact cu apa etc.). Nimeni nu ar observa că le face și în câteva săptămâni s-ar simți mult mai bine.

Dacă face eforturi, ridică greutate, sare, tușește, își suflă nasul sau strănută, este important ca mai întâi să contracte acești mușchi. Poate face acest lucru și după ce a urinat pentru a își goli complet vezica urinară.

Pentru a obține și menține beneficiile acestor exerciții, realizați-le în mod continuu și integrați-le în rutina dvs. zilnică.