

# Posilování pánevního dna důležité u žen, ale i mužů

Pánevní dno je soubor svalů a vazů, které se nacházejí na spodní části pánve a podporují orgány v této oblasti, včetně dělohy, močového měchýře, konečníku a močové trubice. Zdraví a správná funkce pánevního dna jsou velmi důležité pro prevenci mnoha zdravotních problémů, včetně onemocnění dělohy. Posilování pánevního dna je však důležité také u mužů.

Ideální pánevní dno je silné, a přitom uvolněné a pružné. Má sílu udržet nápor zvýšeného břišního tlaku při skákání, kašlání a nošení těžkých věcí. „Jeho nedostatečná funkce se projevuje únikem moči – i kapička v rámci zakašlání je počínajícím projevem dysfunkce, ale také bolestmi při sexuálním styku, poklesem pochvy, močového měchýře či střeva, u mužů zhoršenou erekcí a obtížným močením. U žen bývá také jednou z příčin bolestivé menstruace a nemožnosti otěhotnět,“ specifikuje fyzioterapeutka Mgr. Zuzana Rýdlová s tím, že pánevní dno je tvořeno tenkými a plochými svaly a tvoří skutečně jakési dno lidského trupu. „Zajišťuje spolu s kostmi pánve, aby se orgány nevysypaly z těla na zem,“ vysvětluje fyzioterapeutka obrazně.

Základní pohyby svalů pánevního dna jsou dva: sevření otvorů (svěrač řitní, u žen i svěrač vaginální) a zdvihání hráze (nebo také vtažení pánevního dna) směrem nahoru do břicha. „Většina lidí své pánevní dno málo vnímá a neví, jak svaly aktivovat. Nepoznají, jestli jsou svaly zatžené nebo uvolněné, jestli vůbec pracují ony, anebo je práce nahrazena stiskem svalů hýždí, stehen a břicha,“ informuje fyzioterapeutka a pokračuje: „Pro začátek cvičení je nutné si pohyb ozřejmit, naučit se ho. Ženy mohou použít vaginální pomůcku Educator, případně samovyšetření: vloží si navlhčené prsty 4–5 cm do pochvy. Při správné aktivaci pánevního dna ucítí, že pochva prsty obejmě a mírně vtáhne dovnitř. Rozhodně je nesmí vypuzovat ven – takové cvičení by bylo škodlivé a celý problém zhoršovalo.“ Muži si položí volně prsty na hráz (mezi šourkem a řitním otvorem) a při aktivaci by se hráz měla zdvíhat od prstů směrem do břicha, ne do prstů tlačit.

Zdvíhání (vtahování) lze v počátku terapie nacvičovat jako solitérní pohyb, postupně se zapojuje do komplexnějších pohybů. „Zajímavostí svalů pánevního dna je jejich pomalá relaxace. Po každém zatnutí je potřeba dostatečně dlouho odpočinout a nechat svaly opravdu povolít. Ze začátku se cvičí dvě sekundy aktivace a šest až deset sekund relaxace. Vypadá to jako nuda, ale je to nutné. Dobrý vliv na pánevní dno má také sex, pokud je příjemný. A zároveň cvičení pánevního dna zlepšuje elastu při sexuálním styku,“ dodává fyzioterapeutka.

Pánevní dno, zejména pokud je slabé, trpí přetížením. Existuje několik typických situací, kdy je mu potřeba pomoci aktivním vtažením:

- Kašel trvající déle než den (máte-li kašel, lehce zdvihnete hráz před každým zakašláním).
- Zdvíhání břemen (než zvednete kropicí konve, dítě, velký hrnec, kolečka, stavební materiál a podobně, zdvihnete hráz).
- Polohování pacientů v nemocnici (kdo polohuje denně, namáhá své pánevní dno a lehké vtažení před každým polohovacím manévrem může přispívat ke zmírnění únavy, bolesti zad a působí preventivně proti výše uvedeným obtížím).

U mužů je pravidelné cvičení prevencí proti zbytnění prostaty (a tedy problému pomalého močení) a má dobrý vliv na udržení potence a zdravé erekce.

Cvičení lze využít jako prevenci, v rámci konzervativního postupu léčby, jako příprava před operací v oblasti pánve i k rekonvalescenci po operaci či porodu. Zdravé pánevní dno přináší člověku do života pocit vitality a zdravého sebevědomí.

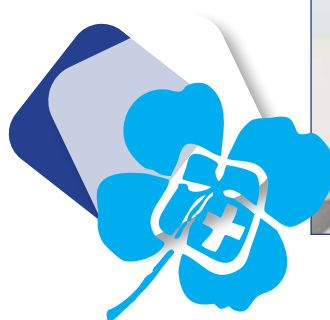
1. Sedíte rovně se vzpřímenou a uvolněnou páteří na srolovaném ručníku. Pohybujte pánví pomalu vpřed a vzad. Vnímejte masáž svěračů a hráze. Poté překulte pánev dopředu (prohněte záda) a lehce vtáhněte pochvu (zkrátte penis) směrem dovnitř do břicha. Držte 10 sekund, pak se nadechněte a s výdechem uvolněte svaly alespoň 10 sekund. Volně dýchejte, pánev je ve střední pozici. Pak překulte pánev dozadu (vyhrbit mírně záda), stiskněte zadní část pánevního dna (řitní otvor, hráz, oblast mezi sedacími hrboly) na 10 sekund. Relaxujte 10 sekund. Cvik opakujte 6x.



2. Lehněte si na břicho, vtočte špičky k sobě a dejte si ruce na hýždě. Dýchejte hluboce a pomalu, nikoliv usilovně. Vtáhněte pánevní dno malou silou, vydržte 10 sekund, nadechněte se, s výdechem pak uvolněte, dýchejte volně a postupně vnímejte relaxaci svalu. Rukama lehce odtahujte půlky od sebe, aby se lépe uvolnily. Opakujte 2x.



3. Cvičení dechu – bráněční dech. Bránice je podobný sval jako pánevní dno a funkčně spolu souvisí. Sedněte si, opřete chodidla o zem. Kolem dolních žeber omotejte pásek a překřížte před tělem. Lehce si ho kolem pasu stáhněte a pod pásek pošlete nádech, aby se žebra rozšířila do boku, proti pásku. Pásek mírně povolte. S výdechem uvolněte žebra, lehce stáhnout pásek. Opakujte 10–15x.





**4. Posilovací cvik.** Sed'te vzpřímeně, lehce před sedacími hrboly. Koleno chyťte rukama nebo ručníkem. Vtáhněte pánev dno a zatlačte kolenem proti ručníku. Síla vychází ze středu těla, nikoliv z nohy samotné, bedra zůstanou napříměna. Vydržte na jeden prodloužený výdech, s nádechem uvolnit a vyměnit nohy. Opakujte 6x.



**5. Podložte si kříž ručníkem nebo balanční čockou a opřete nohy v pravém úhlu o stěnu. Vtáhněte pánev dno a zatlačte pozvolna nohama proti stěně. Vnímejte, jak se postupně zapojují svaly nohou a poté i pánev dno. Aktivně jej vtahujte. Vydržte 6 sekund, nádech, poté s výdechem uvolnit na 10 sekund, volně dýchat. Lze tlačit i střídavě levou a pak pravou nohou. Opakujte 6x.**



**6. Podložte si kříž ručníkem nebo balanční čockou, opřete levou nohu v pravém úhlu o stěnu a lehce zdvihněte pánev. Pravou nohu ohněte k břichu a rukou zatlačte proti ní. Vtáhněte pánev dno. Vydržte 4 sekundy, poté uvolnit na 10 sekund. Vyměnit strany. Opakujte 6x.**



**7. Sedněte si vzpřímeně na balanční čocku či polštářek do tureckého sedu. Svaly podél páteře jsou uvolněné. Otočte se doprava, pravou ruku opřete vzadu a levou položte na koleno. Vtáhněte pánev dno a zatlačte rukou proti kolenu. Vydržte 6 sekund, nádech, poté s výdechem uvolnit na 10 sekund. Mírně se pohupujte na čocke, volně dýchejte a vyměňte strany. Opakujte 6x.**



**8. Klekněte si na všechny čtyři, podložte ručníkem kolena. S výdechem vyhrbte záda, uvolněte hlavu dolů, zatlačte nártu do země a vtáhněte pánev dno. Vydržte 4 sekundy, poté narovnat záda a zlehka nádech, volně dýchat 10 sekund. Opakovat 6x.**