



# Упражнения Кегеля для укрепления мышц тазового дна

## ДЛЯ ЖЕНЩИН

Основная задача упражнений Кегеля состоит в том, чтобы помочь вам укрепить мышцы тазового дна. Эти мышцы поддерживают вашу матку, мочевой пузырь и кишечник.

Благодаря упражнениям Кегеля вы сможете:

- Контролировать или предотвратить недержание мочи.
- Профилактировать опущение стенок влагалища и матки.
- Улучшить координацию мышц тазового дна.
- Улучшить кровообращение во влагалище и мышцах тазового дна.

При выполнении упражнений Кегеля важно определить мышцы тазового дна, чтобы убедиться, что вы работаете с правильными мышцами.

- Напрягите мышцы, которые вы используете для прерывания струи мочи во время мочеиспускания. Это мышцы тазового дна. Не останавливайте струю мочи при мочеиспускании. Это может привести к неполному опорожнению мочевого пузыря, а также повышает риск инфекции мочевыводящих путей
- Напрягите мышцы, которые вы используете, чтобы сдержать опорожнение кишечника или отхождение газов.
- Введите кончик чистого пальца во влагалище.
- Напрягите мышцы тазового дна вокруг пальца. Вы должны почувствовать, как мышцы влагалища напряглись, а тазовое дно сместилось вверх.

**После того, как вы научились работать с мышцами можно приступать непосредственно к упражнениям!**

**1****Исходное положение:**

ноги на ширине плеч, ладони на ягодицах. Так лучше проконтролируете неподвижность этой группы мышц. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.

**2**

**Исходное положение:** упор на коленях (на четвереньках), голова упирается на руки. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.

**3**

**Исходное положение:** лёжа на животе, одна нога согнута в колене. Выполняйте попеременно напряжение и расслабление мышц тазового дна.

**4**

**Исходное положение:** ноги согнуты в коленях и слегка разведены в стороны, пятки на полу. Одну руку положите под ягодицы, а вторую — на низ живота. Сжимайте мышцы тазового дна, помогая ладонями.

**5**

**Исходное положение:** сидя, ноги скрещены, спина — прямая. Напрягайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь, как бы отрываясь от пола.

**6**

**Исходное положение:** ноги в стороны, руки опираются на колени, мышцы тазового дна напряжены. Спину держите ровно и втягивайте мышцы тазового дна по направлению вверх и вовнутрь.

**7**

**ОБЩИЕ СОВЕТЫ.** Напрягая мышцы, медленно сосчитайте до четырёх, затем расслабьтесь и снова сосчитайте до четырёх. Такое чередование повторяйте 10 раз в день по 10 раз, в любом положении.

**Записаться на прием к специалистам в системе платных услуг:**

- при личном обращении в ГАУ РО «ОКДЦ» (г. Ростов-на-Дону, ул.Пушкинская 127)
- через Контакт-центр: 227-00-00
- при помощи сайта окдц.рф
- через чат-бот в Телеграм «Хочу к врачу ОКДЦ» или отсканировать QR-код:

