

Autorský kolektiv RHK a KGP FN Brno

Mgr. Marika Bajerová, doc. MUDr. Lukáš Hruban, Ph.D., MBA

Ilustrace: Mgr. Marika Bajerová

Cvičení pánevního dna

Rádi bychom Vám touto brožurou přiblížili důležité informace o pánevním dnu – oblasti, která hraje zásadní roli nejen ve funkci močového a pohlavního ústrojí, ale také v podpoře břišních orgánů, dýchání a celkovém držení těla.

Přestože si jeho přítomnost často neuvědomujeme, oslabení či přetížení svalů pánevního dna může vést k řadě obtíží, jako je například inkontinence, pokles pánevních orgánů, pánevní bolesti nebo zhoršená kvalita intimního života.

Cílem této brožury je vysvětlit, kde se pánevní dno nachází a jak podpořit jeho funkčnost.

Co je pánevní dno a kde se nachází?

Pánevní dno je umístěno ve spodní části pánve, tvoří ho soustava svalů a vazivových struktur, které mají tvar nálevky.

Rozděluje se na 3 vrstvy:

1 Povrchová vrstva

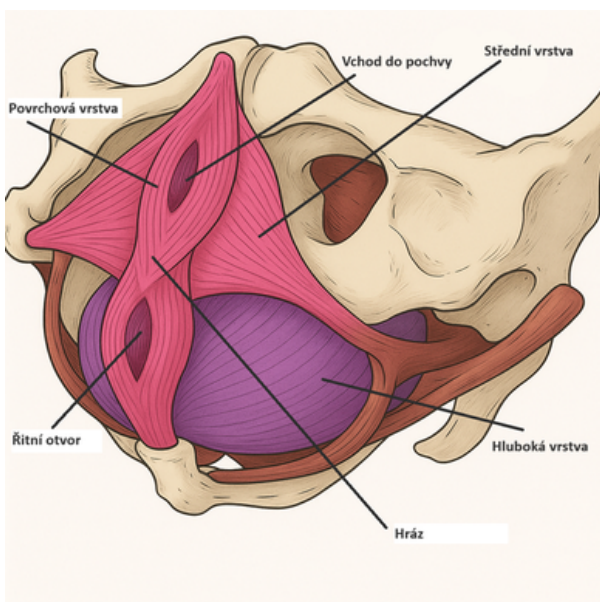
Tuto vrstvu tvoří svěrače močové trubice a řitního otvoru, mezi těmito svěrači se nachází oblast hráze.

2 Střední vrstva

Vytváří oporu pro močovou trubici a pochvu a stabilizuje pánev.

3 Hluboká vrstva

Zajišťuje hlavní oporu pánevních orgánů – močový měchýř, děloha a konečník a také je úzce spojena se svaly zad, břišní stěny a dolních končetin.



Relaxace pánevního dna

Svaly pánevního dna potřebují nejen sílu, ale i schopnost uvolnění. Správně fungující svaly se dokážou napnout, ale i zcela povolit. Jen tak mohou svaly správně fungovat, být pružné, koordinované a bez bolestivého napětí.

Jak uvolnit pánevní dno?

Lehněte si na záda, pokrčte kolena i kyčle. Umístěte své dlaně do oblasti podbříšku a vnímejte, jak se s nádechem vaše dlaně zvedají a s výdechem klesají. Provedeme několik klidových nádechů i výdechů za sebou. Tento způsob uvolnění můžete provést i vsedě či vestoje.



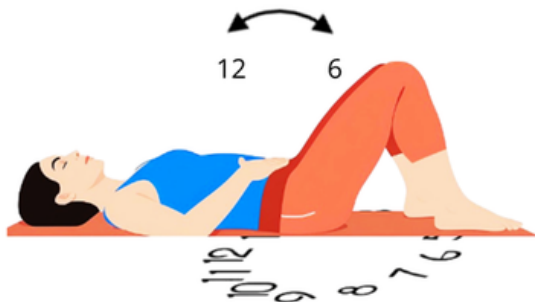
Feldenkraisovy hodiny

Cvičení „Pánevní hodiny“ dle Feldenkraisovy metody jemně a cíleně podporuje vzájemnou souhru celého těla, přispívá k obnovení svalové rovnováhy, prohlubuje tělesné vnímání v oblasti pánve, zlepšuje stabilitu a má příznivý vliv i na dýchání a celkový pohybový prožitek.

✓ Při cvičení dýchejte volně, cvičte plynule s minimálním úsilím.

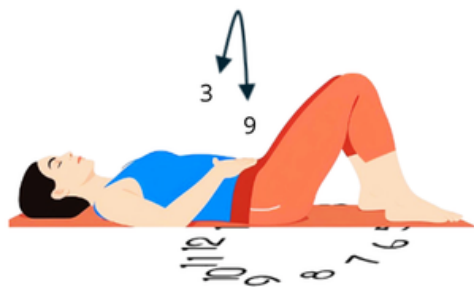
Představte si, že na zadní straně pánve máte ciferník. Šestka je na kostrči, dvanáctka směrem k pupku, trojka je u levého kyčelního kloubu a devítka u pravého.

Začněte pomalu naklánět pánev mezi čísla 12 a 6, přičemž při pohybu směrem k 12 se bedra přibližují k zemi (podsazujete pánev) a při pohybu k 6 se zvětšuje prostor pod bedry.



Poté přeneste pohyb k číslu 3 (levá kyčel) a k číslu 9 (pravá kyčel).

Pokračujte v pohybu po směru hodinových ručiček, z 12 na 1, 2, 3 a tak dál, až se vrátíte zpět na 12. Pohybujte pánví pomalu a soustřeďte se na to, kde je pohyb snadný a kde těžký. Nakonec si zkuste pohyb i proti směru hodinových ručiček.



Aktivace pánevního dna

Pokud se cvičením pánevního dna začínáte, je nejlepší zkusit aktivaci v klidové poloze – ideálně vleže na zádech s pokrčenými koleny. Jakmile zvládnete aktivaci vleže, můžete přejít do sedu a následně do stoje. Platí, že čím je poloha těla „vyšší“, tím je aktivace náročnější, protože tělo musí pracovat proti gravitaci.

- ✓ Při správné aktivaci byste neměla zatínat hýžděové svaly ani svaly vnitřní strany stehen – pohyb by měl být z vnějšku neviditelný.

Nezapomeňte při cvičení volně dýchat.

- ▶ Pokrčíme nohy v kolenou, chodidla necháme opřená o lůžko.
- ▶ Představíme si, že chceme odlepit stydkou (intimní) krajinu od plochy vložky či kalhotek.
- ▶ Jemně stáhneme svaly pánevního dna (močovou trubici, pochvu, konečník stiskneme a vtáhneme nahoru a dovnitř do pánve), v kontrakci krátce vydržíme a poté úplně uvolníme.
- ▶ Pro ozřejmení aktivace svalů pánevního dna můžete přiložit svoji dlaň do oblasti hráze a vnímat, jak se od vašeho dotyku svaly oddalují.
- ▶ Ve stahu z počátku vydržíme 3-5 sekund, postupně můžeme zádrž navýšit až na 10 sekund, opakujeme 5-10x, několikrát denně.

Posílení pánevního dna dle Skalky

Pacientka se rozkročí na šíři ramen a předkloní s mírně pokrčenými koleny. Prostředníčky silně zatlačí na sedací kosti směrem od sebe. Najdeme je ve středu hýžděové brázdy. Sedací kosti stáhněte vši silou k sobě proti prstům. Když oddělíte hýžděové svaly a nezatáhnete konečník, to, co mezi sedacími hrboly zřetelně zúží pánev je pánevní dno.

(SKALKA, P. Pánevní dno postavené na nohy. Umění fyzioterapie: Pánevní dno, 2017. 37-42. ISSN: 2646-6784).

Posílení pánevního dna dle Benity Cantieni

Posadte se na rovnou židli bez opěradla. Posadte se na okraj židle a vyrovnejte trup od sedacích kostí nahoru. Chodidla položte do podložky na šíři boků, čímž vytvoříte nepatrné písmeno V (vzdálenost mezi patami odráží vzdálenost mezi sedacími kostmi). Kolena jsou přímo nad patami. Položte ruce ze strany na kyčle nebo sedací kosti. Prsty na nohou a paty jsou uvolněné v podložce. Nyní začněte tláčit klouby pod palci u nohou a středy pat dolů do podložky, velmi jemně a oběma zároveň, přičemž vnímáte pohyb sedacích kostí vespod hýždí. Právě jste zaktivovali zdvihač konečníku. Několikrát opakujte. Nyní zvyšujte tlak pod palci a do středu pat. Opakujte desetkrát.

(KOCH, J. Cantienica – cvičební metoda pro tvarování postavy a správné držení těla. Umění fyzioterapie: Pánevní dno, 2017. 57-63. ISSN: 2464-6784).

Posílení pánevního dna dle Alexandra

Předkloňte se a přiložte ruce na kosti, kterým říkáme sedací hrboly. Tyto kosti zpravidla směřují dolů k chodidlům. Když je místo toho nazdvihnete, ucítíte protažení na zadní straně nohou. Boky se automaticky stanou součástí trupu a záda se protáhnou.

Vestoje a před tím, než vykročíte si uvědomte svá chodidla. Na nich jsou tři body a my chceme na každém z nich stejnou váhu. Tato trojice podpěr leží na polštářku chodidla, pod palcem, malíčkem a ve středu paty. Pomocí tohoto cvičení si lépe uvědomíte chodidla, přenesete více váhy na pánev a vytvoříte tělu větší oporu vestoje.

(BELLE, E. Alexandrova technika a pánev. Umění fyzioterapie: Pánevní dno, 2017. 51-55. ISSN: 2464-6784).