



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 vší silou k sobě proti prstům. Když oddělíte hýžděové svaly a nezatáhnete konečník, to, co mezi sedacími hrboly zřetelně zúží pánev je pánevní dno.

(SKALKKA, 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 tlačit 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.*)

Autoři:

Mgr. Marika Bajerová
a kolektiv

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

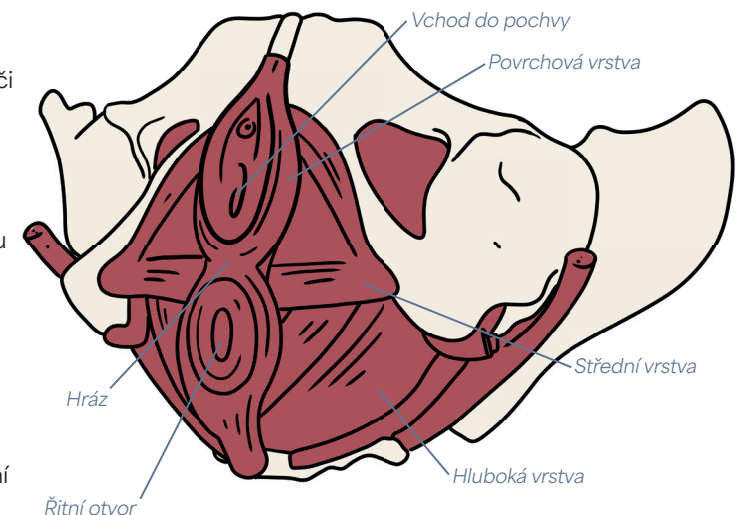
Tuto vrstvu tvoří svěrače močové trubice a řitního otvoru, mezi těmito svěrači se nachází oblast hráze.

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.

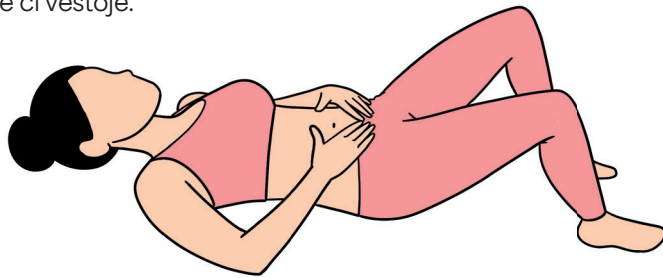


Relaxace pánevního dna

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.



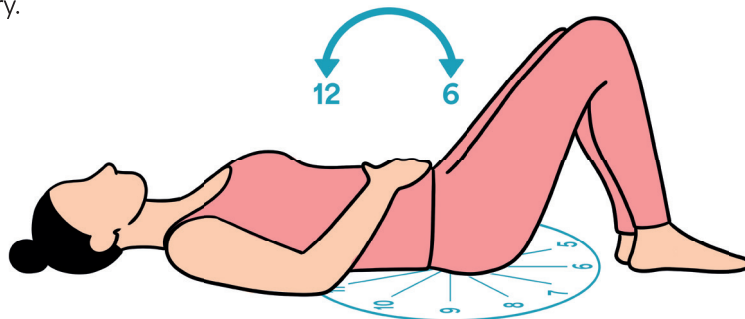
Feldenkraisovy hodiny

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.

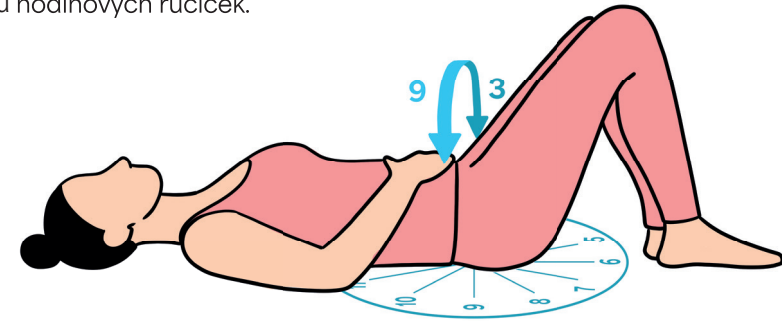
Představte si, že na zadní straně pánve máte ciferník. Šestka je na kostrči, dvanáctka směrem k pupku, trojka je u levého kyčelního kloubu a devítka u pravého.

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 soustředte 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 hýžďové svaly ani svaly vnitřní strany stehen - pohyb by měl být z vnějšku neviditelný.

Nezapomeňte při cvičení volně dýchat.

- Pokrčíme nohy v kolenu, chodidla necháme opřena 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.

