

## Советы на каждый день:

### 1. Общие положения

Общая гимнастика для ног оказывает рефлекторное положительное воздействие на тазовое дно (улучшение кровообращения и т. п.).

При физических нагрузках давление в брюшной полости повышается, и таким образом, также повышается давление на тазовое дно. Если у вас при физических нагрузках происходит потеря мочи, предварительно целенаправленно расслабляйте (перед подъемом, переноской предметов и т. п.) тазовое дно, чтобы обеспечить континенцию.

### 2. Чтобы обеспечить континенцию при кашле или чихании, рекомендуется следующее:

голову с выпрямленным позвоночником откинуть назад; взгляд направить вверх, это соответствует известному положению при кашле; благодаря этому положению тазовое дно при кашле или чихании останется активным.

### 3. При подъеме или переноске предметов необходимо учитывать следующие правила:

В течение следующих 6 недель вам необходимо полностью отказаться от подъема или переноски тяжелых предметов (это нарушает ранозаживление).

При переноске и подъеме легких предметов распределяйте вес на обе руки, несите предмет, прижав к телу, и поднимайте его на выдохе.

Достаточно пейте на протяжении дня (не менее 2-3 литров). За час до сна больше ничего не пейте, это позволит избежать необходимости вставать ночью. Кофе, чай и алкоголь оказывают мочегонный эффект.

Неправильное положение «сидя» способствует недержанию.

### 4. Правильное положение «сидя»

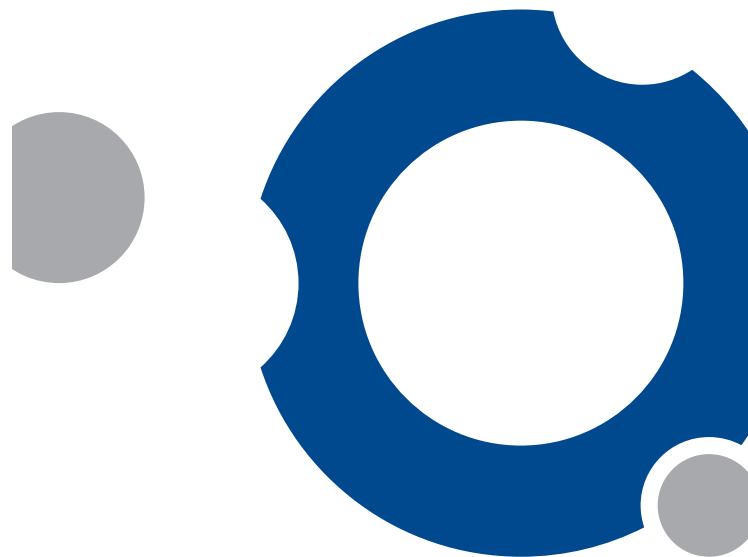
Сидя на сиденье, ноги расставлены на ширину бедер, позвоночник должен быть в ровном положении и располагаться точно над тазом.

При дефекации не тужиться и наклонять верхнюю часть туловища назад (в направлении крышки унитаза).

Тренировка внешнего сфинктера и тазового дна может занять несколько месяцев, «Поспешишь – людей насмешит».

### Удачи в тренировках!

**Ваша команда физиотерапевтов клиники Klinikum Ingolstadt**



### Мы всегда к вашим услугам!

Вы хотели бы записаться на прием или у вас есть вопрос? Свяжитесь с нами, мы всегда к вашим услугам!

### Контакты

Диспетчерская служба 10  
Телефон: (0841) 8 80 – 4107

**KLINIKUM INGOLSTADT** GmbH  
Krumenauerstraße 25 • 85049 Ingolstadt  
Postfach 21 06 62 • 85021 Ingolstadt  
Tel.: (08 41) 8 80-0 • Fax: (08 41) 8 80-10 80  
Email: [info@klinikum-ingolstadt.de](mailto:info@klinikum-ingolstadt.de)  
Internet: [www.klinikum-ingolstadt.de](http://www.klinikum-ingolstadt.de)

## Физиотерапевтическое лечение после операции на простате

Информация для пациентов



### Общие указания:

- Во время упражнений не должно возникать боли.
- Чтобы обеспечить континенцию, необходимы регулярные тренировки!
- В первую очередь, необходимо избегать мочеиспускания при тренировках!

## 1. Восприятие тазового дна:

### Синергизм мышц диафрагмы таза:

- Выберите удобное исходное положение и закройте глаза.
- Дышите спокойно и равномерно при вдохе и выдохе.
- Во время вдоха диафрагма опускается, давление в брюшной полости повышается, и тазовое дно благодаря этому повышению давления немного перемещается вниз, без потери своего основного рабочего напряжения.
- При выдохе диафрагма снова поднимается вверх, давление в брюшной полости уменьшается, и тазовое дно возвращается в свое исходное положение.
- Спокойно подышите и попробуйте почувствовать движение диафрагмы и тазового дна.
- Теперь медленно вернитесь мыслями назад в комнату, потянитесь и откройте глаза.

### «Эластичная сеть»:

- 
- Снова выберите удобное исходное положение и закройте глаза. Снова дышите спокойно и равномерно при вдохе и выдохе.
- Положите руки справа и слева на большие вертелы бедренной кости (на этой высоте находится мускулатура вашего тазового дна).
- Теперь представьте себе, что прядете нить внутри таза на высоте ваших рук, справа налево и слева направо (от одной тазовой кости до другой), спереди назад и сзади вперед (от копчика до лобковой кости).
- Плетите очень плотную сеть, пока весь таз не будет выстлан эластичной сетью.
- Теперь наблюдайте, как ваша эластичная сеть движется при дыхании, при вдохе она слегка перемещается вниз струей воздуха, при выдохе воздух снова выходит из брюшной полости, и сеть снова поднимается.
- Дышите спокойно и равномерно и наблюдайте, как сеть в вашем тазу поднимается и опускается.
- Теперь снова вернитесь мыслями назад в комнату, потянитесь и откройте глаза.

## 2. Упражнения на стимуляцию и укрепление тазового дна:

### «Мигание»:

- Сконцентрируйтесь на сфинктере мочеиспускательного канала: мысленно представьте себе, что нужно неожиданно прервать поток мочи при мочеиспускании; мышца, которую вы сейчас мысленно напрягаете — это и есть сфинктер мочеиспускательного канала.
- Теперь попробуйте закрыть и снова открыть мочеиспускательный канал. Вы для этого прикладываете много или не очень немного усилий?
- Теперь закройте сфинктер мочеиспускательного канала совсем небольшим усилием, как если бы вы моргнули глазом, это происходит почти без напряжения.
- «Мигните» пару раз подряд с помощью своего сфинктера, затем сделайте перерыв.
- Если упражнение хорошо получается в положении «лежа», выполните его также в положении «сидя» и «стоя».

### «Лифт»:

- Представьте себе свое тазовое дно как здание, в котором ездит лифт.
- Один раз максимально напрягите тазовое дно (лифт едет на самый верх).
- Теперь попробуйте разделить это напряжение на «этажи», по которым проезжает лифт.
- Лифт начинает движение вниз на «первом этаже» и едет на второй этаж (легкое напряжение тазового дна), там он ненадолго задерживается, чтобы затем снова двигаться вниз.
- Позволяйте лифту двигаться каждый раз на один этаж выше, пока он не прибедет на самый верхний этаж, и затем снова верните его на первый этаж.
- Затем поднимитесь на этаж по своему выбору и задержитесь там на четыре-пять секунд, прежде чем опуститься на один этаж. Здесь вам нужно будет ненадолго задержаться и затем снова опуститься на первый этаж.
- Так вы можете продолжать делать упражнение, перемещаясь на этаж по своему выбору, иногда на самый верх и ненадолго там задерживаясь. Прежде чем отправляться на первый этаж, вы можете заглянуть на другие этажи.
- Варьируйте скорость, с которой едет лифт.

Выполняйте упражнение «Лифт» в различных положениях («лежа», «сидя», «стоя»). Если упражнение хорошо получается, вы можете выполнить вариант, когда лифт перемещается на какой-то этаж, а затем изменяется положение тела (из положения «лежа» в положение «сидя» и т. п.), прежде чем вы снимете напряжение.

### Другие варианты:

- из положения «сидя» в положение «стоя»
- Перемещать вес с одной ноги на другую
- Идти: медленно, быстро — подниматься по ступенькам.

Выполняйте упражнения как минимум три раза в день по 10 минут и между упражнениями сознательно делайте паузы, во время которых вы будете в расслабленном состоянии.

Упражнения можно интегрировать в свой распорядок дня (стоя у кассы в супермаркете, сидя в машине и т. п.).

Общее усложнение: проводить упражнения с полным мочевым пузырем и не допускать потери мочи.