

Kontakt

- +387 66 915 765
- neurorehabilitacija@zotovicbl.com
- Slatinska 11, Banja Luka
- www.zotovicbl.com
- @institut.zotovic
- @institut_drmiroslavzotovic_



Institut za fizikalnu medicinu,
rehabilitaciju i ortopedsku hirurgiju
Dr Miroslav Zotović

VJEŽBE ZA PREVENCIJU I LIJEČENJE STATIČKE INKONTINENCIJE

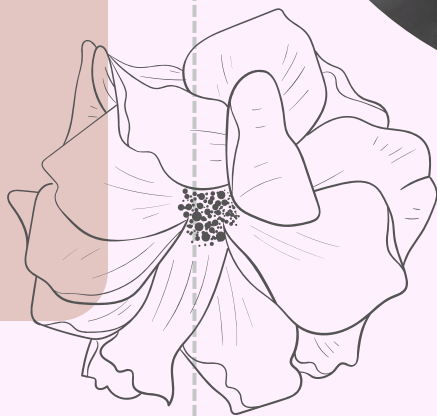


Uvodna riječ

Poštovane pacijentice,

Ova brošura namijenjena je da Vam služi kao podsjetnik za samostalno pravilno izvođenje vježbi koje ste naučile u toku rehabilitacije.

Pravovremeno započinjanje liječenja neinvazivnim metodama izuzetno je važno i uspješno!!!





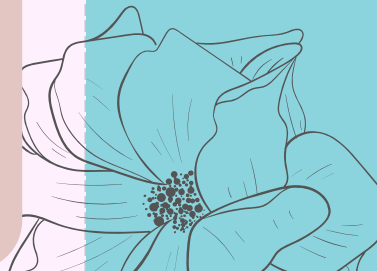
1 Ležite na leđa sa opuštenim nogama i opuštenim rukama pored tijela. Prekrstite nogu preko noge uz pritisak natkoljenice o natkoljenicu.

Lagano udahnite, povucite pupak prema kičmi i stisnite mišiće karličnog dna (**izbrojite do 5**, lagano opuštajući mišiće karličnog dna uz lagani izdisaj). Mjenjajući nogu, **vježbu ponovite 5-7 puta**.



2 Početni položaj kao u prethodnoj vježbi. Obje noge savijte u kukovima i koljenima, razmaknite stopala i oslonite ih o podlogu.

Stavite dlan jedne ruke između pupka i stidne kosti. Oslanjajući se na stopala, lagano podižite karlicu prema gore. Zadržite se u ovom položaju **do 5 sekundi**, zatim lagano spustite karlicu. Udahnite, izdahnite i **ponovite vježbu 5-7 puta**.





3 Početni položaj kao u prethodnoj vježbi. Obje noge savijte u koljenima i kukovima, a sastavljena stopala oslonite o podlogu.

Između koljena stavite spužvu, jastuk ili manju loptu, zatim lagano stisnite koljena, uz istovremeno stiskanje mišića karličnog dna. **Izbrojite do 5.** Lagano opuštajte mišiće karličnog dna. **Vježbu ponovite 5-7 puta.**



4 INVERZNO KLEČANJE

Kleknite raširenih koljena i spustite ispružene ruke i glavu na podlogu.

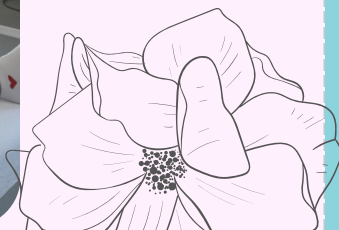
Pokušajte što više spustiti grudni koš prema podu, dok karlica ostaje što je moguće više prema gore. U tom položaju maksimalno opustite stomak. Zadržite položaj **jednu minutu.**



5 OSOLONAC NA PETU

Sjednite na podlogu (krevet ili pod) i jednu nogu postavite ispod sebe tako da se peta pozicionira tačno na sredinu karličnog dna, između analnog i vaginalnog otvora. **Nakon 30 sekundi** zamijenite nogu. Zabilježite eventualne razlike između lijeve i desne strane.

Napomena: Sjedite što uspravnije i osjetite kako masirate karlično dno. Dišite pravilno i stiskajte karlično dno, odnosno vaginalni i analni otvor.



6

KRUŽENJE KARLICOM

Sjednite na podlogu (krevet, stolica ili velika lopta), održavajući uspravan stav.



Udisajem prenesite težište tijela prema naprijed i pomičite karlicu sa ciljem da pubične kosti što više pritisnu na podlogu. Udahnite i otvorite karlične sfinktere (analni i vaginalni otvor), izdisajem pritisnite stopalima podlogu i kružite karlicom u jednu stranu, ne pomičući trup i glavu. Važno je da, pri kruženju, aktivirate karlične mišiće tačno u smjeru kretanja karlice. Ponovite sporo svaku stranu **tri puta naizmjenično**.

7

IZDRŽLJIVOST U SJEDU

Sjednite uspravno na prednju polovicu čvrste stolice.

Udahnite i otvorite sfinktere karličnog dna. Izdisajem se pogurajte stopalima o podlogu, nagnite se naprijed, ispružite ruke i tada stiskajući sfinktere ali i gluteuse, podignite se 10-ak cm od oslonca stolice. Stisnite vaginalni i analni otvor i zadržite položaj sve do kraja izdisaja. Na udisaj se vratite u početni položaj i opustite sfinktere.

Ponovite sedam puta.



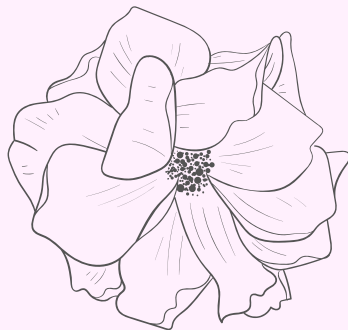
8

LEPTIR

Stanite raširenih nogu u širini kukova i podignite isprepletene dlanove iza glave.

Udisajem otvorite laktove gurajući glavom unazad a prsnu kost gore kako biste nategnuli mišiće s prednje strane trupa, a to znači i mišiće karličnog dna. Izdisajem zatvorite laktove i polako spuštajte glavu prema naprijed. Istovremeno, dok izdišete u laganom polučučnju pritisnite stopalima pod i aktivirajte karlične mišiće kao da ih želite snažno zatvoriti i podići prema gore, dok trup spuštate dolje.

Ponovite vježbu sedam puta.



9 POVLAČENJA

Stopala postavite u širinu kukova.

Dok udišete odignite obje ruke iznad glave i uhvatite jednu ruku za ručni zglob. Izdišući vucite uhvaćenu ruku u suprotnu stranu iznad glave, te snažno pritisnite pod stopalom strane koja se isteže i aktivirajte karlično dno stiskajući mišiće vaginalnog otvora. Izvodite naizmjenično **šest ponavljanja**.

10

Početni položaj je stojeći. Prekrstite nogu preko noge stišćući jednu natkoljenu o drugu. Stisnite mišiće karličnog dna (**izbrojite do 5**), zatim lagano opustite. Za vrijeme izvođenja vježbe dišite normalno. **Vježbu ponovite 5-7 puta.**



Napomena



S obzirom na kompleksnost problema sa kojima se suočavamo, potrebno je da nastavite provoditi naučene vježbe svaki dan, **3x dnevno**, uz **ponavljanje svake vježbe 5 -7 puta**, a sa ciljem poboljšanja tegoba te da bi Vam vježbe postale dio svakodnevnice.



Bilješke

