

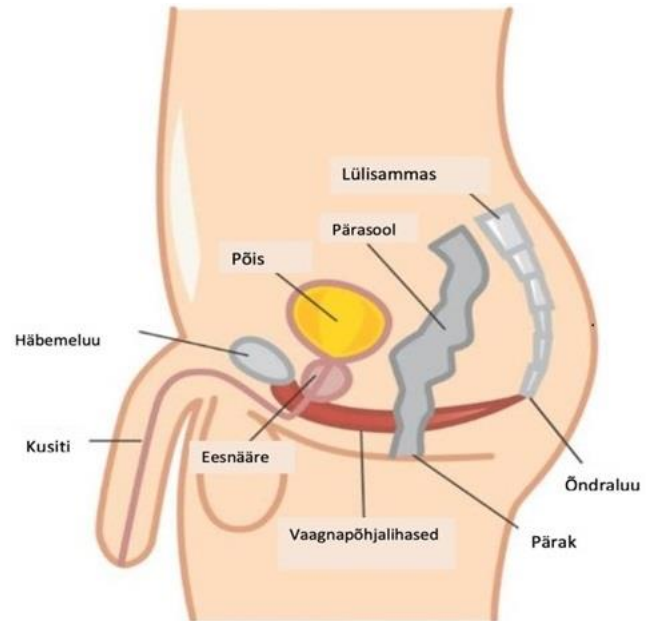


VAAGNAPÕHJALIHASTE HARJUTUSED MEESTELE

See infoleht õpetab vaagnapõhjelihaste jõu- ja lõdvestusharjutusi meestele.

Vaagnapõhjelihased asuvad kahe jala vahel, piirkonnas, mida nimetatakse lahklihaks, vaagnapõhjelihaste hulka kuuluvad ka päraku ja kusiti sulgurlihased. Vaagnapõhjelihased vastutavad urineerimise, sooletühjendamise ja erinevate seksuaalreaktsioonide (ereksiooni säilitamine, seemnepurse) normaalse toimimise eest. Vaagnapõhjelihased aktiveeruvad erinevate liigutuste ja kehaasendite puhul ja nende toonuses toimuvad muutused sisse- ja väljahingamise ajal. Tegemist on inimese tahtele alluvate skeetilihastega, mida on võimalik tahtlikult pingutada ning lõdvestada.

Erinevate haigusseisundite, kehalise üle- või alakoormuse mõjul võib vaagnapõhjelihaste toimimine häiruda. Sellest annavad märku mitmed erinevad kaebused (valu või pingetunne vaagnapiirkonnas, põie- või sooleprobleemid, seksuaalhäired) ning lihaste eesmärgistatud treeninguga on võimalik kaebusi leevendada või ravida.



Vaagnapõhjelihaste pingutamine ja lõdvestamine

Vaagnapõhjelihased asuvad kahe jala vahel. Proovige pingutada vaagnapõhjelihaseid nii, nagu peataksite kõhugaase, katkestaksite uriinijuga või tõmbaksite lihastega peenist lühemaks ja sissepoole ning munandeid kehale lähemale.

Tõmmake oma vaagnapõhjelihastega kehaavaused (pära ja kusiti sulgurlihased kokku) kokku ning enda suunas üles.

Pärast pingutust tunnetage vaagnapõhjelihaste lõdvestumist. Lihased, mis pingutusel tõmbusid kokku ja kergelt üles, vajuvad algsesse asendisse tagasi - lõdvestuge. Jälgige, et vaagnapõhjelihaste pingutamise ajal ei aktiveeruks tuhara- või reielihased. Püüdke teha vaagnapõhjelihaste pingutust isoleeritult. Võite tunda alakõhu pinguldumist, see on normaalne, sest kõhulihased töötavad vaagnapõhjelihastega koostöös.

NB! Lihaste pingutamine ja urineerimine.

Vaagnapõhjelihaseid ei treenita urineerimise ajal, sest see võib häirida põie tööd. Kui tahate veenduda, kas sooritate lihaste pingutust õigesti, võite selle kontrollimiseks urineerimise ajal juga katkestada, aga tehke seda võimalusel harva.

NB! Vaagnapõhjelihased ja hingamine.

Vaagnapõhjelihaste treenimise ajal jätkake tavapärasest hingamisrütmi. Kui tunnete, et lihaste pingutamine mõjutab teie hingamisrütmi, siis jälgige, et lihaste pingutamine toimuks väljahingamise ajal! Järgige reeglit: vaagnapõhjelihased lõdvestuvad koos sissehingamisega ja pingulduvad koos väljahingamisega.



Harjutused lihaste tugevdamiseks (jõuharjutused)

Vaagnapõhjelihaste tugevdamine jõuharjutustega on näidustatud, kui esineb:

- tahtmatuid uriinilekkeid, erektsioonihäireid;
- varajane seemnepurse;
- eesnäärme eemaldamise operatsioonieelne või -järgne seisund (prostatektoomia).

Kui olete omandanud vaagnapõhjelihaste pingutuse ja lõdvestuse tunnetamise, alustage treeninguga. Võite harjutusi sooritada seistes, istudes, selili või külili asendis.

Jõuharjutus 1

Pingutage vaagnapõhjelihaseid maksimaalse jõuga 5 sekundit, seejärel lõdvestage ning tunnetage lõdvestust 5 sekundit. Korrake 10x.

Jõuharjutus 2

Vastupidavusliku jõu treenimiseks: viige lihased järk-järgult pingesse, hoidke lihaspinget 2–10 sekundit, vastavalt võimekusele. Lõdvestus on sama pikk kui oli pingutus. Korrake pingutust ja lõdvestust 10x.

Jõuharjutus 3

Kiirusliku jõu treenimiseks: pingutage 6–10x vaagnapõhjelihaseid kiirelt ja jõuliselt. Hoidke lühiajaliselt pinget (1–2 sek) ja vabastage lihased pingest. Hoidke lõdvestust 10 sekundit. Korrake 10x.

Jälgige, et lubaksite oma vaagnapõhjelihastel harjutust tehes korralikult lõdvestuda, sest lõdvestuse ajal lihas puhkab ja taastub pingutusest.

Eesmärk on teostada 3 seeriat harjutusi igapäevaselt kolme kuu vältel. Lihaste tunnetus ja võimekus areneb treeningu käigus. Treeningu regulaarseks muutmisel võib olla abiks, kui teostada harjutusi kindlatel aegadel, näiteks peale WC-s käimist, peale hammaste pesu või voodisse heitmise järgselt.

Harjutused vaagnapõhjelihaste lõdvestamiseks (lõdvestusharjutused)

Harjutused vaagnapõhjelihaste lõdvestamiseks on näidustatud, kui esineb:

- valu või pingetunne lahklihas, munandites, peenises;
- valu või pingetunne alakõhus;
- põieärritus või sagenenud urineerimine;
- raskusi urineerimisega;
- kaebustega kulgev eesnäärme põletik või selle järgne seisund (prostaatiit).

Kui olete omandanud vaagnapõhjelihaste pingutuse ja lõdvestuse tunnetamise, alustage treeninguga soovituslikult selili asendis, põlved kõverdatud.

Lõdvestusharjutus 1

Pingutage vaagnapõhjelihaseid 3 sekundit ja lõdvesta lihaseid 5 sekundit. Keskenduge harjutuse juures eelkõige lihaste lõdvestamisele, tunnetage pingutuse järgselt lihaspinge "sulamist", lihaste vajumist



algsesse asendisse. Korrake 10x. Tehke seda harjutust kaks korda päevas, näiteks hommikul ja õhtul. Hoiduge tegemast rohkem kordusi, sest liiga tugev lihaste treenimine võib kaebusi ägestada.

Lõdvestusharjutus 2

Asetage sõrmed kõhule naba juurde. Keskenduge hingamisele. Muutke oma hingamine tavapärasest veidi aeglasemaks ja sügavamaks. Tunnetage, kuidas sissehingamisel kõht paisub, väljahingamisel vajub. Püüdke kogu keha vabastada lihaspingetest. Viige tähelepanu oma erinevatele kehapiirkondadele, tekitades neis piirkondades tahtlikku lõdvestust. Viige tähelepanu oma vaagnapõhjelihastele, hoidke kogu hingamisharjutuse ajal vaagnapõhjelihastes tahtlikku lõdvestust. Jätkake hingamist ja lihaste lõdvestamist vähemalt 3-5 minutit.

Pöörduge meestekliiniku füsioterapeudi vastuvõtule, kui Teil on küsimusi vaagnapõhjelihaste treeningu ja vaagnapiirkonna kaebuste füsioterapeutiliste ravivõimaluste kohta.

Koostajad: Tartu Ülikooli Kliinikumi meestekliiniku füsioterapeudid Eeva-Liisa Sibul ja Kati Juurik
2024