

## ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PO PROSTATEKTOMII

### ĆWICZENIE 1

Przyjmij pozycję stojącą ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder, rozluźnij brzuch i pośladki:

#### **Technika**

- Napnij mięśnie tak jakbyś chciał zatrzymać oddawanie moczu i podnieść penisa
- Powinieneś poczuć jak podnoszą się jądra, zaciska się odbyt i ewentualnie napina się część brzucha nad spojeniem łonowym
- Następnie rozluźnij się aby mięśnie brzucha, okolica jąder i odbytu się zrelaksowały. Pełny relaks jest równie ważny jak skurcz tych mięśni
- Powtórz to ćwiczenie jeszcze raz i kontroluj czy inne mięśnie się nie napinają, staraj się cały czas normalnie oddychać

#### **Test (pozycja stojąca)**

- Gdy oddajesz mocz zatrzymaj akcję oddawania moczu w środku strumienia
- Następnie zrelaksuj się i dokończ opróżnianie pęcherza
- To jest tylko test do identyfikacji odpowiednich mięśni. Nie zatrzymuj oddawania moczu przez cały czas

#### **Ocena wzrokowa**

- Stań nago przed lustrem
- Wyobraź sobie jakbyś chciał zatrzymać strumień moczu. Powinieneś zobaczyć jak penis się skraca, a jądra unoszą. Występuje ruch u nasady penisa
- Obserwuj w lustrze czy nie napinasz innych mięśni z wyjątkiem podbrzusza
- Zrób to delikatnie aby napiąć odpowiednie mięśnie i nie wstrzymuj oddechu

#### **Ocena dotykiem**

- Ułóż palce dłoni pod jądrami między moszną a odbytem
- Napnij mięśnie jakbyś chciał wstrzymać strumień moczu. Powinieneś poczuć ruch mięśni pod palcami
- Powtórz to jeszcze raz delikatnie i przytrzymaj przez kilka sekund
- Nie napinaj innych mięśni i nie wstrzymuj oddechu

#### **Wskazówki do ćwiczeń**

- Nie próbuj wykonywać ćwiczeń zbyt mocno

## ĆWICZENIA DLA PACJENTÓW PO PROSTATEKTOMII

- Jeśli podczas ćwiczeń poczujesz zmęczenie rozluźnij mięśnie i odpocznij
- Wyobraź sobie, że ktoś cię obserwuje podczas ćwiczeń i postaraj się wyglądać na zrelaksowanego, nie powinno być widać, że napinasz jakiegokolwiek mięśnie

### ĆWICZENIE 2- CODZIENNY TRENING

- Kiedy już nauczysz się poprawnej techniki ćwiczeń wykonuj je 2-3 razy dziennie
- Napnij mięśnie przez 5 sekund
- Zrelaksuj się następnie przez 5 sekund
- Powtórz to ćwiczenie 5-10 razy
- Jeśli nie możesz utrzymać skurczu przez 5 sekund, utrzymaj skurcz przez krótszy czas a następnie się zrelaksuj

#### Ćwiczenie 2a – kaszel

- Napnij mięśnie miednicy tak jakbyś chciał powstrzymać strumień moczu
- Utrzymaj napięte mięśnie i spróbuj kasłać
- Następnie rozluźnij się
- Powtórz ćwiczenie z kaszlem podczas napięcia mięśni 3 razy
- Powtórz to ćwiczenie 3 razy dziennie

#### Ćwiczenie 2b – wstawanie z krzesła

- Napnij mięśnie miednicy tak jakbyś chciał powstrzymać strumień moczu
- Utrzymaj napięte mięśnie podczas wstawania z krzesła
- Na początku korzystaj z wyższych krzeseł będzie łatwiej wykonać ćwiczenie
- Powtarzaj to ćwiczenie 3 razy dziennie

**Pamiętaj: bądź cierpliwy, po kilku tygodniach treningu osiągniesz dobre wyniki! Staraj się przestrzegać powyższego harmonogramu. Twoje poświęcenie i zaangażowanie się w ćwiczenia pozwoli Ci odnieść sukces! Jeśli nie będziesz wykonywać ćwiczeń mięśni dna miednicy problem nietrzymania moczu będzie się utrzymywał, a z czasem nasilał!**

*Opracowanie: dr Małgorzata Terek-Derszniak, mgr Tomasz Skowronek, mgr Mariusz Nowak,  
Gabinet Fizjoterapii Urologicznej, tel. 41 36 74 172*