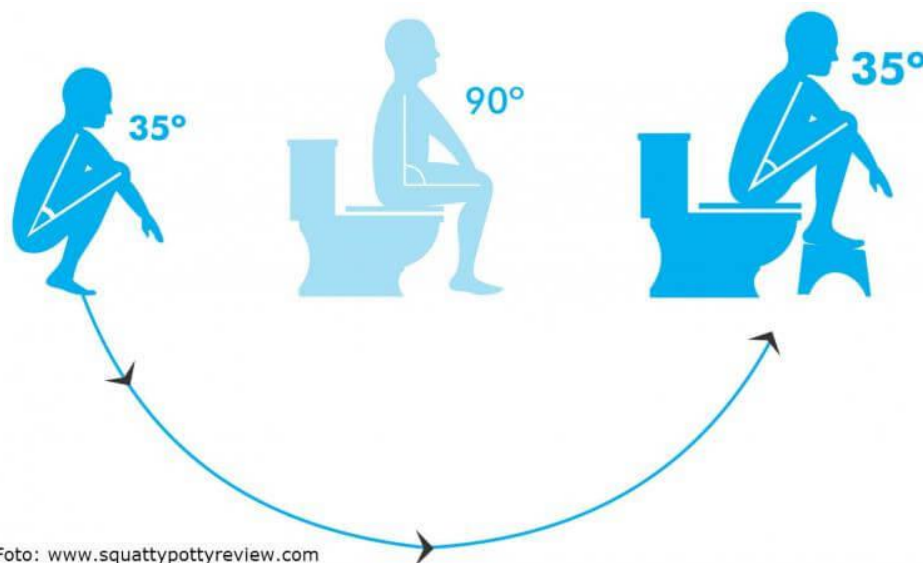


## **PRAWIDŁOWE NAWYKI ZMNIEJSZAJĄCE OBCIĄŻENIE DNO MIEDNICY**

1. Nie korzystaj z toalety „na zapas”. Idź wtedy, kiedy czujesz potrzebę. Jeżeli potrzebujesz skorzystać z toalety co godzinę, jest to zbyt często – staraj się wydłużyć przerwy między mikcjami ( zobacz strategię odraczania)
2. Unikaj parcia podczas wypróżniania pęcherza czy oddawania stolca. Ciało powinno być rozluźnione podczas korzystania z toalety. Nie spiesz się podczas oddawania moczu, po zakończonej mikcji nie wstawaj od razu, poruszaj miednicą, zrób kilka oddechów. Zakończ zasnurowaniem cewki i podniesieniem mięśni dna miednicy (patrz strategię odraczania). Parcie spowoduje zwiększenia ciśnienia brzuszego, co wpłynie niekorzystnie na mięśnie dna miednicy oraz na jelita.
3. Unikaj długiego wstrzymywania moczu (po 5 godzin). Może to spowodować zaleganie bądź problem z rozpoczęciem mikcji. Jeżeli to możliwe eliminuj takie sytuacje.
4. Nie sikaj na stojąco – „ na narciarza”. Twoje ciało jest wtedy napięte i siłą rzeczy dno miednicy obciążone. Może to skutkować niezamierzonym parciem, bądź problemem z rozpoczęciem mikcji. Zawsze usiądź, jeżeli to konieczne skorzystaj z środków higienicznych – nakładki na toaletę.
5. Jeżeli masz problem z rozpoczęciem mikcji pooddychaj, zrelaksuj się, poruszaj miednicą i poczekaj. Nie przyj w celu rozpoczęcia mikcji. Posłuż się wizualizacją rozluźniania dna miednicy (patrz ćwiczenia relaksacyjne). Nie puszczaj wody, nie gwizdź, żeby wywołać odruch mikcji – rozregulujesz w ten sposób pracę pęcherza
6. Podczas sikania nie wstrzymuj strumienia moczu. Dawniej był to rodzaj ćwiczenia, ale okazuje się, że przynosi więcej szkody niż pożytku. Mogą pojawić się infekcje układu moczowego a także rozregulowanie pracy pęcherza. Jeżeli chcesz sprawdzić, w jaki sposób zacisnąć zwieracz to wykonaj to jako test ale nie powtarzaj zbyt często.
7. Nie ograniczaj przyjmowania płynów.
8. Podczas kichania, kaszlu skręć ciało w bok – zmniejszyś ciśnienie, które obciąża dno miednicy podczas tradycyjnego sposobu kichania, czy kaszlu. Zanim kichniesz, czy będziesz chciała zakaszleć możesz wstępnie zaktywizować mięśnie dna miednicy. Jeżeli jesteś po porodzie przez cesarskie cięcie możesz mieć początkowo problem ze skruceniem się podczas w/w czynności, dlatego zamiast skręcać ciało skrzyżuj nogi i przytrzymaj ranę po cc.
9. Dbaj o prawidłową postawę ciała podczas siedzenia, dźwigania czy wykonywania innych codziennych czynności. Garbienie się zwiększa ciśnienie śródbrzusze, co niekorzystnie wpływa na dno miednicy.
10. Podczas wypróżniania podłóż taboret, miskę lub specjalny podnózek toaletowy pod stopy. Zrelaksuj się i z wydechem zaktywizuj

dno, żeby ułatwić proces przesuwania kału. Nie zaczynaj i nie kończ wypróżniania parciem.

Poniższy rysunek przedstawia w jaki sposób prawidłowo korzystać z toalety – 1 i 3 pozycja. Pozycja 2 zmniejsza uczucie parcia na pęcherz – wyprostowanie sylwetki może służyć jako jedna z metod odraczania mikcji w czasie.



### **Schylanie się i podnoszenie/dźwiganie:**

1. Podczas podnoszenia czegoś ciężkiego z podłogi, stań w rozkroku i nie garbiąc pleców kucnij albo zginając biodra pochyl ciało do przodu. W momencie podnoszenia i powrotu do wyprostowanej sylwetki zrób oporowany wydech wymawiając literę Hhhhhh...
2. Podczas wydmuchiwania nosa opróżniaj jedną dziurkę na raz a nie obie jednocześnie. Jeżeli potrafisz prawidłowo napiąć mięśnie dna miednicy, możesz opróżnianie nosa poprzedzić napięciem mięśni dna miednicy lub skrzyżować nogi i przytrzymać bliznę, jeżeli miałas poród przez cesarskie cięcie.