



LÁSKA A VZTAHY 29. 04. 2014

Kegelovy cviky pomohou vyřešit některé sexuální i zdravotní problémy

Arnold Henry Kegel byl americký gynekolog, absolvent lékařské školy na univerzitě v Illinois. Působil nejprve v rámci své lékařské praxe na Mayo...

Kegelovy cviky představil v roce 1948 americký gynekolog **Dr. Arnold Kegel**. Tyto cviky se staly poměrně populárními a také rozšířenými. Jejich procvičováním je u žen možné dosáhnout vyšší vzrušivosti, vaginální lubrikace a vedou ke snadnějšímu dosahování orgasmu. U mužů potom mohou zajistit lepší erekci a v některých případech i oddálení ejakulace. Samotné toto cvičení spočívá v zatínání svalstva. Kromě podpory sexuálního prožívání se Kegelovy cviky mohou praktikovat i při potížích s močovou inkontinencí, tedy únikem moči.

Doktor Arnold Henry Kegel

Arnold Henry Kegel byl americký gynekolog, absolvent lékařské školy na univerzitě v Illinois. Působil nejprve v rámci své lékařské praxe na Mayo Clinic v Rochesteru, později v Chicagu. V průběhu své kariéry se začal zabývat problémem **močové inkontinence u žen** a řešil také mnohé ženské problémy, které se do té doby řešily především chirurgickou cestou. Jednalo se o prolapsy pochvy a obtíže s únikem moči zejména po porodu. Tento lékař vyvinul systém cvičení svalů pánevního dna,

známé jako **Kegelovy cviky**. Toto jednoduché cvičení mělo mnoho pozitivních efektů, krom samotného posílení dna pánevního a léčby inkontinence, klientky zjistily, že i v jejich sexuálním životě došlo k zlepšení. O pozitiva a přínosy Kegelových cviků však nejsou ochuzeni ani muži, kteří pravidelným cvičením mohou dosáhnout prodloužení a zkvalitnění erekce.

Pro koho jsou Kegelovy cviky vhodné?

- **Ženy po porodu a ženy s poruchami sexuálních funkcí:** Tyto cviky jsou původně vyvinuty především pro ženy po porodu. Někdy jsou dnes doporučovány i již před porodem. Další případ, kdy jsou vhodné, je v případě obtíží se stresovým únikem moči. Doporučují se pro ženy s poruchami sexuálních funkcí.
- **Muži s obtížemi s inkontinencí a poruchami erekce:** Kegelovy cviky jsou doporučovány mužům, kteří mají obtíže s únikem moči po operacích prostaty, také mužům s hyperaktivním močovým měchýřem, při obtížích s udržením stolice, ale rovněž mužům, kteří mají potíže s poruchami erekce a s předčasnou ejakulací.

Svaly pánevního dna a projevy jejich oslabení

Pánevní dno je tvořeno řitním zdvihačem spolu s fasciemi (vazivovým obalem svalů), svalem kyčlokostrčním a svalem kostrčním. Pokud máte sedavé zaměstnání, hodně cestujete autem nebo máte nedostatek pohybu, pak se u Vás ve spojitosti s ochabnutím svalů pánevního dna mohou objevit následující potíže:

- ztráta intenzivních sexuálních prožitků
- lehký únik moči při sportu, smíchu nebo kýchání
- zvukové doprovody při souloži, způsobené úniky vzduchu (u žen)
- pohyb tamponu ve vagíně v době menstruace (u žen)
- prolaps dělohy a další obdobné potíže
- obtíže s dosahováním erekce (u mužů)

Před začátkem cvičení Kegelových cviků

Před samotným cvičením je především potřebné rozeznat svalstvo, které chceme posilovat. Cviky slouží k **posilování pánevního dna**. Stáhněte svěrací svaly k sobě, jako v případě, kdy chcete zadržet moč. Pokud se Vám podařilo stáhnout ty správné svaly, ucítíte pod pánví pohyb svalstva, jakoby směrem vzhůru. Žádné další svaly, ani břišní, stehenní, či sedací by se neměly zatínat a stahovat. Dbejte na správné dýchání a dech nezadržujte. Pokud se Vám podařilo identifikovat to správné svalstvo, pak ostatní cvičení již Vám půjde poměrně snadno. Co nejpevněji svaly stahujte, aniž byste přitom stahovali jiné partie. Cvik desetkrát opakujte. Se stažením vydržte vždy šest až osm sekund. Cviky třikrát denně opakujte. Při cvicích, kdy pracujete s napínáním svalstva pánevního dna, může docházet k tomu, že se budete cítit nuceni zadržovat dech. To je však v tomto případě nevhodné. Při cvičení vždy pamatujte na dýchání a kontrolujte, zda dýcháte správně. Nejlepší je v případě těchto cviků **dýchat do břicha**.

Cvičení lze nacvičovat během močení i mimo něj. Počet stahů postupně zvyšujte až na opakování častější opakování a to třeba i několikrát během dne. Další možností procvičování svalů pánevního dna u žen jsou Venušiny kuličky nebo gelové kuličky, které si žena zavede do pochvy a přes svírání a odpor, který je kladen stahováním svalů, se je snaží vytáhnout. Účinným cvikem je i samotný orgasmus, kdy se svaly stahují samovolně a nekontrolovaně.



Čtyři fáze cvičení Kegelových cviků

Pro správné a účinné cvičení Kegelových cviků si osvojte následující čtyři kroky.

1. Tím prvním je, jak už bylo výše zmíněno, **správná příprava a lokalizace svalů**. Uvědomte si, kde se svaly pánevního dna nacházejí a naučte se je správně vnímat. Dopomoci Vám může i zrcátko, díky kterému si můžete zevní genitál prohlédnout a pokusit se zapamatovat si obraz uložení pánevního dna. Cvičení je vhodné provádět po ránu, kdy svaly ještě nejsou aktivní a cvičení je tak poněkud náročnější. Zároveň si však mnohem lépe uvědomíte práci svalů. Opakovaně zatínejte a povolujte svaly pánevního dna. Návčik můžete zahájit i během močení, kdy se budete snažit proud moči zadržet. Zaměřte svoji pozornost na vnímání rozdílu mezi uvolněním svalů a jejich stáhnutím.
2. Dalším krokem je návčik **správného a hlubokého břišního dýchání**. Hluboké břišní dýchání zajišťuje silnou masáž srdce a vnitřních orgánů a posiluje břišní svalstvo. Ochabnutí svalů způsobuje pokles vnitřních orgánů i bránice, čímž dochází k silnému a výraznému tlaku na pánevní dno. Jak ale správné břišní dýchání nacvičovat? Pomoci Vám mohou následující doporučení. Nejprve se položte na záda, kolena pokrčte a obě ruce si položte pod pupík. Pomalu se nadechněte nosem a dýchejte do svých rukou. Při správném cvičení se Vaše břicho roztahuje a vydouvá, v žádném případě by se nemělo propadat. Ruce na břicho položené napomáhají správně určit a stimulovat místo, kam chcete dýchat. Vydechujte následně pomalu a dlouze ústy, až do úplného vydechnutí. Břicho klesne a propadne se. Při nacvičování nezadržujte dech a dýchejte spíše volně a přirozeně.
3. Dalším krokem k úspěšnému provádění cviků je samotný **návčik izolovaných stahů**. Cílem je naučit se správně odděleně stahovat svaly konečníku a pochvy - oddělit je od svalů hýždových a břišních, které by se při cvičení zapojovat neměly. Ženy mohou při cvičení zavést dva prsty do pochvy, mírně je pak od sebe oddálit a snažit se o stahování svalů pánevního dna. V případě, že tlak svalů nutí je k sobě se přibližovat, pak máte jistotu, že cvičení provádíte správným způsobem. Můžete si také při cvičení představovat, že pochvu a konečník vtahujete směrem dovnitř do těla.
4. Čtvrtým krokem je již **samotné posilování svalů**. Cvičit můžeme ráno, ale i v průběhu celého dne, kdykoli nám to situace dovolí. Dle Kegela je ideálně možné provádět **80 - 300 stahů za den**.

Další cviky pro posilování pánevního dna

1. Cvik provádíme ve stoje. Jednu nohu pokrčíme a uchopíme ji nad kolenem, stehno přitáhneme směrem k hrudníku a několik vteřin vydržíme v této poloze. Poté se vrátíme do původního základního postoje a cvik opakujeme stejně druhou nohou, opět s obdobně dlouhou výdrží. Můžeme několikrát obě nohy vyměnit.
2. Ve stoje s nohama překříženými přes sebe se předkloníme a pokoušíme se dotknout dlaněmi země nebo podložky. Nepředkláníme se však rychle, ani švihem, naopak velmi pomalu obrátel po obratli. Až dosáhneme svého maxima předklonění nebo dotyku dlaněmi země, vracíme se opět pomalu zpět do stoje.
3. Další cvik provádíme vsedě na patách, to je základní poloha, ze které poté mírně nadzvedáváme zadeček směrem nahoru.
4. Další cvik provádíme tak, že si nejprve klekneme a ruce dáme před sebe na podložku. Ramena a nohy vytvoří s tělem pravý úhel. Hlava je v prodloužení našeho těla. Jednu nohu napneme směrem vzad a v natažení s ní mírně kmitáme, potom nohy vyměníme.
5. Výchozí polohou pro další cvik je sed. Lokty se však opřeme směrem dozadu, rukama o podložku a nohy v kolenou pokrčíme. Následně se špičkami a patami střídavě dotýkáme

podložky.

6. Dalším cvikem je známá tzv. jízda na kole. Výchozí polohou pro tento cvik je opět sed, rukama pokrčenýma v loktech se opřeme, zdvihneme bohy do vzduchu a v této poloze nohama napodobujeme jízdu na kole, opisujeme kruhy oběma nohama.
7. V lehu na zádech započínáme další cvik. Nohy pokrčíme v kolenou a rozkročíme je na šířku chodidla. Ruce natažené sepneme za hlavou. Lopatky pomalu zvedáme od podložky, co nejdále nám to bez bolesti půjde. Během cvičení pravidelně a rytmicky dýcháme.
8. Osmým cvikem pro posílení pánevních svalů je tzv. „leh-sed“. Ležíme na zádech a nohy pokrčíme v kolenou. Ruce máme natažené. Pomalu a beze švihů si sedáme tak, abychom si dlaně položili na svoje kolena. S výdechem si pak sedáme.
9. Výchozí polohou pro devátý cvik je opět leh na zádech. Nohy máme v kolenou mírně pokrčené a tahem zvedáme pánev, zadeček se snažíme zvednout od podložky, dbáme na vtažené pánevní dno.
10. Cvik zahajujeme vleže a ze vzporu sedmo, pak natáhneme pánev, stáhnuté hýždě a trup s pánví máme v jedné rovině. Naše hlava je v ose krční páteře. Cvik zásadně provádíme tahem, nikoli švihem. Poté se vracíme zpět do vzporu sedmo a uvolníme se. Během tohoto cvičení dbáme na vtažení svalů pánve.
11. V lehu na zádech upažíme ruce, nohy pokrčíme v kolenou a střídavě pokládáme vpravo a vlevo. Nohy na podložku pokládáme s výdechem.
12. Poslední, dvanáctý cvik provádíme v lehu na břiše. Na obou nohách uděláme tzv. „fajfku“. Jednu nohu zvedneme a nasměrujeme špičkou dolů. Nohou pohybujeme nahoru a dolů, vždy o několik centimetrů. Nohy potom prostrídáme.