

ФИЗИЧЕСКИЙ И АППАРАТНЫЙ ТРЕНИНГ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА. BIOFEEDBACK- ТЕРАПИЯ.

Подготовил: Шитиков Евгений Викторович

УПРАЖНЕНИЯ КЕГЕЛЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ТАЗОВОГО ДНА

1. Уединитесь в комфортной обстановке.
Начинать тренировки лучше в положении «лежа».



2. Почувствуйте мышцы, которые нужно тренировать. Введите палец во влагалище и попробуйте сжать его, не напрягая мышцы живота, спины и ног, и не задерживая дыхание.



3. Когда почувствуете нужные мышцы, напрягите их, и сосчитайте до трех. Затем расслабьтесь и вновь сосчитайте до 3.



4. Поочередно повторяйте напряжение и расслабление мышц - 10 раз.



5. Запаситесь терпением и проявите упорство.
Повторяйте упражнения каждый день.

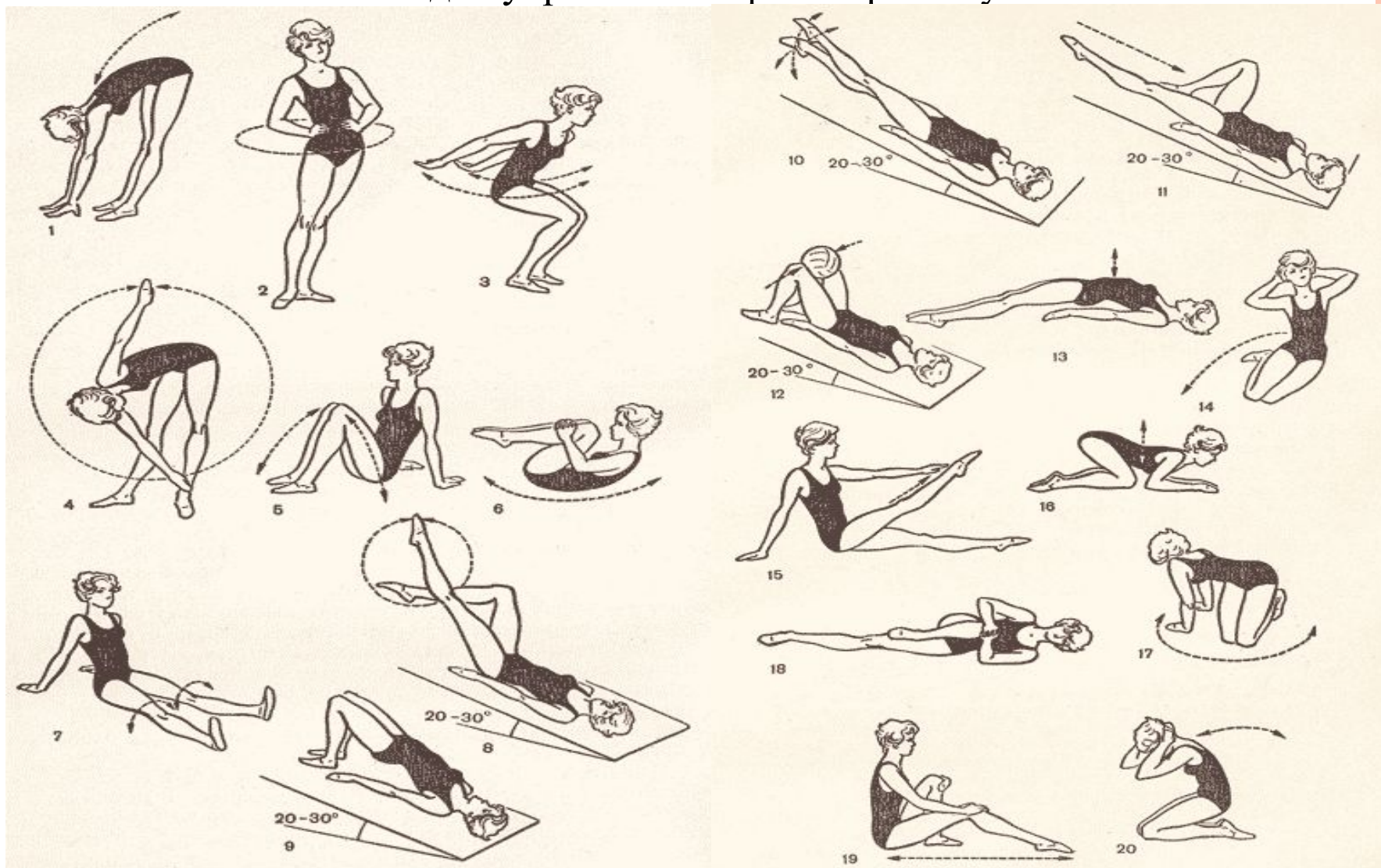


6. Эффект наступит уже через 3-6 недель регулярных тренировок.



ЗАРЯДКА ЮНУСОВА:

Ф. А. Юнусовым (1985 г.) был разработан комплекс упражнений для женщин с недержанием мочи. Его рекомендуется выполнять совместно с гимнастикой Кегеля для укрепления сфинктеров ануса и мочевого



ВУМБИЛДИНГ — ВУМ (Вагинальные Управляемые Мышцы) + Билдинг (от англ. building — создание, развитие)-это развитие интимной мускулатуры, это вагинальный управляемый процесс , построение интимных мышц и их развитие.



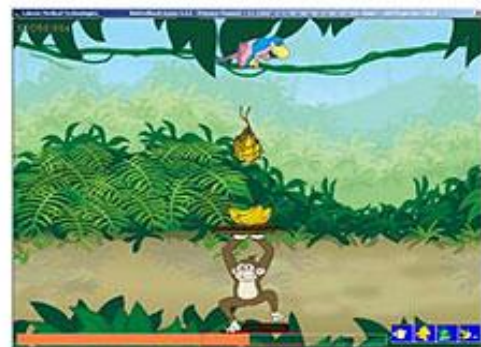




ЛЕЧЕНИЕ МЕТОДОМ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ ИЛИ БИОФЕЭДБАСК- ТЕРАПИЯ

- Это метод абсолютно безвредного и эффективного восстановления ослабленных мышц тазового дна, обучающий их правильной работе- то есть **сокращению** когда это необходимо и с той **силой**, с которой нужно.





Пример экрана оценки мускулатуры тазового дна



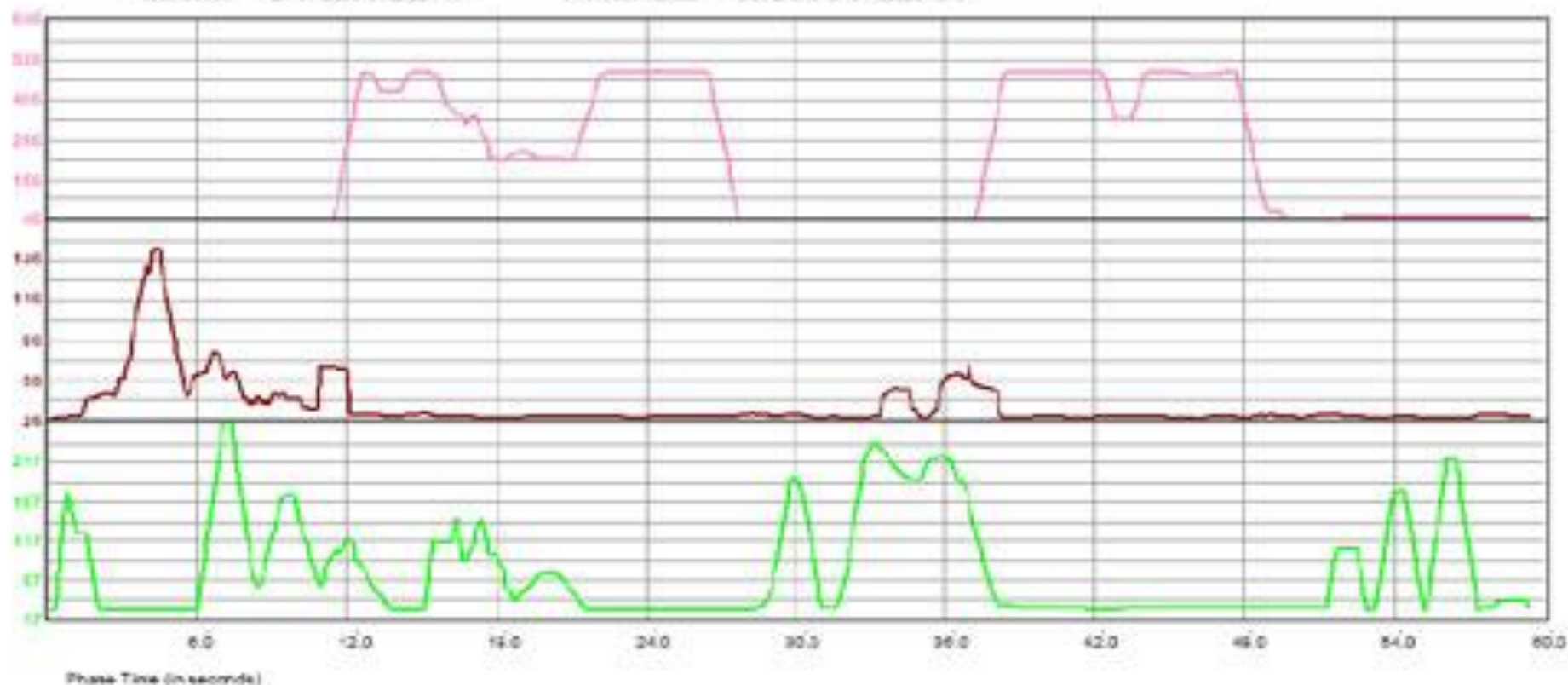


Clinic Name:

Patient Name: Alt - TestLastname, Alt - TestFirstname

Test Date: 21/04/2008 5:12:01 PM

Protocol Name: Comprehensive Assessment



Assessment Information

Area	Start	End	Max 1	Max 2	Max 3	Duration	Threshold	Thr. Time	Knack Score
Rest	0.08	8.18	38.83	188.93	209.08	-	-	-	-
Fast Contraction	10.88	21.24	494.30	88.40	162.81	-	-	-	-
Endurance Contraction	24.89	32.22	490.71	32.90	199.80	7.02	-	-	-
Abdominal Threshold	-	-	-	-	-	-	28.87	7.83	-
Reflex Contraction	11.54	34.54	495.47	64.85	242.66	-	-	-	-
Knack	42.20	58.83	484.41	32.42	222.10	14.83	-	-	Poor

Пример распечатки: Отчет о фазе для оценки

ПОКАЗАНИЯ:

- начальные стадии опущения матки и стенок влагалища, мочевого пузыря и прямой кишки;
- Недержание мочи при напряжении
- профилактика выраженного опущения в будущем;
- послеродовые изменения тазового дна, например, расширение влагалища, сопровождающееся отсутствием удовлетворения от половой близости у обоих партнеров;
- женские сексуальные расстройства: сужение входа во влагалище (сексуальная реабилитация), лечение аноргазмии, вагинизма, преодоление климакса.



ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ:

- острые воспалительные процессы урологической, гинекологической и проктологической сфер;
- злокачественные заболевания прямой кишки или мочеполовой сферы;
- беременность;
- пролапс мышц тазового дна крайне выраженный;



Проводятся занятия 1 — 2 раза в неделю в течение 4 недель по 30 минут.

Программа включает в себя четыре этапа:

- 1) Обучение правильной работе мышц тазового дна. Пациент учится сокращать изолированно мышцы промежности (это, кстати, не умеют делать, например 10% нерожавших женщин и 50% женщин после родов)
- 2) Достижение необходимой силы, скорости и продолжительности сокращения мышц
- 3) Доведение до «автоматизма» работы мышц, когда они начинают работать как раньше, без постоянного мысленного и психологического напряжения
- 4) Применение полученных результатов в повседневной жизни.



ЭЛЕКТРОСТИМУЛЯЦИЯ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА:

- Наружная электростимуляция с расположением электродов на коже в области анатомической проекции внутреннего органа либо по ходу нервных волокон к иннервируемому органу;
- Внутренняя «внутриполостная» — электроды вводят в определённый орган с целью приближения генерируемых импульсов к заданному объекту воздействия (анальная и вагинальная электростимуляции).





СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

- 1. Перинеология. Опушение и выпадение половых органов. Учебное пособие Москва 2008
- 2. Актуальные вопросы урогинекологии. Система реабилитации мышц тазового дна. Учебно-методическое пособие для ординаторов и практических врачей. Краснодар 2017
- 3. <http://uromag.ru/>
- 4. <http://www.vumbuilding.ru/>
- 5. <https://eco-molodost.ru/metodiki/uprazhneniya-kegelya.html>

