

ЛФК после простатэктомии

Комплекс упражнений для тренировки мышц малого таза после удаления простаты

1. Необходимо вести максимально активный образ жизни, соблюдая все предписания врача.
2. Полностью сидячий образ жизни противопоказан, возможен застой крови в области малого таза и усугубление побочных эффектов.
3. Рекомендуются регулярные посильные нагрузки не менее 2 часов ежедневно.
4. Особенно полезна ходьба в умеренном темпе; езда на велосипеде; плавание (предпочтительно в бассейне или чистом водоеме во избежание инфекций); йога; цигун; тай-чи и другие варианты восточной гимнастики, хорошо действующей на суставы и сердечно-сосудистую систему. В период восстановления после удаления простаты очень полезны домашние упражнения, убирающие застойные явления в малом тазу, улучшающие кровоснабжение и ускоряющие обмен веществ.

Комплекс упражнений, который можно делать утром, сразу после пробуждения, или вечером, перед сном.

Желательно включить в комплекс упражнения для разных групп мышц, способные как укрепить, так и расслабить мышцы тазового дна. Основная задача гимнастики – получить полный контроль над мышцами, это поможет регулировать мочеиспускание, избегать недержания или застоя мочи. Одновременно будет решена проблема запоров и неприятных ощущений в области поясницы.

1. Начните с движений, помогающих контролировать мышцы малого таза: Лежа на спине, скрестите ноги. Глубоко вдохните и выдохните через рот, втянув живот и напрягая мышцы сфинктера. Одновременно из всех сил сжимайте ноги. Важно почувствовать сильное напряжение в области таза и в нижней части живота. Зафиксируйте тело на несколько минут и расслабьтесь. Повторите движение 10 раз.

2. Мышцы тазового дна укрепят упражнение с подъемом и разведением ног: Лягте на спину. Согните ноги в коленях, стопы на полу параллельно друг другу. На выдохе втяните брюшную стенку и сфинктер, приподнимите таз так, чтобы лопатки оставались на полу. Удерживаете тело 10-15 секунд, опустите корпус и расслабьтесь. Повторите движение 10 раз.

3. Лежа на спине вытяните прямые ноги, положив их на пол, руки вдоль тела. Втяните брюшную стенку на выдохе, поднимите ноги и делайте быстрые перекрещивающиеся движения. Не поднимайте стопы высоко. Повторите упражнение 8-10 раз. Имитируйте езду на велосипеде, делая круговые движения сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. Упражнение полирует мышцы тазового дна, тренирует мочевой пузырь, улучшает кровообращение в брюшной области и нижних конечностях. Делайте до 100 движений в 1 сторону. Завершите комплекс мини-растяжкой.

Обязательно освоите *упражнения Кегеля*. Они не только помогают улучшить кровоснабжение, но и снимают неприятные последствия операции – в частности, недержание мочи. Ежедневные тренировки отлично укрепляют мышцы тазового дна и стенки мочевого пузыря. Упражнения можно делать во время утренней или вечерней гимнастики, а также в любую свободную минуту: на работе; во время отдыха; за рулем.

Упражнения Кегеля для мужчин после удаления простаты.

Напрягите мышцы так, как будто из-всех сил удерживаете мочеиспускание. Одновременно напрягаются мышцы вокруг анального отверстия и брюшная стенка. Задержите дыхание на несколько минут, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение 8-10 раз и сделайте перерыв.

Устойчивый эффект будет замечен уже через неделю регулярных тренировок. Послеоперационный период – очень важное время, от которого зависит качество жизни в последующие годы. Не пренебрегайте упражнениями и диетой, не забывайте о ежегодных врачебных осмотрах. Правильный образ жизни поможет избежать неприятных осложнений, комплексные меры не только улучшат общее состояние здоровья, но и помогут сохранить половые функции и душевное равновесие.