УДК

Рачек О. І. – викл. І квал. кат. Комунального

закладу вищої освіти «Волинський медичний

інститут» Волинської обласної ради

**Вправи Кегеля для жінок − відома методика зміцнення м’язів тазового дна**

**Постановка проблеми**. Вправи Кегеля для жінок підвищують тонус тих м‘язів, які в повсякденному житті практично не задіяні, що веде до втрати їх еластичності і сили. Такі наслідки можуть спровокувати те, що вони перестануть справлятися з основним своїм завданням − підтримування органів малого таза, що в свою чергу

призводить до розвитку різних захворювань і погіршення сексуального життя [1].

**Мета дослідження**: провести системний аналіз літератури щодо застосування сучатними жінками вправ Кегеля.

**Результати дослідження**. Щоб комплекс був дійсно ефективним, перед тим як робити вправи Кегеля, всім жінкам необхідно визначити, де ж знаходяться м‘язи тазового дна. По-перше, коли ви підете в туалет «по маленькому», не рухаючи ногами, потрібно спробувати зупинити струмінь сечі. Саме ті м‘язи, які будуть задіяні вами, і є мускулатурою тазового дня [1].

Робити вправи Кегеля для зміцнення м‘язів потрібно починати з десяти повільних стиснень, десяти скорочень і десяти виштовхування і не менше ніж по п‘ять разів на день. Вже через тиждень обов‘язково необхідно додати по 5 вправ до кожного і продовжувати виконувати їх п‘ять разів на добу. Так вправи Кегеля для вагінальних м‘язів повинні досягти 30. Щоб посилити досягнутий ефект в подальшому можна вчасно виконання комплексу в піхву тримати спеціальні

кульки. Для того щоб зрозуміти, чи допомагають вправи Кегеля, через деякий час можна перевірити збільшення проміжних м‘язів шляхом введення в піхву одного або двох пальців [1].

Якщо ви наполегливо тренуєтеся і дотримуєтеся всіх вищевикладених рекомендацій, а ефекту – немає, зверніться до лікаря. В ідеалі –фізіотерапевта, який займається пацієнтами з урологічними та гінекологічними проблемами.

М‘язи тазового дна можна також зміцнити за допомогою сучасних методів фізіотерапії, приміром, електростимуляції з використанням вагінального електрода і біологічного зворотного зв‘язку [2].

Оскільки комплекс Гегеля опрацьовує м‘язи малого тазу, в результаті люди знову можуть здійснювати контроль над роботою сечового міхура. Самі ж вправи багато часу не віднімають і легкі у виконанні. Є одне «але»: займатися вправами Кегеля необхідно регулярно, якщо, звичайно, немає протипоказань. Принцип занять полягає в послідовних сжатіях і розслабленні м‘язів, які відповідають за

сечовипускання. Спочатку інтервал стиснень становить не більше 3сек., Але його потрібно мало-помалу збільшувати, поки він не стане дорівнює 20 с. Виконуючи потрібно напружувати м‘язи по максимуму, намагаючись зафіксувати цю напругу. Саме ж розслаблення повинно бути плавним і складати по часу той же відрізок часу, який пішов на стиск [3].

**Висновки.** Дані вправи допомагають позбутися від проблеми в комфортних умовах, вдома, без прийому ліків і хірургічного втручання. Суть їх полягає в зміцненні вагінальних м‘язів і лобково-куприкова, а також нормалізації кровотоку в органах тазу. Давно доведено, що після повного курсу таких вправ у жінки не тільки зникають гінекологічні проблеми, але і прокидається життєва енергія, налагоджуються сексуальні відносини [3].

**Джерела та література**

1. URL: https://ukrslady.ru/zdorov-ja/zhinocha-konsultacija/51693-vpravi-kegelja-dlja-

zhinok.html

2. URL: https://zdorovo.24tv.ua/vpravi-kegelya-dlya-zhinok-tehnika-pravilnogo-viko

nannya-korisno\_n1740363

3. URL: https://vabos.com.ua/vpravi-dlya-zmicnennya-myaziv-sechovogo-mixura-u-

zhinok-i-cholovikiv/