

Jak działają mięśnie Kegla?

Mięśnie dna miednicy (mięśnie Kegla) tak naprawdę stanowią konglomerat mięśniowo ścięgnisty składający się z następujących struktur:

- mięsień łonowo-guziczny
- mięsień biodrowo-guziczny
- mięsień kulszowo-guziczny

Ta swoista „przepona”, stanowiąca poziome wsparcie narządów miednicy rozciąga się pomiędzy kośćmi łonowymi, kulszowymi do kości guzicznej.

Dzięki temu, że przez nią przebiega między innymi struktura szyi pęcherza moczowego. Ucisk struktur mięśniowych, których włókna przebiegają wokół szyi pęcherza powoduje zaciskanie się światła szyi i wspomaga utrzymanie moczu w pęcherzu. Mięśnie Kegla podlegają, jak każde mięśnie poprzecznie prążkowane (oprócz mięśnia serca), woli i mogą być kurczone przez człowieka.



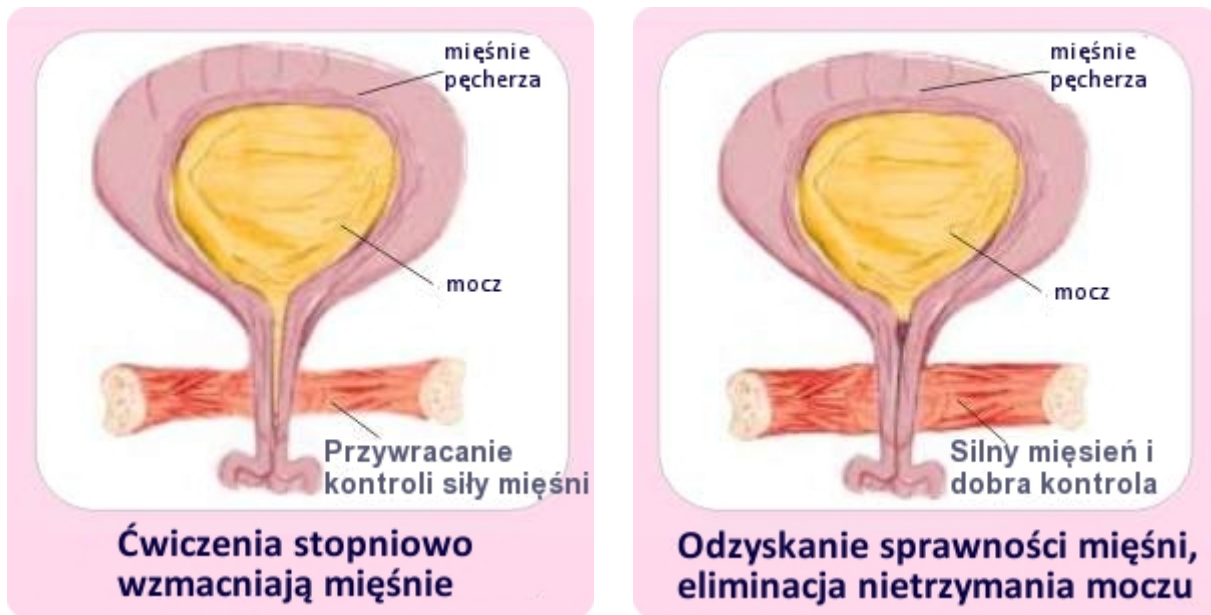
Wraz z upływem czasu ich siła słabnie. Przebyte ciąży, infekcje czy niektóre leki lub mikrourazy, mogą osłabiać ich siłę i powodować mimowolne popuszczanie moczu.

Ponieważ jednak są one podatne na ćwiczenia, można zwiększyć ich masę i siłę skurczu.

Ćwiczenia muszą być jednak prowadzone w sposób planowy i stosunkowo długo, najlepiej pod nadzorem rehabilitanta. Uświadomienie sobie struktur mięśniowych dna miednicy jest warunkiem koniecznym do efektywnych ćwiczeń.

Stąd wprowadzenie poszczególnych ćwiczeń w odpowiedniej

konfiguracji zwiększa skuteczność rehabilitacji, szczególnie z zastosowaniem specjalistycznego sprzętu treningowego.



W pierwszym etapie korzystnym jest zastosowanie stożków dopochwowych i/lub elektrostymulacji z użyciem sondy dopochwowej lub doodbytniczej. W przypadku poznania swoich możliwości w zakresie kontrolowanego skurczu mięśni Kegla, najlepsze i długotrwałe efekty daje stosowanie trenażera dopochwowego, który pozwala na regulowane ćwiczenia tych struktur.

Ważnym jest jednak przede wszystkim, aby pacjent / pacjentka znał położenie mięśni dna miednicy i swoje możliwości ich ćwiczenia poprzez skurcz.

Pełne przywrócenie sprawności mięśni Kegla zazwyczaj nie jest możliwe (szczególnie po mikrourazach po porodach), lecz można zdecydowanie poprawić ich sprawność lub opóźnić ich degradację i zwiększyć komfort życia, eliminując nietrzymanie moczu i poprawiając komfort życia intymnego.