Stożki dopochwowe





Stożki dopochwowe znane są również pod nazwą ciężarki dopochwowe. Wykorzystują mechanizm odruchu mięśniowego, zaciskającego się na ciele obcym i świadome kurczenie mięśni przy uczuciu wysuwania się stożka (tzw. czuciowy feedback). Z jednej strony wzmacnia on tonus mięśni Kegla, z drugiej zaś uświadamia o położeniu mięśni i możliwości ich świadomego napinania.

Stożek wystarczy włożyć do pochwy i tak obkurczyć jej mięśnie, aby utrzymały stożek. Można go wyjąć za pomocą przymocowanej linki. Ze stożkiem można chodzić i wykonywać codzienne czynności, co jest oczywiście zalecane.

Stosowanie stożków z obciążnikami o różnej wadze jest prostym skutecznym sposobem na wzmocnienie mięśni Kegla. Zastosowanie ich wiąże się zawsze ze wstępną poradą lekarską, gdzie lekarz musi określić, czy nie ma przeciwwskazań do stosowania tej

metody.

Stożki stosuje się w taki sposób, aby **stopniowo**, w miarę postępów ćwiczeń zwiększać masę stożka potrzebną do jego **utrzymania siłę**.

Ta prosta i skuteczna metoda w wielu przypadkach pozawala na zahamowanie procesu chorobowego poprzez zwiększenie siły mięśni dna miednicy mniejszej. Skuteczność stosowania stożków dopochwowych w rehabilitacji NTM jest udowodniona wieloma badaniami klinicznymi.

Jednym z najbardziej popularnych rozwiązań tego rodzaju jest system stożków dopochwowych **Hee MC-200**, który składa się z 2 stożków (jeden dla początkujących, drugi dla zaawansowanych). Każdy stożek można obciążyć różnymi ciężarkami.

Metodę stożków warto zastosować na samym początku, łącząc ją z inną formą ćwiczeń mięśni Kegla (np. za pomocą elektrostymulatora). Można je stosować praktycznie w każdym stadium NTM, zmniejszając nasilenie objawów lub je likwidując.