

Рекомендации по опорожнению мочевого пузыря

Tips to Empty the Bladder (Russian)

Чтобы помочь себе полностью опорожнить мочевой пузырь, попробуйте воспользоваться любыми, из приведенных ниже, рекомендациями.

You can try any of the tips listed below to help you empty your bladder.

Положение тела: Positioning:

- Сядьте ровно на унитаз, упираясь ногами в пол или поставив ноги на табурет. Не зависайте над унитазом.
- Sit all the way back on the toilet seat, with your feet supported by the floor or a stool. Don't hover over the seat.

Расслабление: Relaxation:

- Расслабьте мышцы тазового дна и дышите глубже. Не спешите и не напрягайтесь, пытайтесь опорожнить мочевой пузырь.
- Relax your pelvic floor muscles and breathe deeply. Do not rush or strain while trying to pee.

Наклонитесь вперед: Lean forward:

- Наклон туловища вперед, сидя на унитазе, может помочь Вам вывести **мочу** из «кармана» в мочевом пузыре, где она скапливается. Это можно сравнить с тем, как мы наклоняем кувшин с водой для того, чтобы его опустошить.
- Leaning your body forward while sitting can help move **urine** (pee) out of pocket in the bladder where it can get caught. Think of this as similar to tipping a pitcher of water to a position where it can be emptied.

Манёвр Креде: Crede maneuver:

- Наклоняясь вперед, слегка надавите кулаком на **надлобковую область** (область между тазом и пупом).

- Use your fist to put gentle pressure on the **suprapubic area** (the area between your pelvis and your belly button) while leaning forward.

Двукратное мочеиспускание: Double voiding:

- После того, как Вы помочитесь, подотрите салфеткой, встаньте, раскачивайтесь из стороны в сторону или подвигайтесь, посидите или наклонитесь вперед и посмотрите, будет ли ещё выделяться моча.
- After peeing, wipe, stand up, jiggle or move around, sit down, or lean forward and see if more urine comes out.

Посвистывание: Whistling:

- Сложив губы бантиком, сделайте вдох, а затем медленный выдох. Это поможет усилить давление в области живота и мочевого пузыря, в результате опорожня его полностью.
- Breathe in, and then breathe out with pursed lips over a long period of time. This helps to increase pressure within your stomach and on your bladder to empty it completely.

Постукивание: Tapping:

- Чтобы вызвать сокращение мышц мочевого пузыря, который находится в нижней части живота, можно использовать постукивание в области мочевого пузыря немного выше лобковой кости.
- Tap over the bladder (just above your pubic bone, on your lower stomach) to cause a bladder contraction.

Поглаживание/щекотка: Stroking/tickling:

- Чтобы вызвать сокращение мышц мочевого пузыря, можно использовать поглаживания или щекотания в области копчика (сзади, в нижней части позвоночника).
- Use your hands to stroke or tickle the area over your tailbone (on your back, at the lower part of your spine) to cause a bladder contraction.

Лобковые волосы: Pubic hair:

- Чтобы вызвать сокращение мышц мочевого пузыря, попробуйте потянуть за один из лобковых волосков (спереди, в области лобковой кости).

- You can pull on one of your pubic hairs (in the front, near your pubic bone) to cause a bladder contraction.

Цистоцеле: Cystocele:

- **Цистоцеле** — это опущение мочевого пузыря в область таза и его давление на стенки влагалища. Чтобы помочь опорожнить мочевой пузырь людям, страдающим цистоцеле можно использовать приём, называемый **шинированием**. Шинирование — это удержание или оказание давления на промежность пальцами.
- A **cystocele** is when your bladder has dropped from its normal position in your pelvis and pushes on the wall of the vagina. If you have a cystocele, you might try a technique called **splinting** to help empty your bladder. Splinting is holding or providing support to an area with your fingers.
 - Осторожно надавите рукой на **промежность** (область между влагалищем и прямой кишкой), стараясь оказать равномерное давление. Это изменит положение мочевого пузыря и его шейки способствуя выделению большего количества мочи.
 - Gently but firmly use your hand to press up on the **perineum** (area between the vagina and rectum). This will change the position of the bladder and bladder neck, allowing more pee to come out.

Вибрации: Vibration:

- Используйте вибромассажёр в области нижней части живота или используйте пальцевую вибрацию в надлобковой области.
- Use a vibrating massager over the lower stomach or vibrate the suprapubic area with your fingers.

Заявление об отказе от ответственности: Этот документ содержит инструкции по лечебной трудотерапии и/или по физиотерапевтическим упражнениям, разработанными в Отделе здравоохранения Мичиганского университета. Исходя из состояния Вашего здоровья в настоящее время, Ваш лечащий врач считает, что эти упражнения будут для Вас полезны. Если у Вас возникли какие-либо вопросы, касающиеся содержания данного документа, или состояния Вашего здоровья, а также если Вам необходимы уточнения о плане назначенного Вам лечения, в том числе о том уместно ли продолжать выполнение данных упражнений в случае, если состояние Вашего здоровья изменилось, то проконсультируйтесь с лечащим врачом.

Disclaimer: This document contains instructions for occupational and/or physical therapy exercises developed by University of Michigan Health. Your health care provider has determined that these exercises are beneficial to you based on your condition at this time. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan, including whether it is appropriate to continue doing these exercises should your condition change.

Материалы по просвещению пациентов системы [Отдел здравоохранения Мичиганского университета](#) лицензированы [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 Unported License](#).

Последняя редакция: 04/2023

Patient Education by [U-M Health](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised: 04/2023