

Упражнения Кегеля

Kegel Exercises (Russian)

Кегель или упражнения Кегеля — это упражнения направленные на повышение тонуса мышц тазового дна, которые помогут:

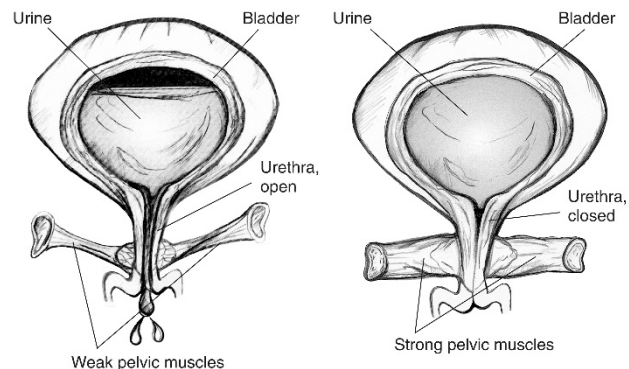
Kegels, or Kegel exercises, are pelvic floor muscle exercises that can help:

- Улучшить мышечный контроль над мочевым пузырем и кишечником **Improve bladder and bowel control**
- Предотвратить **недержание** (случайное неконтролируемое выделение мочи или кала) **Prevent incontinence** (leaking pee or stool by accident)
- При лечении **пролапса - опущения или выпадения тазовых органов** (когда наблюдается перемещение органов таза и выпирание во влагалище) **Manage pelvic organ prolapse** (when organs in the pelvis move down from their normal position and bulge into the vagina)
- С улучшением оргазма и сексуальной реакции **Improve orgasm and sexual response**

Чтобы помочь себе ощутить мышцы тазового дна и контролировать их при выполнении упражнений Кегеля, Вы можете представить себе:

To help you find and control your pelvic floor muscles to do your Kegel exercises, you can think about:

- Прерывание процесса мочеиспускания (предупреждение: не делайте упражнения Кегеля во время мочеиспускания) **Stopping the**



Ослабленные мышцы малого таза (слева) и крепкие мышцы малого таза (справа) Weak pelvic muscles (left) and strong pelvic muscles (right)

flow of urine (pee) midstream (warning: don't do your Kegel exercises while urinating)

- Приостановление выпускания скопившихся газов (не пукать) Trying to stop passing gas (farting)
- Осторожное закрытие заднего прохода (ощущение сжатия и подъема) Gently closing your anal opening (a feeling of squeezing and lifting)
- Приближение Вашего копчика к лобковой кости или сведение седалищных костей Bringing your tail bone toward your pubic bone, or bringing your sit bones together

Люди, имеющие влагалище, могут представить себе осторожное сжатие мышц влагалища, как будто поднятие влагалищем шарика или удержание тампона внутри влагалища, стараясь втянуть его глубже. Люди, имеющие мужской половой член, могут представить себе втягивание полового члена внутрь (как « черепаха втягивает голову обратно в панцирь») или ощущение во время вхождения в холодную воду.

People with vaginas might think about gently closing your vaginal opening, trying to pick a marble up with your vagina, or trying to keep a tampon in or draw it further into your body. People with penises might think about pulling your penis back into the body (“pulling the turtle head back into the shell”) or walking into cold water.

При напряжении мышц тазового дна, не задерживайте дыхание и не напрягайте мышцы ягодиц. Чересчур большое количество упражнений Кегеля может привести к переутомлению мышц тазового дна. Выполняя упражнения Кегеля, следуйте инструкциям Вашего физиотерапевта:

Do not hold your breath while squeezing your pelvic floor muscles, and avoid tightening your butt muscles. Doing too many Kegels will tire out your pelvic floor. Follow your physical therapist's instructions for how to do Kegels:

<p>Длительные мышечные сокращения («долгие удержания напряжения»): Long contractions (“long holds”):</p>	<p>Кратковременные мышечные сокращения («короткие удержания напряжения»): Short contractions (“quick flicks”):</p>
<p>Задержать на _____ секунд Hold for _____ seconds</p> <p>Расслабить на _____ секунд Rest for _____ seconds</p> <p>Повторять по _____ раз(а), _____ раз(а) в день Repeat _____ times, _____ times per day</p>	<p>Задержать на _____ секунд Hold for _____ seconds</p> <p>Расслабить на _____ секунд Rest for _____ seconds</p> <p>Повторять по _____ раз(а), _____ раз(а) в день Repeat _____ times, _____ times per day</p>

<p>Исходное положение при выполнении упражнений</p> <p>Кегеля: Position to do your Kegels in:</p>	<p>Выполнять: Do with:</p>
<p>_____ Лёжа на боку _____ Lying on your side</p> <p>_____ Лёжа на спине, бёдра на подушке _____ Lying on back, hips on pillow</p> <p>_____ На четвереньках _____ On hands and knees</p> <p>_____ Сидя с полотенцем или без него _____ Sitting with / without towel</p> <p>_____ Стоя, ноги вместе / врозь _____ Standing, feet together / apart</p> <p>_____ Приседая / делая выпады _____ Squatting / lunging</p>	<p>_____ При кашле _____ Coughing</p> <p>_____ При чихании _____ Sneezing</p> <p>_____ При изменении положения (вставая из положения сидя) _____ Sit to stand movement</p> <p>_____ Поднимая что-то тяжёлое _____ Lifting something</p>

Координационные упражнения (Кегеля и обратного Кегеля):

Coordination exercise (Kegel and reverse Kegel):

Сократить и удерживать положение на _____ секунд

Contract for _____ seconds

Расслабить и удерживать положение на _____ секунд

Relax for _____ seconds

Выпятив (вытолкнуть или потужиться) и удерживать положение на протяжении _____ секунд Bulge (push) for _____ seconds

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.

Ссылка на источник изображения: [«Мочевой пузырь со слабыми мышцами тазового дна и мочевой пузырь с крепкими мышцами тазового дна»](#), иллюстрация подготовлена [Национальным институтом по лечению диабета, болезней органов пищеварения и почек, относящимся к Национальным институтам здравоохранения, иллюстрация находится](#) в открытом/ общественном доступе.

Image attribution: "A bladder with a weak pelvic floor and a bladder with strong pelvic floor muscles" by the [National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases, National Institutes of Health](#) is in the public domain.

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