

neerimisel uriinivoolu peatada, ja samal ajal ka päarakut ümbritsevaid lihaseid, nagu hoiaksite kõhugaase tagasi, ning seejärel lõdvestage lihased täielikult.

## Harjutused

Pingutage vaagnapõhjelihaseid maksimaalse jõuga 1 sekund ning lõdvestage seejärel lihaseid 2–4 sekundit. Korrake harjutust 10 korda. Lihaskõuet arenedes suurendage korduste arvu vastavalt võimekusele. Harjutage kaks korda päevas.

Pingutage vaagnapõhjelihaseid poole jõuga 3–5 sekundit. Seejärel lõdvestage lihaseid 6–10 sekundit. Sooritage harjutust 10 korda. Lihaskõuet arenedes pikendage pingutuse kestvust vastavalt võimekusele. Lisaks võib hiljem suurendada korduste arvu. Harjutage kaks korda päevas. Harjutusi on igapäevaselt vaja teha vähemalt pool aastat, kuid **soovitatav oleks harjutusi sooritada elukestvalt 2–3 korda nädalas.**

Foto: Lauri Laev

Koostanud:  
Põhja-Eesti Regionaalhaigla  
J. Sütiste tee 19  
13419 Tallinn  
[www.regionaalhaigla.ee](http://www.regionaalhaigla.ee)

Patsiendiõpetuse on kooskõlastanud taastusravi keskus (2023)

## Vaagnapõhjelihaste harjutused meestele



**Inkontinents** ehk **kusepidamatus** on tahtele allumatu uriini väljavool põiest. Tegemist on suhteliselt sageda haiguseisundiga, mida esineb eriti vanemaealistel inimestel, põhjustades raskeid psühholoogilisi ja sotsiaalseid probleeme. Põhiliselt eristatakse kahte inkontinentsitüüpi: mööduv ja tõeline inkontinents. Põhjuseid teades on võimalik patsienti edukalt aidata.

Kusepidamatus võib olla tingitud vaagnapõhjelihaste nõrkusest. Vaagnapõhi suleb

kõhuõõne alaosa ja moodustab häbemeluust õndraluuni ulatuva lihaskonna. Vaagnapõhi ümbritseb kusiti ja aitab seda pinges hoida, et uriin tahtmatult ei väljuks. Pinget aitavad hoida ka kusiti sulgurlihased. Kui sulgurlihased on mingil põhjusel lõtvunud ning uriin tahtmatult väljub, siis võib kasu olla vaagnapõhjelihaste treenimisest. Samadest harjutustest võib abi olla ka eesnäärme põletiku korral, sest need parandavad vereringet ning aitavad lihastel paremini lõõgastuda.

Lihaste treenimisel võivad pidamatusnähud leeveneda või isegi taanduda. Käesolev harjutuskava on mõeldud eeskätt meestele. Eriti tõhus on teha harjutusi mitu korda päevas.

Kui harjutused tunduvad esialgu rasked ja Te pole kindel, kas oskate kasutada õigeid lihaseid, siis küsige nõu uroloogilt või füsioterapeudilt.

**NB!** Harjutusi tehke pidage meeles:

- ärge hoidke hinge kinni;
- ärge pingutage samaaegselt kõhu-, tuharaja- ja reielihaseid;
- lõdvestage paar sekundit pärast igit vaagnapõhjelihaste pingutamist;
- ärge sooritage harjutusi urineerimise ajal, sest see võib tekitada põiepõletikku;
- kui Teile on paigaldatud põiekateeter, siis vaagnapõhjelihaseid treenida ei tohi. Harjutustega võib alustada koheselt pärast põiekateetri eemaldamist.

## Vaagnapõhjelihaste korrektne pingutamine

Sooritage harjutusi seliliasendis või istudes. Vaagnapõhjelihaste jõu paranedes proovige harjutamist seistes või liikudes.

Lõdvestage korralikult selg, tuharad ja jalad. Veenduge, et kõht oleks lõtv. Hingake ühtlaselt ja rahulikult. Pingutage peenise juure ümber olevaid lihaseid, nagu proovikssite uri-

