03 listopada 2025

Jak wzmocnić mięśnie dna miednicy? Ćwiczenia na hemoroidy i nietrzymanie moczu.

Regularne ćwiczenia mogą znacznie złagodzić objawy hemoroidów i nietrzymania moczu oraz zapobiegać ich powstawaniu. Aktywność fizyczna poprawia przepływ krwi, wzmacnia mięśnie dna miednicy i mięśnie odbytu, co pomaga w utrzymaniu zdrowego odbytu. Ćwiczenia na hemoroidy są szczególnie zalecane dla osób, które prowadzą siedzący tryb życia. Ćwiczenia mogą również pomóc w regulacji wypróżnień, co zmniejsza ryzyko zaparć, które są jedną z głównych przyczyn powstawania hemoroidów. Regularna aktywność fizyczna, taka jak pływanie, jazda na rowerze czy bieganie, może zmniejszyć nacisk na żyły w okolicach odbytu i poprawić ogólną kondycję układu krążenia. Ważne jest, aby unikać długiego siedzenia oraz wprowadzać do swojej rutyny ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy, takie jak: ćwiczenia Kegla, joga, ćwiczenia aerobowe. Dzięki temu można nie tylko złagodzić istniejące objawy hemoroidów, ale także zapobiegać ich nawrotom w przyszłości. Regularne wzmacnianie mięśni dna miednicy nie tylko poprawia zdrowie odbytu, ale także może przynieść korzyści w przypadku nietrzymania moczu i jego profilaktyce.

Jak ćwiczenia mogą pomóc w przypadku hemoroidów i nietrzymania moczu lub w zapobieganiu tym problemom zdrowotnym?

Do najlepszych ćwiczeń należą:

- Ćwiczenia mięśni Kegla - pomagają wzmocnić mięśnie dna miednicy.
- Joga: niektóre pozycje jogi, takie jak pozycja dziecka czy pozycja kota, pomagają w poprawie przepływu krwi i redukcji nacisku na odbytnicę.
- Ćwiczenia aerobowe: bieganie, pływanie i jazda na rowerze to doskonałe formy aktywności, które zwiększają przepływ krwi i zmniejszają ryzyko powstawania hemoroidów.

Jak znaleźć mięśnie Kegla?

Aby ćwiczenia były skuteczne, konieczne jest prawidłowe zlokalizowanie mięśni Kegla. Niestety, wiele kobiet napina nie te partie ciała, co prowadzi do niewłaściwej aktywacji i braku efektów. Mięśnie Kegla znajdują się między kością łonową a kością ogonową i otaczają pochwę, cewkę moczową oraz odbyt. Ich zadaniem jest utrzymywanie narządów miednicy wewnętrznej oraz kontrolowanie oddawania moczu. Jak je zlokalizować:

- Spróbuj zatrzymać strumień moczu podczas oddawania – mięśnie, które poczujesz, to właśnie

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

mięśnie Kegla.

- Zaciśnij mięśnie pochwy tak, jakbyś chciała „wciągnąć” ją do środka – nie napinaj przy tym brzucha, pośladków ani ud.
- Możesz też wyobrazić sobie, że chcesz powstrzymać wydostanie się gazów – zaangażujesz wtedy mięśnie odpowiedzialne za kontrolę odbytu.
- W pozycji leżącej spróbuj napinać i rozluźniać okolice dna miednicy bez poruszania biodrami i pośladkami.

Co więcej, warto z początku ćwiczyć w pozycji leżącej, ponieważ to ułatwia izolację mięśni i pozwala lepiej je wyczuć. Jeśli nadal masz trudność z ich zlokalizowaniem, możesz skonsultować się z fizjoterapeutą uroginekologicznym, który nauczy Cię, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia mięśni dna miednicy.

Choć wiele osób o tym zapomina, mięśnie Kegla występują też u mężczyzn, nawet jeśli rzadko są w ten sposób nazywane. Można je wyczuć nawet fizykalnie, uciskając przestrzeń między odbytem, a workiem mosznowym lub też przez odbyt. U mężczyzn mięśnie dna miednicy opasają nie tylko cewkę moczową i odbytnicę, ale też podstawę penisa. Dlatego ich regularny trening pozwala ograniczyć problem popuszczania moczu, a także lepiej kontrolować seksualność (zaburzenia wzwodu lub przedwczesny wytrysk).

Ćwiczenia mięśni dna miednicy

Ćwiczenia te polegają na napinaniu i rozluźnianiu mięśni, które wspierają dolną część miednicy, co pomaga poprawić kontrolę nad wypróżnianiem i oddawaniem moczu. Ćwiczenia mięśni Kegla można wykonywać w dowolnym miejscu i czasie, co czyni je łatwymi do wprowadzenia w codzienną rutynę.

1. **Ćwiczenie podstawowe – napnij i rozluźnij**

To ćwiczenie aktywuje kluczowe mięśnie dna miednicy i jest idealne dla kobiet rozpoczynających trening mięśni Kegla. Polega na napinaniu mięśni w taki sposób, jakby próbowało się zatrzymać strumień moczu lub powstrzymać oddanie moczu. Po napięciu mięśni należy je całkowicie rozluźnić, pozwalając, by powróciły do stanu spoczynku. Naprzemienne zaciskanie i rozluźnianie mięśni angażuje głównie mięsień łonowo-guziczny oraz mięsień dźwigacz odbytu, co z czasem przyczynia się do poprawy kontroli oddawania moczu.

Wskazówki do wykonania:

- Przyjmij wygodną pozycję – możesz leżeć na plecach z ugiętymi nogami lub siedzieć prosto.
- Upewnij się, że nie napinasz pośladków, ud ani mięśni brzucha.
- Oddychaj spokojnie – nie wstrzymuj powietrza w trakcie napinania.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

- Napięcie mięśni powinno trwać około 3–5 sekund, następnie rozluźnij je na tyle samo czasu.
- Wykonaj 10 powtórzeń w jednej serii, trzy serie dziennie.

Warto ćwiczyć mięśnie regularnie, ponieważ nawet to proste ćwiczenie może pomóc wzmocnić mięśnie dna miednicy.

2. **Ćwiczenie z progresją – dłuższe napięcie**

Ćwiczenie z progresją to ćwiczenie stanowi rozwinięcie wersji podstawowej i polega na wydłużeniu czasu napięcia mięśni. Celem jest nie tylko aktywacja, ale także budowanie wytrzymałości mięśni odpowiedzialnych za kontrolę nad pęcherzem. Utrzymaj napięcie przez 8–10 sekund, nie wstrzymując przy tym oddechu. Następnie rozluźnij mięśnie całkowicie przez co najmniej tyle samo czasu, ile trwało napięcie. Wykonaj 5–10 powtórzeń w jednej serii, 3 razy dziennie. Dłuższe napięcie aktywuje mięśnie głębokie i pozwala przywrócić napięcie mięśni, które mogły ulec osłabieniu np. po porodzie lub w czasie menopauzy.

3. **Ćwiczenia impulsowe (szybkie skurcze)**

W przeciwieństwie do ćwiczeń opartych na długim napięciu, ten wariant skupia się na szybkości reakcji mięśni dna miednicy. Celem jest natychmiastowe ich zaciskanie i rozluźnianie, co jest szczególnie przydatne w sytuacjach nagłych, takich jak kaszel, kichnięcie czy nagłe parcie na pęcherz. Szybkie skurcze pomagają trenować odruchowe napięcie ochronne, które przeciwdziała mimowolnym wyciekom moczu.

Wskazówki do wykonania:

- Ustaw ciało w pozycji siedzącej lub stojącej, z wyprostowanym kręgosłupem.
- Szybko napnij mięśnie Kegla, próbując „zamknąć” pochwę i odbyt, a następnie natychmiast je rozluźnij.
- Jeden skurcz powinien trwać około 1 sekundy.
- Wykonaj serię 10–15 szybkich skurczów, zachowując spokojny rytm oddechowy.
- Powtórz serię 3 razy dziennie.

4. **Ćwiczenia w różnych pozycjach ciała**

Zmiana pozycji ciała podczas treningu mięśni dna miednicy pozwala lepiej zaangażować różne partie mięśni i dostosować intensywność ćwiczenia do aktualnych możliwości organizmu. Ćwiczenia wykonywane w pozycji leżącej, siedzącej, stojącej czy na czworakach wpływają na inne napięcie mięśni i uczą ich prawidłowej aktywacji w codziennych sytuacjach, np. przy wstawaniu, chodzeniu czy podnoszeniu przedmiotów.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie” dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Wskazówki do wykonania:

- Zacznij od pozycji leżącej na plecach z ugiętymi kolanami – napnij mięśnie Kegla na 5 sekund, po czym rozluźnij.
- Następnie przejdź do pozycji siedzącej i powtórz to samo ćwiczenie.
- Kolejny etap to ćwiczenie w pozycji stojącej – możesz się oprzeć o ścianę dla stabilizacji.
- Na koniec wykonaj serię w klęku podpartym (na czworakach), utrzymując prosty kręgosłup.
- W każdej pozycji wykonaj po 10 powtórzeń – łącznie 40 dziennie.

5. **Ćwiczenie „winda" (stopniowe napinanie)**

To ćwiczenie opiera się na stopniowym zaciskaniu mięśni dna miednicy, tak jakby napinały się one na kolejnych piętrach windy. Każdy etap to mocniejsze napięcie, aż do maksymalnego skurczu, a następnie równie powolne rozluźnianie. Technika ta poprawia świadomość ciała, precyzję ruchów i pozwala lepiej zlokalizować oraz kontrolować poszczególne warstwy mięśni Kegla.

Wskazówki do wykonania:

- Zacznij w pozycji siedzącej lub leżącej z prostymi plecami.
- Wyobraź sobie, że mięśnie pochwy są jak winda – „wjeżdżają" stopniowo w górę: napnij mięśnie lekko (1. piętro), mocniej (2. piętro), jeszcze mocniej (3. piętro) aż do maksymalnego napięcia (4. piętro).
- Zatrzymaj napięcie na górze przez 2–3 sekundy.
- Następnie schodź „w dół", powoli rozluźniając mięśnie piętro po piętrze.
- Wykonaj 5 powtórzeń w jednej serii, dwa razy dziennie.

6. **Ćwiczenie z kaszlem (napięcie ochronne)**

To praktyczne ćwiczenie polega na aktywacji mięśni dna miednicy w momencie kaszlu – czyli dokładnie wtedy, gdy najczęściej dochodzi do mimowolnego wycieku moczu. Technika ta uczy ciało automatycznej reakcji ochronnej i przygotowuje mięśnie na nagły wzrost ciśnienia w jamie brzusznej. Jest szczególnie polecana kobietom z wysiłkowym nietrzymaniem moczu.

Wskazówki do wykonania:

- Usiądź lub wstań w pozycji wyprostowanej.
- Napnij mięśnie Kegla tuż przed zakaszlaniem – zrób to świadomie, jakbyś próbowała powstrzymać oddanie moczu.
- Utrzymaj napięcie podczas całego kaszlu, po czym od razu je rozluźnij.
- Powtórz ćwiczenie 5–10 razy w serii, 2–3 razy dziennie.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

Z czasem organizm nauczy się automatycznego napinania mięśni podczas takich sytuacji jak kaszel, kichnięcie czy podnoszenie cięższych przedmiotów. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia może znacząco poprawić kontrolę nad pęcherzem i zmniejszyć epizody nietrzymania moczu.

Aby ćwiczenia przyniosły oczekiwane rezultaty, powinny być wykonywane regularnie i systematycznie. Mięśnie dna miednicy, podobnie jak każda inna grupa mięśniowa, wymagają stałej stymulacji, by odzyskać siłę i elastyczność. Trening mięśni dna miednicy powinien być wykonywany 3 razy dziennie, każdego dnia, przez co najmniej kilka tygodni. Tylko wtedy możliwe jest realne wzmocnienie mięśni i poprawa kontroli nad pęcherzem. Dodatkowo warto pamiętać, że:

- Każda sesja powinna obejmować od 5 do 10 powtórzeń danego ćwiczenia w jednej serii.
- Czas napięcia mięśni należy stopniowo wydłużać – od kilku sekund do nawet 10 sekund.
- Rozluźnienie mięśni powinno trwać tyle samo, co faza napięcia.
- Efekty mogą pojawić się po około 4–6 tygodniach regularnych ćwiczeń.
- Po uzyskaniu poprawy, ćwiczenia powinny być kontynuowane jako profilaktyka – przynajmniej raz dziennie.

W związku z tym, warto wykonywać ćwiczenia mięśni Kegla codziennie, traktując je jako element higieny zdrowia intymnego. Wzmacniające mięśnie dna miednicy ćwiczenia są bezpieczne i można je wykonywać niemal w każdej sytuacji – w pracy, podczas jazdy samochodem, a nawet przy gotowaniu.

Jak uniknąć typowych błędów w trakcie wykonywania ćwiczeń mięśni dna miednicy? Choć ćwiczenia mięśni Kegla są proste, wiele kobiet popełnia błędy, które sprawiają, że trening staje się nieskuteczny lub wręcz pogłębia problem z nietrzymaniem moczu. Dlatego tak ważne jest, by od początku zadbać o prawidłową technikę i świadomość ciała. Niewłaściwe napięcie mięśni, angażowanie innych partii czy zbyt intensywny wysiłek mogą utrudniać postępy lub prowadzić do przeciążenia.

Do najczęstszych błędy, których należy unikać, zaliczamy:

- Napinanie pośladków, ud lub mięśni brzucha – aktywne powinno być wyłącznie dno miednicy.
- Wstrzymywanie oddechu – podczas ćwiczeń należy oddychać płynnie i spokojnie.
- Ćwiczenie z pełnym pęcherzem – mięśnie powinny pracować przy pustym pęcherzu, aby uniknąć podrażnienia lub infekcji dróg moczowych.
- Zbyt intensywny wysiłek bez stopniowania – mięśnie należy trenować łagodnie, zwiększając trudność stopniowo.
- Nieregularność – tylko systematyczny trening przynosi efekty.

Poza tym warto pamiętać, że mięśnie Kegla odpowiadają za wiele funkcji – nie tylko kontrolę

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Fundusze Europejskie dla Małopolski
Rzeczpospolita Polska
Dofinansowane przez Unię Europejską
MAŁOPOLSKA

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT

oddawania moczu, ale też utrzymanie narządów miednicy i komfort życia seksualnego. Dlatego warto wykonywać ćwiczenia mięśni zgodnie z zaleceniami, a w razie wątpliwości skonsultować się ze specjalistą.

Kulki do ćwiczeń mięśni Kegla

Trening mięśni dna miednicy można wspomóc za pomocą akcesoriów terapeutyczno-erotycznych. Szczególnie przydatne są w tym względzie tzw. **kulki do ćwiczeń mięśni Kegla**. Są one wprost wzorowane na kulkach stosowanych przez japońskie gejsze, które za ich pomocą trenowały mięśnie okalające pochwę, by dzięki temu zapewniać mężczyznom maksymalny poziom satysfakcji seksualnej. Standardowy zestaw składa się z dwóch kulek połączonych sznurkiem. Wewnątrz każdej z nich znajdują się mniejsze i cięższe kulki, które pod wpływem ruchu przemieszczają się i delikatnie grzechoczą. Po umieszczeniu ich w pochwie, wprawiają mięśnie dna miednicy w subtelne drgania, zmuszając je do mimowolnego kurczenia się i rozluźniania. Dodatkową pracę mięśnie Kegla wykonują w celu utrzymania kulek w pochwie. W ten sposób można trenować nawet w codziennych sytuacjach - idąc na spacer, prowadząc samochód, pracując. Aplikacja kulek jest niezwykle prosta, zwłaszcza jeśli do pomocy użyjemy odrobinę lubrykantu. Pamiętaj: do ćwiczeń początkowo lepiej jest wybrać kulki większe ale lżejsze, a z czasem zmniejszać ich średnicę, zwiększając wagę. Wiedzieć też trzeba, że dla osób zmagających się z nietrzymaniem moczu bardziej adekwatne są kulki zwane biofeedbackowymi. Natomiast kulki grawitacyjne zazwyczaj stosowane są jako gadżet erotyczny.

Ćwiczenia mięśni Kegla u mężczyzn niewiele różnią się od tych zalecanych kobietom. Trening należy zacząć od identyfikacji właściwych struktur, co najłatwiej jest uczynić zaciskając zwieracze w czasie oddawania moczu. Ćwiczenia same w sobie polegają na zaciskaniu i rozkurczaniu mięśni. Także panowie mogą się w tej materii posiłkować odpowiednimi gadżetami – zamiast dopochwowych, stosuje się kulki analne. Stanowią one nie tylko rekwizyt urozmaicający życie erotyczne, ale też w istotny sposób pomagają wprawić mięśnie dna miednicy w drgania, czego konsekwencją jest ich wzmocnienie.

Piśmiennictwo:

1. Kata S.G., Antoniewicz A.A.: Współczesne możliwości leczenia wysiłkowego nietrzymania moczu u kobiet. Nowa Medycyna 1999; 3:18-22.

2. Michaelis U.: Trening dna miednicy dla mężczyzn. Zmniejszanie i przezwyciężanie nietrzymania moczu oraz zaburzeń erekcji. Wyd. polskie: Edra Urban & Partner, Wrocław 2018.

Miejskie Centrum Opieki dla Osób Starszych, Przewlekle Niepełnosprawnych oraz Niesamodzielnych w Krakowie
ul. Wielicka 267, 30-663 Kraków
samodzielny publiczny zakład opieki zdrowotnej
tel 12 44-67-500 fax 12 44-67-501
www.mco.krakow.pl mco@mco.krakow.pl

Projekt pn. „Centrum wsparcia opiekunów nieformalnych i opieki nad osobami niesamodzielnymi w Miejskim Centrum Opieki w Krakowie" dofinansowany przez Unię Europejską z Programu Fundusze Europejskie dla Małopolski na lata 2021-2027, w ramach Priorytetu 6. Fundusze Europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego, Działania 6.33 Wsparcie usług społecznych w regionie – ZIT