

**ĆWICZENIA MIĘŚNI DNA MIEDNICY (KEGLA)** stosowane są najczęściej w wysiłkowym nietrzymaniu moczu u kobiet. Zaburzenie to objawia się mimowolnym odpływem moczu w czasie wysiłku fizycznego lub obciążenia np. w czasie kaszlu lub kichania. Terapia mięśni dna miednicy stosowana jest również w przypadku częstomoczu, pęcherzu nadreaktywnego, zaburzeniach statyki narządów rodnych oraz jako przygotowanie do porodu i w opiece po porodzie.

Bezpośrednią przyczyną nietrzymania moczu (NTM) jest w większości przypadków nieprawidłowa praca mięśni dna miednicy mniejszej.

**Celem terapii nietrzymania moczu** jest uzyskanie świadomej kontroli funkcji oddawania moczu i swobodnego wykonywania czynności związanych z wysiłkiem. W realizacji tego celu pomagają między innymi ćwiczenia Kegla polegające na nauce prawidłowego napinania mięśni dna miednicy. Ćwiczenia wykonywane są w różnych pozycjach, rozpoczynając od najniższych (w leżeniu, w siadzie, stojąc), a także podczas czynności dnia codziennego.

Im wcześniej zaczniemy stosować ćwiczenia, tym lepiej. Program terapii powinien być dobrany indywidualnie, pod względem intensywności wysiłku i techniki.