

## **ЛФК после простатэктомии**

### ***Комплекс упражнений для тренировки мышц малого таза после удаления простаты***

1. Необходимо вести максимально активный образ жизни, соблюдая все предписания врача.
2. Полностью сидячий образ жизни противопоказан, возможен застой крови в области малого таза и усугубление побочных эффектов.
3. Рекомендуются регулярные посильные нагрузки не менее 2 часов ежедневно.
4. Особенно полезна ходьба в умеренном темпе; езда на велосипеде; плавание (предпочтительно в бассейне или чистом водоеме во избежание инфекций); йога; цигун; тай-чи и другие варианты восточной гимнастики, хорошо действующей на суставы и сердечно-сосудистую систему. В период восстановления после удаления простаты очень полезны домашние упражнения, убирающие застойные явления в малом тазу, улучшающие кровоснабжение и ускоряющие обмен веществ.

### ***Комплекс упражнений, который можно делать утром, сразу после пробуждения, или вечером, перед сном.***

Желательно включить в комплекс упражнения для разных групп мышц, способные как укрепить, так и расслабить мышцы тазового дна. Основная задача гимнастики – получить полный контроль над мышцами, это поможет регулировать мочеиспускание, избегать недержания или застоя мочи. Одновременно будет решена проблема запоров и неприятных ощущений в области поясницы.

1. Начните с движений, помогающих контролировать мышцы малого таза: Лежа на спине, скрестите ноги. Глубоко вдохните и выдохните через рот, втянув живот и напрягая мышцы сфинктера. Одновременно из всех сил сжимайте ноги. Важно почувствовать сильное напряжение в области таза и в нижней части живота. Зафиксируйте тело на несколько минут и расслабьтесь. Повторите движение 10 раз.

2. Мышцы тазового дна укрепят упражнение с подъемом и разведением ног: Лягте на спину. Согните ноги в коленях, стопы на полу параллельно друг другу. На выдохе втяните брюшную стенку и сфинктер, приподнимите таз так, чтобы лопатки оставались на полу. Удерживаете тело 10-15 секунд, опустите корпус и расслабьтесь. Повторите движение 10 раз.

3. Лежа на спине вытяните прямые ноги, положив их на пол, руки вдоль тела. Втяните брюшную стенку на выдохе, поднимите ноги и делайте быстрые перекрещивающиеся движения. Не поднимайте стопы высоко. Повторите упражнение 8-10 раз. Имитируйте езду на велосипеде, делая круговые движения сначала по часовой, а затем против часовой стрелки. Упражнение полирует мышцы тазового дна, тренирует мочевой пузырь, улучшает кровообращение в брюшной области и нижних конечностях. Делайте до 100 движений в 1 сторону. Завершите комплекс мини-растяжкой.

Обязательно освоите *упражнения Кегеля*. Они не только помогают улучшить кровоснабжение, но и снимают неприятные последствия операции – в частности, недержание мочи. Ежедневные тренировки отлично укрепляют мышцы тазового дна и стенки мочевого пузыря. Упражнения можно делать во время утренней или вечерней гимнастики, а также в любую свободную минуту: на работе; во время отдыха; за рулем.

### ***Упражнения Кегеля для мужчин после удаления простаты.***

Напрягите мышцы так, как будто из-всех сил удерживаете мочеиспускание. Одновременно напрягаются мышцы вокруг анального отверстия и брюшная стенка. Задержите дыхание на несколько минут, а затем расслабьтесь. Повторите упражнение 8-10 раз и сделайте перерыв.

Устойчивый эффект будет замечен уже через неделю регулярных тренировок. Послеоперационный период – очень важное время, от которого зависит качество жизни в последующие годы. Не пренебрегайте упражнениями и диетой, не забывайте о ежегодных врачебных осмотрах. Правильный образ жизни поможет избежать неприятных осложнений, комплексные меры не только улучшат общее состояние здоровья, но и помогут сохранить половые функции и душевное равновесие.