

Mis on vaagnapõhjalihased ja miks neid vaja on?

Heas toonuses vaagnapõhjalihased mängivad suurt rolli nii naiste kui ka meeste tervises ja elukvaliteedis. Need algavad eest vaagnaluult (häbemeluult) ja kinnituvad taha sabakondile (õndraluule).

Vaagnapõhjalihaseid on kolm kihti ning need täidavad kolme peamist funktsiooni.

- **Põie ja soole kontroll.** Heas toonuses vaagnapõhjalihased hoiavad soole ja põie avaused suletuna ning lõõgastuvad üksnes siis, kui selleks on vajadus. Lihaste lõõgastamisel saame pissida, pingutusel hoiame kinni.
- **Siseorganite toetamine.** Vaagnapõhjalihased toetavad altpoolt vaagnas asuvaid siseorganeid – emakat, põit ja soolestikku ning takistavad nende alla vajumist.
- **Nauditav seksuaalelu** nii naistel kui ka meestel. Esimene kiht vaagnapõhjalihaseid osaleb seksuaalses erutuses ja orgasmiaegsetes kokkutõmmetes.

Tegelikult on neil lihastel neljaski funktsioon, millest sageli ei räägita. Selleks on **hea rüht**.

Vaagnapõhjalihased stabiliseerivad vaagna ja osalevad keha joondusel, kui me kõnnime ja seisame.

Vaagnapõhjalihastel on üks võtmerolle ka sünnitusel.

Oskus tunnetada vaagnapõhja, lihaste pingutust ja lõpuni lõdvestamist aitab naist sünnitusteede avanemisel ja lapse alla liikumisel.

Meestel toetab vaagnapõhi kusitit ja soolestikku ning reguleerib samuti hädasid.

Vaagnapõhjalihased peavad vastu panema ka kõhusisesurvele, mis suureneb näiteks aevastamisel või raskete asjade tõstmisel. Kui lihased on nõrgad ega suuda survele vastu panna, ongi meil n-ö tilgad püksis.



Mis põhjustab vaagnapõhjalihaste nõrgenemist?

Vaagnapõhja probleemid võivad esineda igas vanuses ja soost inimestel. Põhjuseks võib olla istuv eluviis, kirurgiline sekkumine, järjepidev raskete asjade tõstmine, menopaus jm.

Väga paljudel naistel põhjustab vaagnapõhjalihaste nõrgenemist ja häireid rasedus ja vaginaalne sünnitus.

Kuidas vaagnapõhjalihased üles leida?

Üks lihtsamaid viise on peatada wc-s käies hetkeks uriinijuga või aeglustada seda. Kui see õnnestub, oled lihased üles leidnud. Vaagnapõhjalihaseid kasutad ka siis, kui tugevat pissihäda kinni hoiad.

Kuna vaagnapõhjalihased ümbritsevad tuppe, siis teine võimalus neid lihaseid tunnetada on tupekokkutõmbeid tehes. Eriti lõbus viis on seda teha partneriga vahekorras olles ja küsida, kas tema kokkutõmbeid tunneb.



Harjutused vaagnapõhjalihastete

Lama selili, jalad maas ja põlvedest kõverdatud. Hinga rahulikult ja sügavalt. Sissehingamisel tunneta, kuidas õhk täidab kõhu ja kopsud. Väljahingamisel pinguta vaagnapõhjalihaseid nagu tahaksid tugevat pissihäda kinni hoida. Samal ajal pinguta alakõhtu, justkui tahtes seda selgroo poole tõmmata. Kõhulihaste kaasamisega süveneb vaagnapõhjalihaste pingutus.

Koos harjutuse tegemisega võid visualiseerida, kuidas sa tõstad vaagnapõhjalihased alt üles ja surud siis kokku.

Hoia 1–2 sekundit, hinga sisse ja lõdvesta lihased samal ajal täielikult. Oluline on lihaseid ainult väljahingamisel pingutada ja sissehingamisel täielikult lõdvestada.

Töötades ühtaegu vaagnapõhja-, selja- ja kõhulihaste ning diafragmaga, tugevdad tervet kehatüve.

Vaagnapõhja pingutusel võid tunda ka pingutust päraku piirkonnas, kuna vaagnapõhjalihased ümbritsevad nii tuppe kui ka pärakut. Et saada kõige efektiivsemat lihaste kontraktsiooni, tunneta esmalt kusejuha ja tupe piirkonda ja siis lisa päraku piirkonna pingutus. Nii pingutad lihast täies ulatuses.

Esiolgu võib harjutus tunduda keeruline, aga kui kordad lihastööd ja liigutuse mustreid, tekib keha ja meele vahel ühendus ning kõik muutub loogiliseks. Sa hakkad oma keha tunnetama paremini kui kunagi varem.



Lihase lõdvestamine on sama oluline kui pingutamine

Lihase normaalseks funktsioneerimiseks peab see olema treenitud ja pikk, mitte nõrk ja lühike. Seetõttu on oluline lihas alati ka täies pikkuses lõdvestada. Kui teed oma igapäevaseid toimetusi, siis küsi endalt, kas need lihased on lõdvestunud või siiski veidi pinges?

Mõttele pingutusest nagu liftist. Kas see on kuhugi pidama jäänud või on alla välja jõudnud?

Kui vaagnapõhjelihased on pidevalt pinges, põhjustab see ületreenitust, mis on omakorda põhjuseks spasmidetele ja teistele lihasprobleemidele.

Mis kasu on vaagnapõhjelihaste tugevdamisest?

Vaagnapõhjelihaseid tugevdades vabaned ebameeldivatest uriinileketest, parandad oma seksuaalelu ja tunned end oma kehas paremini. Samuti paranevad rüht ja keha üldine joondus, mis muudab sind enesekindlamaks ja tugevamaks.

Kui mureks on vaagna allavaje, aitab lihaste tugevdamine ära hoida ebameeldiva survetunde vaagnapõhjale, pidamatuse, alaselja valud ja veel muid sümptomeid.



Allikad

About Pelvic Floor Disorders (PFDs) | NICHD - Eunice Kennedy Shriver National Institute of Child Health and Human Development (nih.gov)

Pelvic Floor Dysfunction - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov)

A strong pelvic floor is associated with higher rates of sexual activity in women with pelvic floor disorders - PMC (nih.gov)

Pelvic Organ Prolapse (POP) | FDA

Pelvic Floor Dysfunction - StatPearls - NCBI Bookshelf (nih.gov)

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6862713/>

