

18+

Ольга Рогова



# ТАЗОВОЕ ДНО

Книга-тренажер

# Ольга Рогова

# Тазовое дно. Книга-тренажер

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=68362535](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=68362535)*

*ISBN 9785005912237*

## **Аннотация**

Книга-тренажер для укрепления мышц тазового дна создана для тренировок в домашних условиях. В ней подробно описана техника выполнения упражнений и основные нюансы занятий. В книге 15 разнообразных уроков для профилактики и коррекции недержания, опущения внутренних органов таза, диастаза и других заболеваний, связанных с плохим тонусом мышц таза. Все уроки описаны простым языком и сопровождаются фотографиями.

# Содержание

Об авторе	5
Введение	7
Немного теории	13
Нужна ли тебе эта книга?	13
Что такое тазовые дисфункции и каковы причины возникновения?	20
Конец ознакомительного фрагмента.	35

# **Тазовое дно Книга-тренажер**

**Ольга Рогова**

© Ольга Рогова, 2022

ISBN 978-5-0059-1223-7

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

# Об авторе

Рогова Ольга – автор этой книги и неустанный практик йоги. Ее по праву можно назвать амбассадором женской йоги. Уже более 18 лет делает женщин счастливыми, возвращая им здоровье и радость жизни через женскую йогу.

Рогова Ольга преподаватель с высшим педагогическим образованием, специализацией в сфере адаптивной физической культуры. Дипломированный преподаватель научно-практической школы йоги Birthlight (Великобритания), преподаватель йоги Айенгара, йогатерапии, перинатальной и классической йоги. Прошла более 20 различных курсов по йоге разных стилей и школ. Автор обучающих программ по подготовке инструкторов женской йоги и йогатерапии.

Ольга начала свой путь в классической йоге, но с возрастом пересмотрела свои взгляды на йогу в сторону более мягкой женской практики. Считает, что целью йоги должна стать не жесткая попытка во что бы то не стало принять сложную позу, а учет индивидуальных особенностей женщины и потребностей ее тела на каждом этапе жизни.

Будучи дважды мамой, автор не понаслышке знает о том, с какими трудностями сталкивается молодая мама. Недержание, опущение органов таза, диастаз, слабость мышц промежности и неудовлетворение сексуальной жизнью – это далеко не полный перечень обратной стороны материнства.

Пройдя собственный путь восстановления тонуса мышц таза, в 2009 году был создан авторский курс по тренировке мышц тазового дна. В первый же год, его прошли более 200 женщин. Почти все участницы отметили существенные улучшения своего состояния. Многие использовали курс, как альтернативу медикаментозному лечению и получили желаемый результат.

В 2022 году были собраны все результаты, проведены доработки тренировочной программы и курс обрел форму в печатном формате. Книгу, которую вы держите в руках – это плод трехгодowego наблюдения и апробирования различных упражнений на укрепление мышц таза. За страницами этой книги остались 18 лет плодотворной работы с сотнями женщин. На страницах собраны лучшие упражнения и самые эффективные техники за все это время.

В своей книге, автор знакомит читателей с особенностями женского тела, строением таза и ключевыми моментами, которые надо учитывать при выполнении упражнений. В основе упражнений лежат классические асаны йоги, традиционные практики женского восстановления у разных народов и новейшие медицинские данные о женском здоровье.

В настоящий момент автор продолжает активную преподавательскую деятельность онлайн и оффлайн в разных направлениях йоги. Основной специализацией является женская йога и йогатерапия гинекологических заболеваний.

# Введение

Мой путь в йогу как тренера начался 18 лет назад. Будучи студенткой педагогического университета, я проводила гимнастику для детей. Слово «йога» нельзя было указывать в отчетах по педагогической практике. Это воспринималось как что – то эзотерическое и не допустимое. Но это было не страшно, потому что асаны йоги полностью повторялись в гимнастике: мостик, шпагат, стойка на руках, березка и бабочка. Дети с удовольствием выполняли подвижные задания. А я с удовольствием наблюдала за развитием их физических умений. Пару раз я пробовала вводить классические асаны с долгой фиксацией и дыхательными упражнениями, но детям это не зашло. Им было скучно. Дети любят движение и результат. Вот выполнить стойку на голове в центре зала – это результат! А сидеть и мычать мантры – это скукота. С детьми я проработала год. За это время у меня сформировалась четкая структура занятий и понимание какой должна быть йога: больше растяжки и гимнастики, меньше мантр и пранаям.

Примерно через год с начала моей педагогической деятельности в йоге, мне предложили вести группу для взрослых. Я с радостью и рвением взялась за это дело. Группа была смешенная. Были мужчины, женщины, пожилые люди. Диапазон возраста учеников от 25 до 60 лет. Сразу же стало по-

нятным, что данная группа не готова сходу встать на голову и ходить на руках, как это делала детская группа по йоге. Нужен был другой подход и полностью другая практика.

Я добавила в занятия классические асаны, упражнения для спины, дыхательные упражнения. Увеличила время отдыха между асанами и в конце занятия. И, в целом, темп урока стал в разы ниже. Людям понравилось, и они с удовольствием остались заниматься. Спусти 3 месяца я увеличила нагрузку в группе. Мы фиксировали позы более длительное время, освоили стойку на голове и адаптивную стойку на руках. Ученики были очень довольны, так как они получили возможность развивать свою практику и оценивать результат.

Этот случай показывает, что нет никакой идеальной и эталонной йоги. Йога – для каждого своя. Умение слышать текущее состояние своего тела и выбирать нагрузку исходя из физических возможностей – это самая лучшая йога.

На других людях я все это понимала и делала. А вот с применением на себя были проблемы.

Я все время занималась активной йогой. С удовольствием пробовала новые, сложные позы. Если шпагат, то минусовой (при котором провисаешь между стульев). Если стойка на руках, то с максимальным прогибом, если мостик, то прям такой, чтобы нос уперся в анус.

В общем, по максимуму.

До 25 лет мое тело покорно выдерживало такие нагрузки. Но, случилась беременность.

Как то, будучи на 5 месяце беременности, я решила сделать сложную позу. Встала в глубокий прогиб и вернулась обратно. В самой позе все было нормально, но после завершения – очень сильная боль в животе. Этот случай напомнил мне, что практику нужно выстраивать исходя из состояния тела, а не под влиянием эго. Я стала изучать женскую йогу.

Пообщавшись с рожавшими женщинами и наслушавшись ужасов о разрывах промежности, геморрое и слабом влагалище, я стойко решила, что у меня так не будет. И всерьез занялась подготовкой промежности родам. Делала упражнения на тазовое дно, массаж, училась правильно дышать, словом, делала все, чтобы моя промежность и после родов выглядела на 26 лет (а не на 96). Это сработало! Я благополучно родила в срок сама, без разрывов и неприятностей.

Эта ситуация научила меня еще одной важной вещи: мало просто адаптировать йогу по возрасту и полу. Нужно еще и адаптировать под текущее состояние организма и его потребности. Для обычной женщины результатом хорошей практики является красивая стойка на руках. А для беременной женщины, результатом будет крепкая промежность после родов (без разрывов и рассечений). У каждой женщины свои потребности. И йога должна их удовлетворить. Естественно, в каждом случае будет свой набор упражнений и методик.

Роды позади. Все хорошо, промежность в порядке. Через месяц я решила вернуться к практике классической йо-

ги. Расстелила коврик, встала в собаку мордой вниз и... «хлюп!» При смене поз, особенно в тех позах, где таз находился выше уровня сердца, входил воздух во влагалище и выходил с неприятным звуком. Я посчитала, что прошло просто мало времени, и решила игнорировать эти симптомы. Прошло 3 месяца, а звук все еще есть. Это очень неприятно, если учесть, что мне нужно выходить на работу и вести группы. Что делать? Включать музыку погромче? Я не из тех, привык сидеть и ждать. Я из тех, кто видит проблему и решает ее.

В то время мало кто знал, как укрепить мышцы тазового дна. Даже в женской консультации не смогли ничего посоветовать. Пришлось добывать информацию самой. Проанализировав все доступные источники и наложив это на практику йоге, мне удалось создать комплекс из 15 упражнений, которые я начала выполнять каждый ден. Результат был уже через 2 недели. Те позы, в которых раньше входил воздух, стали получаться лучше и без звуков. От каких – то асан пришлось отказаться, так как я заметила, что в них усиливаются неприятные ощущения в спине и животе. Моя новая йога стала для меня настоящим спасением. Я забыла про боли в спине от неудобного кормления. У меня подтянулся животик, быстро прошел постродовой диастаз. А секс еще никогда не был таким приятным.

Со временем я вернула обычные асаны йоги и всевозможные стойки на руках. Но, костяк моей каждодневной прак-

тике и по сей день – это те волшебные упражнения на таз. Именно они подарили мне уверенность, яркие сексуальные переживания, здоровье и навсегда избавили от болей внизу спины.

Потом была вторая беременность и второй период после родового восстановления. Я уже знала, что делать. Мой простой комплекс из 15 упражнений увеличился и стал более разнообразным. Я поняла, что можно адаптировать под свои потребности почти любую асану йоги. Даже запретные нава-сана (пресс) и вирабхадрасана (выпад) могут стать благом, при правильном применении.

Мне захотелось, чтобы как можно больше женщин узнали о том, что есть такие волшебные упражнения. Упражнения, которые всего за 15 минут способны убить всех зайцев: укрепить мышцы тазового дна, потянуть живот, избавиться от диастаза, поднять внутренние органы, сделать упругой попку, снять боль в спине и многое другое. Это настоящее чудо, доступное каждой женщине.

Так был создан первый «Интимный курс». Это авторская программа, направленная на укрепление мышц тазового дна. В течении 3 лет курс прошли более 500 женщин. Я получила множество восторженных отзывов о женщинах разных возрастов, с разными проблемами. Кому то, курс помог предотвратить хирургическое вмешательство в качестве лечения опущения органов таза. Кому то, помог наладить сексуальную жизнь. А кто – то просто получает наслажде-

ния от этих простых и приятных упражнений, развивая свою практику йоги в сторону глубины и осознанности.

За 3 года практики «Интимного курса» я собрала самые эффективные упражнения и записала их книгу, которую вы сейчас держите в руках. Сейчас это полностью обновленный цикл тренировок на мышцы тазового дна «Как укрепить мышцы таза за 15 минут в день». Это не просто книга – описание того, как и что делать. Это совершенно новый формат на рынке фитнес индустрии. Книга – тренажер – это предмет, который можно считать полноценным фитнес оборудованием. В нем есть все: инструкции, описания, варианты облегчения или утяжеления нагрузки, рекомендации и мотивирующие истории. Это фитнес тренер в вашем телефоне или на книжной полке, в зависимости от того, электронный или печатный формат у вашего экземпляра книги. Эта книга сэкономит вам деньги, которые бы вам пришлось потратить на специальные тренажеры для мышц таза, так как прекрасно работает и без них. Все упражнения абсолютно безопасны, эффективны и понятны. У вас создается полное впечатление, что вы занимаетесь один на один со мной в комнате. Настолько все подробно описано и объяснено.

У каждой из нас своя причина, чтобы начать заниматься тренировкой мышц таза. Упражнения, описанные в этой книге, помогут всем женщинам. Главное, открыть книгу, расстелить коврик для йоги и ...начать!

# Немного теории

## Нужна ли тебе эта книга?

Раньше, чтобы получить необходимую информацию, приходилось долго сидеть в библиотеке, стоять в очереди за редкими экземплярами книг. Информация о дисфункциях тазового дна и вовсе держалась за семью печатями. Что такое тазовое дно и зачем оно нужно, не знали даже медики. Чего уж там говорить о нас, простых женщинах.

Сейчас все изменилось! Мы живем в удивительное время. Со всех сторон сыплются курсы и уроки, призванные изменить нашу жизнь. О тазовом дне слышится со всех сторон.

Если раньше было трудно информацию достать, то теперь сложно выделить главное из общего потока. Отделить истину от домысла, а мух от котлет.

Когда вы слышите о дисфункциях тазового дна, первое что нужно спросить: «А нужно ли мне это? Есть ли у меня такая проблема? Актуально ли это для меня?»

Давайте разбираться вместе

В наше время все больше женщин сталкиваются с нарушениями тонуса мышц тазового дна. По статистике, 60% женщин после 30 лет имеют опущение стенок влагалища. Это

только среди тех, кто прошел осмотр у гинеколога. А сколько нас таких, которые стесняются или некогда. Мы можем смутно догадываться о проблеме, а можем пройти тест на определение состояния мышц промежности и знать наверняка.

Я предлагаю сделать это прямо сейчас.

Каждое задание оцени по 5-ти бальной шкале:

- 1 – это утверждение не соответствует действительности
- 2 – скорее не соответствует
- 3 – частично соответствует
- 4- скорее соответствует
- 5 – полностью соответствует

Вопрос	1	2	3	4	5
1. Тебе более 35 лет?					
2. У тебя есть один или несколько диагнозов (подтвержденных врачом): недержание, пролапс матки, опущение стенок влагалища, опущение почек/прямой кишки/мочевого пузыря?					
3. У тебя есть геморрой или выпирание геморроидальных узлов?					
4. Ты рожавшая женщина?					
5. У тебя были разрывы промежности в родах или эпизиотомия (рассечение)?					
6. Испытываешь ли ты подтекание мочи при чихе, кашле, беге, прыжках					
7. Во время полового акта (смены поз) есть ли у тебя ощущение, что воздух вошел во влагалище и вышел с характерным звуком?					
8. Сядь на пол, согни ноги в коленях и разведи в стороны. Введи во влагалище чистый палец на 1-2 фаланги. У тебя не получается сжать палец мышцами влагалища (не чувствуешь эти сжатия)?					
9. Во время очередного похода в туалет, попробуй задержать струю мочи 4-6 раз. У тебя не получается совсем или получается не более 2 раз?					
10. Ты периодически чувствуешь чувство распирания внизу живота или как будто там твердый шар?					

Оцени результат

Посмотри на таблицу? Каких ответов больше

Большинство ответов «1 и 2»

Поздравляю! Ты – здоровая и, скорее всего, молодая и не рожавшая женщина. Ты можешь отложить в сторону эту книгу или приобрести ее для мамы/подруги. А можешь использовать эту книгу как тренажер для профилактики тазовых нарушений. Так же она поможет тебе подготовить промежность к предполагаемой беременности и избежать разрывов.

Большинство ответов «3»

У тебя есть отдельные симптомы нарушений тонуса мышц тазового дна. Книга будет полезна тебе для устранения этих симптомов, а также для профилактики осложнений в виде пролапса, опущения матки и геморроя.

Большинство ответов «4—5»

У тебя снижен тонус мышц тазового дна и есть такие заболевания как: опущение стенок влагалища, матки, мочевого пузыря, пролапс органов таза, диастаз, недержание и другие.

Эта книга -тренажер поможет тебе восстановить тонус мышц таза, и, возможно, избежать сложных и дорогостоящих операций. Если твой врач настаивает на операбель-

ном решении проблемы, то данная книга поможет тебе быстро восстановиться и предотвратит повторное возникновение заболевания.

Упражнения из этой книги являются уникальным инструментом восстановления тонуса мышц таза. Последние 10 лет я активно использую этот инструмент, для помощи женщинам с самыми разными диагнозами. Многим из них эта методика помогла избежать хирургического вмешательства.

Хочу поделиться с вами опытом своей ученицы

## **История**

Женщина 28 лет обратилась с проблемой недержания мочи и болевых ощущений в сексе. Выяснилось, что врач поставил диагноз опущение стенки влагалища 2 степени и посоветовал лазерное лечение. Женщина, будучи сама врачом, понимала, что эта манипуляция приведет к рубцам и опасалась неприятных последствий. Женщина слышала, что регулярная тренировка мышц таза полезна при таком диагнозе. Она обратилась ко мне для подбора эффективной программы занятий.

Мы выбрали для нее комплекс простых упражнений для тренировки тазового дна. За 6 месяцев занятий ситуация со здоровьем существенно улучшилась. Мышцы влагалища окрепли и приняли свое физиологичное положение (подня-

лись). Исчезли боли при половом контакте и недержание. Женщина призналась, что даже муж заметил, что «там все стало плотнее». Если раньше, секс был редким явлением, то теперь супруг буквально ходит по пятам! Одаривает комплиментами и вниманием.

Врач осматривал женщину и подтвердил положительную динамику. Хирургическое лечение не потребовалось.

Важно понимать, что любая хирургическая манипуляция – это риск. Боль, спайки, дискомфорт и ограничения – это то, что сопутствует любой операции. Прибавьте к этому эмоциональное напряжение и стресс, полученный от процедуры. И огромный чек за лечение.

При этом никто не даст гарантий, что это вам поможет операция. Как правило, через 3—5 лет после операции проблема возобновляется. Потому, что операция не лечит проблему, а только убирает симптомы. Поэтому все возвращается на круги своя.

Когда врач назначает операцию, его задача решить вашу проблему здесь и сейчас. Его совсем не интересует ваше тело в долгосрочной перспективе. Другими словами, нет никакого дела до того, будет вам больно или нет; сможете ли вы потом жить полноценной половой жизнью, без психологического страха; вернется ли болезнь снова. Каково вам вообще будет лежа на операционном столе и после процедуры? Врачу это не интересно. Он следует стандартному протоколу ле-

чения. И только вы решаете, подходит вам это или нет. Хотите ли вы здоровья в долгосрочной перспективе или только здесь и сейчас?

Если вы хотите избавиться от проблемы на 3 года, то ложитесь под нож.

Если вы хотите решения навсегда и без боли, то добро пожаловать на наши занятия. Этот тренажер – книга сделает то, что вы хотите.

Конечно, это не значит, что нужно забыть про врачей игнорировать предписания специалистов. Безусловно, нужно прислушиваться к профессионалам. Но, нужно понимать и возможные риски. А также знать и о альтернативных методах терапии и коррекции заболевания.

Так вы сможете более осознанно подойти к решению проблемы, и выбрать подходящий вариант лечения для себя.

Запомните: никто не знает ваше тело лучше вас. Только вы в ответе за свое здоровье. И поэтому нужно взять на себя смелость и решить какой вариант лечения подходит именно вам.

Помните! Данная книга не отменяет предписание врача, а используется лишь в комплексной терапии заболевания.

# Что такое тазовые дисфункции и каковы причины возникновения?

Тазовая дисфункция или дисфункция мышц таза – это понятие собирательное. В него входит целый ряд патологических состояний, связанных с нарушением тонуса мышц тазового дна. Самые распространенные: опущение женских половых органов, прямой кишки, мочевого пузыря, недержание мочи и кала и сексуальная дисфункция.

Принято считать, причинами этих нарушений становятся беременность и роды. Однако, список причин намного шире. И часто бывает так, что проблема возникает даже у нерожавших женщин.

Давайте рассмотрим отдельные нарушения и причины их возникновения

## **Недержание мочи**

Это не возможность сознательного контроля процесса мочеиспускания. При этом состоянии происходит непроизвольное опустошение мочевого пузыря частично или полностью.

Процесс мочеиспускания сложен и его можно условно разделить на 2 фазы:

Непроизвольная фаза – это когда мочевой пузырь наполняется и посылает сигналы в головной мозг о необходимости опустошиться. На этой фазе у нас возникает желание сходить

пописать

Произвольная фаза – это когда мы, чувствуя позыв, решаем подождать или немедленно пописать. Для этого мы должны включить в работу мышцы промежности и расслабить сфинктер мочевого пузыря, чтобы поток мочи вышел. Или удерживать поток, пока не найдем более подходящее место в качестве туалета.

Как правило основная проблема недержания мочи скрыта в произвольной фазе. В норме сфинктер мочевого пузыря плотно закрыт и это препятствует подтеканию мочи. Но, если есть слабости мышц тазового дна, то любое мышечное усилия приводит к расслаблению мочеиспускательного сфинктера. В этом случае происходит подтекание мочи.

## **История**

Недержание мочи вследствие физического усилия.

Елена 24 года. Спортсменка и девушка с активной жизненной позицией. Два года назад стала счастливой мамой. Сейчас малыш подрос и женщина решила возобновить любимые занятия бегом. Но, во время очередной тренировки на стадионе, с грустью обнаружила, что мокрые пятна на белье – это совсем не пот. Елена была неприятно удивлена, тем, что не смотря на хорошую физическую подготовку и регулярные занятия до беременности, простой бег сейчас вызвал подтекание мочи. Несколько раз женщина выхо-

дила из неловкой ситуации с помощью ежедневной прокладки. Но, заметила, что с каждой новой тренировочной неделей, прокладка стала намокать сильнее. Спусковым механизмом стал детский день рождения. Елену с малышом пригласили на веселый праздник с шарами, мороженым и батутом. Двухлетний ребенок с трудом мог самостоятельно прыгать на батуте. Да, и дети постарше того и гляди задавят малыша. Елена решила взять ребенка на руки и слегка попрыгать. Первая же попытка закончилась непроизвольным опустошением мочевого пузыря. Смущенная женщина поскорее выбежала в туалет, чтобы справиться с огромным мокрым пятном на брюках.

Это стало крайней точкой. Все. Так больше нельзя! Женщина наткнулась на мою страницу в соц сетях и мы договорились о консультации. Я посоветовала ей, временно заменить бег на женскую йогу и ежедневно выполнять комплекс упражнений на укрепление мышц тазового дна и мочевого сфинктера.

Через 2 месяца занятий женщина стала возобновлять беговые тренировки и уже не чувствовала подтекания мочи. Сейчас тренировка интимных мышц – это обязательный пункт в ее ежедневнике.

Стоит отметить, что недержание мочи – это самая распространенная проблема среди женщин. Будучи тренером в фитнес центре, я наблюдала за женщинами после различ-

ных фитнес программ. Занятия йогой проходили после занятий на джампах. Кто не знает, джамп – это прыгучие ботинки. Тренировки на джампах заключаются в выполнении огромного количества прыжков с различным положением ног. Я стала замечать, что у некоторых женщин после занятий на джампах видно характерные следы от мочи на брюках. Отличать такие пятна от пятен пота очень легко: пот оставляет пятна в районе паховых складок, спине и копчике. Подтекание мочи видно по пятну на самой промежности.

Конечно, можно выйти из ситуации подложив прокладку. Но, при подобных занятиях ситуация будет усугубляться. А дальше что? Трусы от недержания?

Я предлагаю более эффективный вариант. На время лечения недержания необходимо исключить тренировки, увеличивающие давление в малом тазу и повышающие нагрузку на мышцы таза. Это такие занятия, как бег, прыжки, батут, джампы и подъем тяжестей. Вместо них добавьте упражнения из этой книги. Данные упражнения можно сочетать с йогой, стретчингом, пилатесом и танцами.

Недержание – это не повод отказаться от спорта и заморозить свою клубную карту в фитнес клуб. Вместо этого займитесь мягкими направлениями фитнеса и сочетайте их с регулярными занятиями по этой книге.

### **Опущение органов таза**

### **Опущение влагалища.**

Влагалище может растянуться или потерять мышечный

тонус. В этом случае слизистая оболочка влагалища выходит наружу, стенки оседают, а вход во влагалище широко раскрывается. При такой проблеме во влагалище может попадать воздух, а потом с шумом выходить при определенных движениях.

## **История**

Я преподаю йогу в женской группе и часто сталкиваюсь с тем, что при выполнении некоторых асан, женщины выпускают воздух из влагалища с характерным звуком. Именно из-за этой особенности женского тела, мы отказались от формата смешанной группы мужчины/женщины в пользу чисто женской группы. Примерно у 8 женщин из 10 в той или иной степени страдают от неприятных звуков из влагалища. Обычно, это происходит при выполнении перевернутых поз. Но, в сложных случаях выходит при смене почти любой асаны. Женщина чувствует стеснение и неловкость в этот момент.

Аня, 29 лет. Родила 1.5 года назад и пришла на йогу первый раз. Занятие началось с обычной разминки сидя, затем комплекс упражнений стоя. При выполнении наклонов вперед раздался характерный звук воздуха. В позе собаки мордой вниз, он был такой силы, что невольно обратил внимание остальных участниц группы. Женщина была так смущена, что не смогла продолжить занятие. Позже, при личном разговоре она призналась, что воздух входит и во время полово-

го контакта. Нашлись и другие симптомы опущения: во время подмывания она ощущает, что «там все по другому», более рыхлое, выпирающее, как будто что то вздулось и мешает.

Я посоветовала ей заняться интимной йогой по данной программе в дополнение к обычным занятиям. Через месяц воздух слышался только в сложных позах типа сарвангасана. А через 3 месяца прошел совсем. При этом женщина отметила, что во время секса воздух так же перестал беспокоить.

### **Опущение матки.**

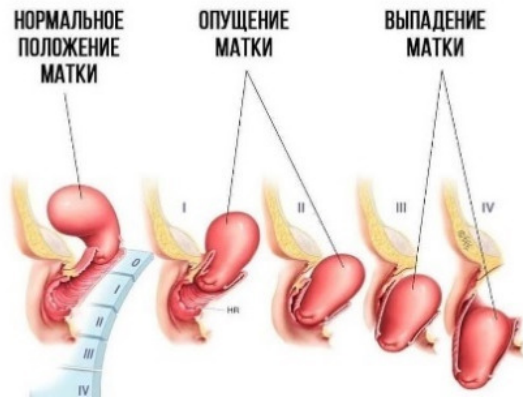
Матка может частично или полностью опуститься во влагалище.

Выделяют несколько степеней опущения матки:

1 степень: шейка матки находится во влагалище.

2 степень: шейка матки опускается к выходу из влагалища

3 степень: шейка матки выходит из влагалища



В этом случае матка может повлечь за собой и опущение мочевого пузыря, который начинает выпячиваться в область передней стенки влагалища.

В случае опущения первой степени, занятия по тренировке мышц тазового дна из данной программы будут очень эффективными. Эти упражнения, с одной стороны, предотвратят усугубления ситуации до 2 и 3 стадии. А, с другой, укрепят связочный аппарат таза и тазовое дно, что будет способствовать поднятию матки.

## История

Оля 32 года. Трое родов. Во время последнего осмотра врач диагностировал первую стадию опущения матки. Оля

регулярно занималась классической йогой, чтобы поддерживать мышцы таза, но через пол года заметила усугубление ситуации. Начались боли во время полового акта. При визуальном осмотре зев влагалища стал шире. Появилось ощущение инородного тела внизу живота. Так же она отметила, что ей тяжелее сдерживать позывы к мочеиспусканию.

Я посоветовала Оле добавить упражнения для тазового дна в свою регулярную практику йоги. Оля почувствовала улучшение через месяц занятий: прошли болевые ощущения, влагалище стало более эластичным.

Очень приятно, что есть женщины, которые сразу реагируют на малейшие изменения со стороны таза. Дискомфорт, боль, посторонние звуки, отсутствие оргазма – все это поводы пройти обследование и посоветоваться с врачом. Не игнорируйте сигналы своего тела. В вопросах женского здоровья нет несущественных деталей. Любое изменение – крик вашего тела о помощи. Прислушайтесь и своевременно среагируйте. Это поможет предотвратить множество неприятностей.

### **Опущение прямой кишки.**

Прямая кишка может опуститься во влагалище, вследствие чего задняя стенка будет выступать (ректоцелле) Кроме того, она может опуститься ниже, и вызвать опущение ануса.

При этом возникают сложности с опорожнением кишеч-

ника, болевые ощущения во время полового акта и при ходьбе, чувство пустоты внутри матки, или, наоборот, чувство чего – то лишнего. Симптомы зависят от степени опущения и индивидуальных особенностей.

Во всех случаях важно вовремя обратиться к врачу при обнаружении первых симптомах. Врач проведет диагностику, выявит степень заболевания и назначит лечение.

При легкой степени таким «лечением» могут стать упражнения из этой книги (обязательно проконсультируйтесь с врачом). В тяжелых случаях, используйте эти упражнения как вспомогательный инструмент лечения. Который дополняет, но не заменяет рекомендации врача.

### **Вагинизм.**

Это болевые ощущения во влагалище, во время полового акта или при ходьбе от трения белья о промежность.

Причин возникновения вагинизма много от психологии до травматизма в родах. Но, самая частая – это спазм мышц промежности.

### **История**

Евгения 33 года. Первый секс был 10 лет назад. С тех пор она не может им заниматься из -за сильной боли при половом контакте. Пробовала пару раз с разными партнерами, результат один – никакого удовольствия. Партнеру приходилось буквально бурить влагалище, чтобы вошла хотя бы головка. Все мышцы сжимались, не помогла даже смазка. В итоге

оргазма нет. Есть только боль и страдания. Последние 3 года Евгения избегала отношений с мужчинами, но сейчас появился отличный парень и она очень хочет построить с ним отношения. Встречаются давно, есть влечение, но до секса так и не доходит из-за страха боли.

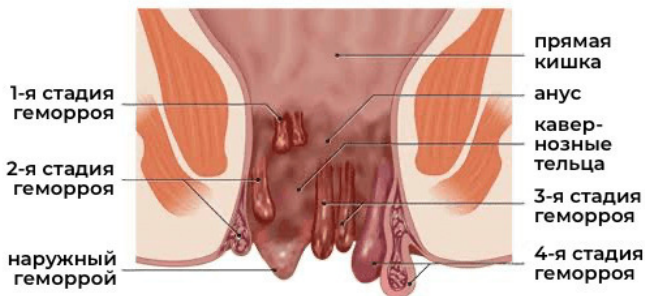
Причина данной проблемы – чрезмерный тонус мышц промежности.

Я посоветовала регулярно выполнять упражнения на тазовое дно для усиления кровообращения и снятия спазма. Как минимум 4 раза в неделю по 15 минут. Плюс дополнительно 1—2 минуты перед половым актом.

С Евгенией мы встретились через 3 недели. Она поделилась, что начала испытывать удовольствие от секса и последний раз, даже не пользовалась смазкой. Отношения с пернем набирает обороты, как и ее сексуальность и уверенность.

Случай Евгении не единичный. Многие женщины испытывают боль во время полового акта. Важно понимать, секс – это не просто механический процесс проникновения. Это глубокий контакт с партнером на уровне тела и психики. В случае с вагинизмом очень важно добавить психологическую работу к упражнениям на тазовое дно. Такой комплексный подход поможет вернуть удовольствие от близости.

**Гемморой**



**Стадии развития геморроя**

При этом заболевании наблюдается расширение одного или более кровеносных сосудов в стенках тканей прямой кишки. Они могут находиться как внутри, так и снаружи, вызывая различные симптомы: боль и кровяные выделения из ануса во время дефекации, увеличение геморроидальных узлов, невозможность естественного опорожнения кишечника и другие.

Как правило у женщин болезнь возникает после родов и прогрессирует в период менопаузы. Это связано с разными причинами: гормональные изменения, малоподвижный или чрезмерно подвижный образ жизни, особенности протекания беременности и родов. Какой бы не была причина, регулярная тренировка мышц таза поможет устранить проблему и станет надежной профилактикой будущих заболеваний.

**Варикозная болезнь вен малого таза.**

Это заболевание связано с варикозными изменениями яичниковых и внутри тазовых вен, развитием синдрома тазового венозного полнокровия и расширение вен промежности и половых губ. Наши яичники и матка снабжаются кровью через множество сосудов, вен и артерий. Иногда эта циркуляция ухудшается.

Женщины испытывают сильные болт в тазу, пояснице, животе и ногах. Половой контакт так же вызывает неприятные ощущения. Промежность может выглядеть отекающей, одутловатой, синюшной. На половых губах отчетливо видны вены.

Это достаточно серьезная проблема. Варикоз таза затрудняет кровоснабжение к внутренним органам, что может спровоцировать различные гинекологические заболевания (например, менструальные нарушения). Современная медицина не проводит параллель между варикозом таза и, например, бесплодием или эндометриозом. В то время как восточная медицина и аюрведа видит причину этих болезней именно в застое крови в тазу.

Во время беременности особенно важно предотвратить застой крови в венах таза, так как это может осложнить течение беременности и быть противопоказанием к естественным родам.

При лечении данной проблемы, важно понимать, что кровь не бежит по венам сама по себе. Существует некий на-

сос, приводящий в движение кровь. Этим насосом являются мышцы тазового дна, диафрагмы. Сокращаясь, они осуществляют движение крови к органам таза. Что в свою очередь способствуют питанию органов и слаженной работе репродуктивной системы.

Врачи советуют медикаментозное лечение проблемы. Однако, важно понимать, что без хорошего насоса проблема вернется сразу, как только закончится баночка с лекарствами. Поэтому в случае варикоза органов таза, важно совмещать медикаментозное лечение с комплексом упражнений на мышцы тазового дна. Только так можно решить проблему надолго и предотвратить повторное возникновение.

### **Диастаз.**

Это состояние, при котором прямая мышца живота расходится, образуя отверстие разной длины и ширины.

Диастаз может быть виден визуально или при прощупывании.



Чаще всего диастаз возникает во время и после беременности. Это связано с гормональными изменениями (синтезируются гормоны, которые делают мышцы более эластичными. Отсюда и чрезмерное растяжение прямой мышцы живота) и с физическим давлением плода на прямую мышцу живота. Она начинает растягиваться и теряет свой тонус.

У нерожавших женщин и мужчин так же может быть диастаз. В этом случае он возникает от чрезмерных физических нагрузок. В частности качание пресса, при котором середина прямой мышцы живота напрягается очень сильно, а концы мышцы не получают растяжения. В этом случае диастаз проявится в середине живота (возле пупка)

Чем опасен диастаз?

Передняя брюшная стенка – это надежная опора для внутренних органов. Прямая мышца живота начинается под грудиной и простирается до лобкового симфиза. Прямая мышца, косые мышцы и поперечная мышца живота в совокупности помогают удерживать на своих местах все органы живота и таза. Кроме того, они отвечают за стабилизацию таза и позвоночника. Если мышцы живота слабые, то таз отклоняется вперед, а позвоночник чрезмерно прогибается в пояснице. Это может привести к болям и протрузиям в пояснице. Изменение угла наклона таза приводит к смещению внутренних органов таза (матка, яичники, мочевого пузыря и влагалище), оказывая сильное давление на промежность.

А это, в свою очередь, может спровоцировать опущение органов и снижению тонуса мышц промежности.

# Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.