

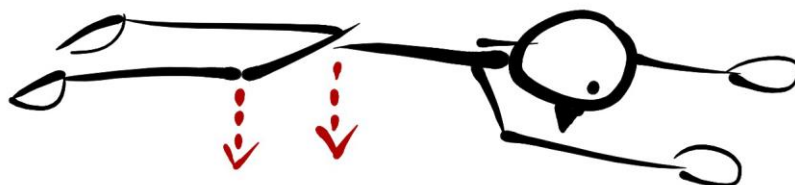
ULOTKA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW

Ćwiczenia mające na celu poprawę w utrzymywaniu moczu po radykalnej prostatektomii

Ćwiczenia poranne

Ćwiczenie nr 1: Powtarzamy 20 razy po 3 sekundy

①



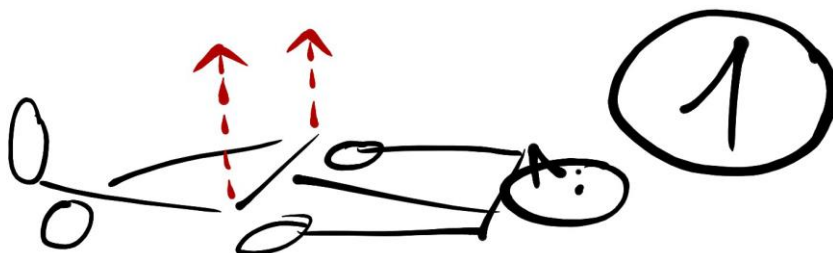
1 Leżymy płasko na brzuchu.

②



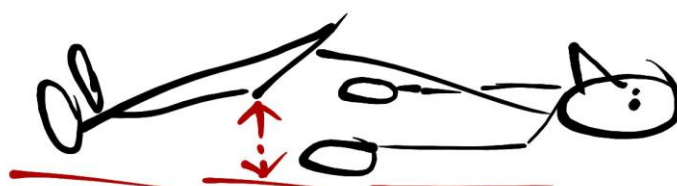
2 Staramy się docisnąć samą miednicę do podłoża.

Ćwiczenie nr 2: Powtarzamy 20 razy



1 Leżymy na plecach ze skrzyżowanymi nogami

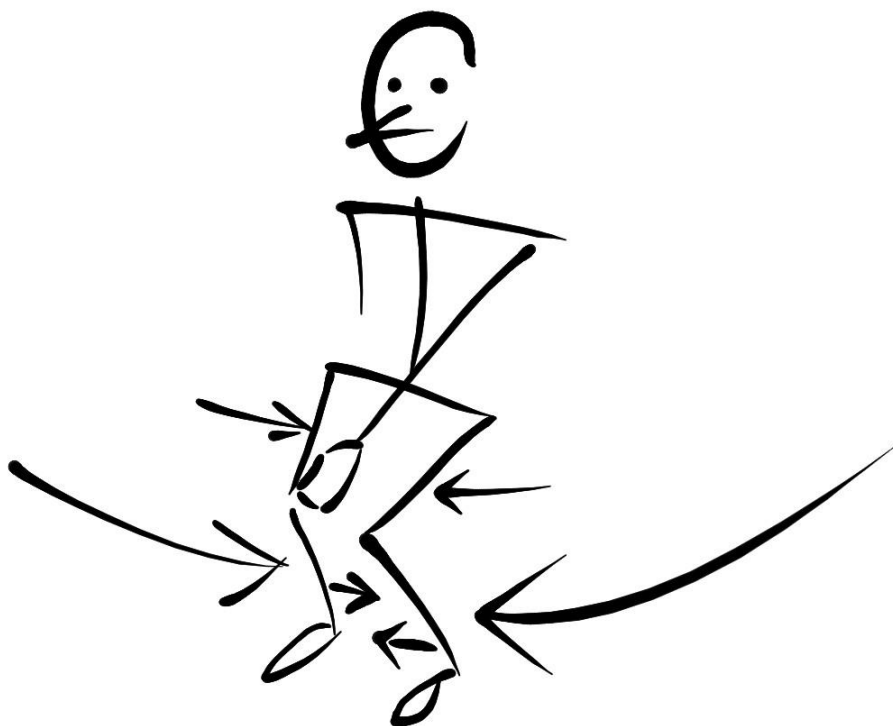
②



2 Unosimy samą miednicę ponad podłoże

Ćwiczenia popołudniowe

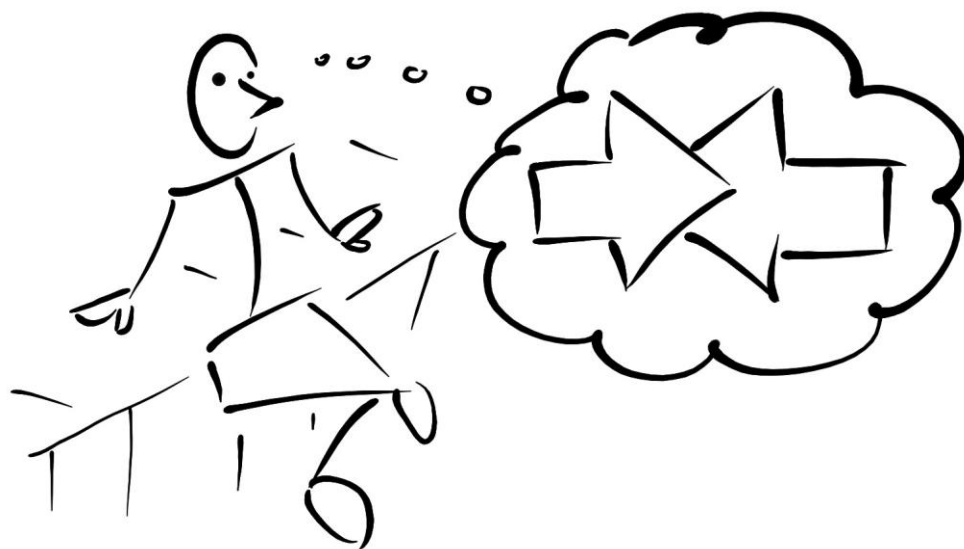
Ćwiczenie nr 3: Powtarzamy 20 razy po 3 sekundy



W pozycji siedzącej wkładamy rękę w okolice kolan.

Staramy się maksymalnie docisnąć nogi do obecnej między nimi ręki.

Ćwiczenie nr 4: Powtarzamy 20 razy po 3 sekundy na każdą nogę



W pozycji siedzącej zakładamy nogę na nogę (np. prawą na lewą)

Zaciskamy świadomie na 3 sekundy zwieracz cewki moczowej jak przy trzymaniu moczu

Powtarzamy 20 razy

UWAGA! Ćwiczenie 4 powtarzamy z drugą nogą (np.: po prawej na lewej czas poćwiczyć z lewą nogą na prawej)

Autorzy ulotki:

lek. Michał Zembrzusi oraz lek. Tadeusz Hessel na podstawie <http://www.pturol.org.pl/?s=6&mid=3>