



Muschii care sprijina organele interne, muschii perineului (planul pelvin) sunt intinsi in timpul nasterii si s-ar putea sa fie deteriorati datorita nasterii. Puteti sa ii intariti prin exercitii adecvate. Intarirea acestor muschi este foarte importanta pe termen lung, deoarece varsta si menopauza ii vor slabi din nou. Trebuie sa aveti rabdare si sa urmati programul de exercitii cu regularitate. S-ar putea sa dureze trei luni pana sa constatati unele imbunatatiri.

Muschii perineului actioneaza ca un hamac care sprijina vezica urinara, uterul, rectul si portiunea de jos a abdomenului. In timpul sarcinii, acesti muschi vor fi intinsi foarte mult, atat datorita cresterii volumului continutului uterin, cat si datorita hormonilor specifici sarcinii, care maresc elasticitatea intregii musculature a corpului. Nasterea naturala intinde si mai mult muschii perineului, acestia putand suferi contuzii sau rupturi, in special daca copilul are capul mare. De asemenea, pot fi lezati si nervii care trec prin perineu. In plus, daca sunteti supraponderala, greutatea pe care trebuie sa o suportati afecteaza si mai mult perineul, unde sunt muschii planului pelvin.

Unde se afla muschii perineului? Ei se intind de la osul pubian pana la coccige (ultima portiune a coloanei vertebrale). Muschii inconjoara partea inferioara a vezicii urinare si uretra, portiunea exterioara a rectului si vaginul.

Atunci cand muschii perineului au un tonus corespunzator, suporta bine organele interne. Dar cand muschii isi pierd tonusul, se subtiaza, sunt slabiti ca un hamac prea largit.

sursa: citynews.ro