



Muschii care sprijina organele interne, muschii perineului (planul pelvin) sunt întinși în timpul nasterii și s-ar putea să fie deteriorați datorită nasterii. Puteți să îi întăriți prin exerciții adecvate. Întărirea acestor mușchi este foarte importantă pe termen lung, deoarece vârsta și menopauza îi vor slăbi din nou. Trebuie să aveți răbdare și să urmați programul de exerciții cu regularitate. S-ar putea să dureze trei luni până să constatați unele îmbunătățiri.

Muschii perineului acționează ca un hamac care sprijină vezica urinară, uterul, rectul și porțiunea de jos a abdomenului. În timpul sarcinii, acești mușchi vor fi întinși foarte mult, atât datorită creșterii volumului conținutului uterin, cât și datorită hormonilor specifici sarcinii, care măresc elasticitatea întregii musculatură a corpului. Nasterea naturală întinde și mai mult mușchii perineului, aceștia putând suferi contuzii sau rupturi, în special dacă copilul are capul mare. De asemenea, pot fi lezați și nervii care trec prin perineu. În plus, dacă sunteți supraponderală, greutatea pe care trebuie să o suportați afectează și mai mult perineul, unde sunt mușchii planului pelvin.

Unde se află mușchii perineului? Ei se întind de la osul pubian până la coccige (ultima porțiune a coloanei vertebrale). Mușchii înconjoară partea inferioară a vezicii urinare și uretra, porțiunea exterioară a rectului și vaginul.

Atunci când mușchii perineului au un tonus corespunzător, suportă bine organele interne. Dar când mușchii își pierd tonusul, se subțiază, sunt slăbiți ca un hamac prea largit.

sursa: citynews.ro