



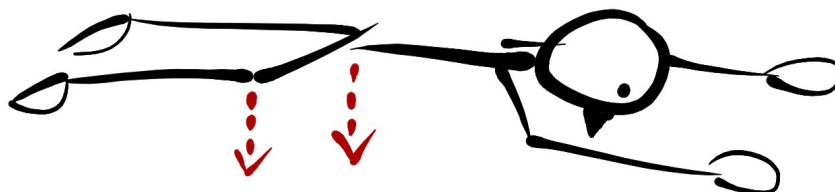
ULOTKA INFORMACYJNA DLA PACJENTÓW

Ćwiczenia na trzymanie moczu po radykalnej prostatektomii

1) Ćwiczenia poranne

Ćwiczenie nr 1: Powtarzamy 20 razy po 3 s

1



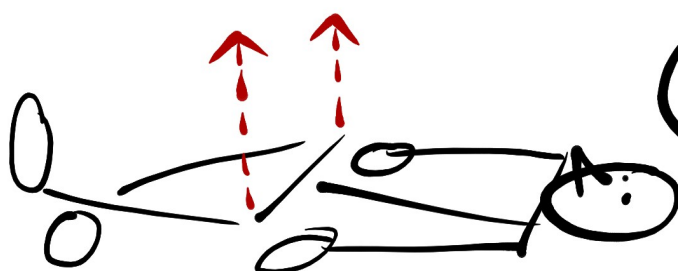
1) Leżymy płasko na brzuchu.

2



2) Staramy się docisnąć samą miednicę do podłoża.

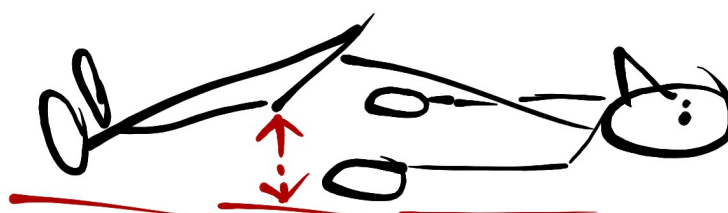
Ćwiczenie nr 2: Powtarzamy 20 razy



1

1) Leżymy na plecach ze skrzyżowanymi nogami

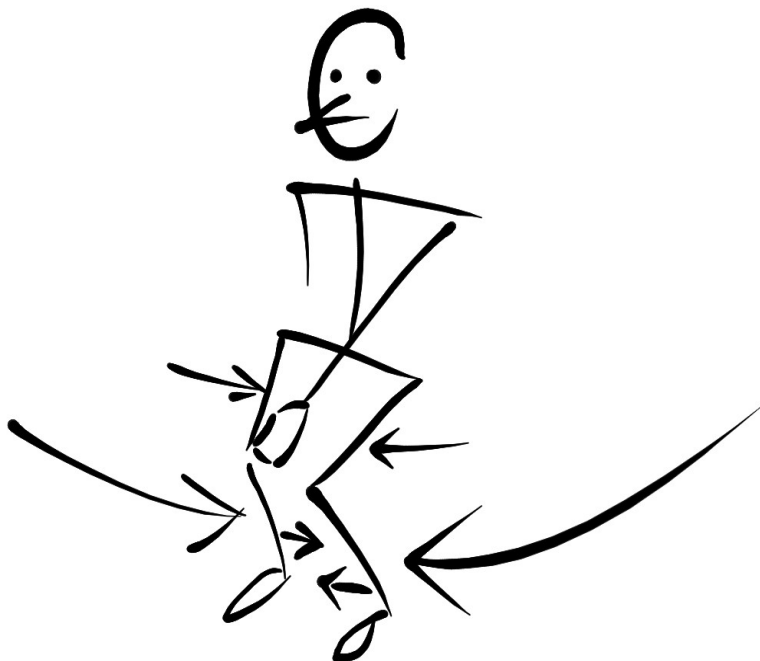
2



2) Unosimy samą miednicę ponad podłoże

Ćwiczenia popołudniowe

Ćwiczenie nr 3: Powtarzamy 20 razy po 3 sekundy



1) W pozycji siedzącej wkładamy rękę w okolice kolan.

2) Staramy się maksymalnie docisnąć nogi do obecnej między nimi ręki.

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



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

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

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