



Марина Осокина

МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА

**Почему каждой женщине нужно знать,
где они находятся и как их тренировать**

 **БОМБОРА**
ИЗДАТЕЛЬСТВО

УДК 611.7
ББК 57.15
О-75

В оформлении использованы иллюстрации
Виктории Давлетбаевой

Осокина, Марина Николаевна.

О-75 Мышцы тазового дна. Почему каждой женщине нужно знать, где они находятся и как их тренировать / Марина Осокина. — Москва : Эксмо, 2026. — 256 с. : ил.

ISBN 978-5-04-182044-2

Как правило, о здоровье и вообще важности мышц тазового дна мы задумываемся, когда они перестают функционировать как положено и приводят к самым разным проблемам: болевым ощущениям, недержанию, опущению органов малого таза и др. Книга реабилитолога, инструктора по лечебной физкультуре, йогатерапевта и специалиста по женскому здоровью Марины Осокиной поможет вам разобраться, почему ослабевают или перенапрягаются мышцы тазового дна и как привести их в нормальный тонус при помощи специальных упражнений. Вы узнаете, как устроен малый таз, как восстановиться после родов, как улучшить свое состояние при синдроме хронической тазовой боли, какая физическая нагрузка возможна при проблемах с мышцами тазового дна, какие техники, помимо упражнений Кегеля, существуют и многое другое.

**УДК 611.7
ББК 57.15**

© **Осокина М.Н., текст, 2024**
© **Давлетбаева В.В., иллюстрации, 2024**
© **Оформление. ООО «Издательство
«Эксмо», 2026**

ISBN 978-5-04-182044-2

СОДЕРЖАНИЕ

БЛАГОДАРНОСТИ	9
ВВЕДЕНИЕ	10

ЧАСТЬ 1

МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА: АНАТОМИЯ, ФУНКЦИИ И ДИСФУНКЦИИ

МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА:	
ЧТО ТАМ МОЖЕТ БЫТЬ НЕ ТАК?	17
Частое мочеиспускание.	20
Необходимость тужиться при мочеиспускании.	24
Стрессовое недержание мочи.	26
Проблемы при восстановлении после родов и операций	27
ПОЧЕМУ ПРОБЛЕМЫ ПОЯВЛЯЮТСЯ?	28
Беременность и роды	28
Систематическое повышение внутрибрюшного давления	30
<i>Запоры</i>	33
<i>Кашель</i>	34
<i>Лишний вес</i>	35
Другие причины развития дисфункции мышц тазового дна	38
<i>Дисплазия соединительной ткани</i>	38
<i>Возраст</i>	38

<i>Спорт</i>	39
<i>Нарушение осанки</i>	41
ЗАНИМАТЕЛЬНАЯ АНАТОМИЯ: КАК УСТРОЕН ТАЗ? . .	43
ЗАЧЕМ НАМ ЗДОРОВЫЕ МЫШЦЫ ТАЗОВОГО ДНА? . .	55

ЧАСТЬ 2

СЛАБОСТЬ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И ОПУЩЕНИЕ ОРГАНОВ МАЛОГО ТАЗА

КАК РАСПОЗНАТЬ И КУДА БЕЖАТЬ?	59
КАК С ЭТИМ ЖИТЬ? МОДИФИКАЦИЯ ОБРАЗА ЖИЗНИ	62
<i>Контроль внутрибрюшного давления</i>	63
<i>Сдавление промежности</i>	65
<i>Мочеиспускание и дефекация</i>	67
6 ► ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	69
Тренировка мышц тазового дна начинается	
с дыхания.	69
<i>Основные мышцы вдоха</i>	72
<i>Вспомогательные мышцы вдоха</i>	79
<i>Вспомогательные мышцы выдоха</i>	80
Изолированное сокращение мышц тазового дна —	
основные упражнения для укрепления	
интимных мышц.	81
<i>Ошибки при выполнении изолированных</i>	
<i>сокращений</i>	90
<i>В каком количестве нужно делать изолированные</i>	
<i>сокращения мышц тазового дна?</i>	92
<i>Мне теперь всю жизнь надо делать «кегеля»?</i>	
<i>Спойлер: нет!</i>	95
Интеграция сокращения мышц тазового дна	
в свою повседневную активность	97
<i>Техника преактивации мышц тазового дна</i>	
<i>перед подъемом чего-то тяжелого</i>	98

<i>Техника преактивации мышц тазового дна перед кашлем, смехом, чиханием.</i>	98
Можно ли качать пресс?	99
<i>Как правильно и безопасно для мышц тазового дна укреплять мышцы пресса</i>	100
<i>Упражнения для поперечной мышцы живота</i>	102
<i>Упражнение «Мертвый жук»</i>	104
<i>Упражнение «Птица-собака».</i>	115
<i>Упражнение для косых мышц живота</i>	123
<i>Упражнения для тренировки прямых мышц живота</i>	129
<i>Правила тренировки мышц живота</i>	136
Бег, прыжки, тренажерный зал — полезны или вредны?	137
<i>Как подобрать для себя адекватную физическую нагрузку?</i>	138
Комплекс упражнений.	144

ЧАСТЬ 3

ГИПЕРТОНУС МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА И СИНДРОМ ХРОНИЧЕСКОЙ ТАЗОВОЙ БОЛИ

ОКЕАН ТАЗОВОЙ БОЛИ (про дифференциальную диагностику)	165
<i>Симптомы гипертонуса мышц тазового дна</i>	167
<i>Что делать, если вы заметили у себя симптомы?</i>	168
ВНИМАНИЕ К СЕБЕ (про дневник симптомов)	169
<i>Как вести дневник и что туда записывать?</i>	169
<i>Пример заполненного дневника.</i>	171
ВОЗМОЖНОСТИ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ	173
И снова все начинается с дыхания.	173
Упражнения для расслабления нижней части живота	180

А упражнения Кегеля можно? Спойлер: нет!	186
Упражнения для расслабления мышц тазового дна. . .	194
Упражнения для расслабления мышц мочевого треугольника.	202
Упражнения для расслабления мышц анального треугольника.	205
Упражнения для расслабления смежных мышечных групп	208
А ЧТО С НЕРВНОЙ СИСТЕМОЙ? ПРАКТИКИ	
ДЛЯ ОБЩЕГО СОМАТИЧЕСКОГО РАССЛАБЛЕНИЯ	221
КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ	229
Комплекс упражнений № 1	229
Комплекс упражнений № 2	230
Комплекс упражнений № 3	230

8 ►►

ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ:	
ЧТО МОЖНО И НЕЛЬЗЯ?	232
Первый критерий: чем вы занимались или чем занимаетесь в настоящий момент?	233
Второй критерий: наблюдение за симптомами	233
Упражнения, которых стоит избегать	234
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	237

ПРИЛОЖЕНИЯ

ЧЕК-ЛИСТ ПО МОДИФИКАЦИИ ОБРАЗА ЖИЗНИ	243
При слабости мышц тазового дна	243
При повышенном тонусе мышц тазового дна	244
ДНЕВНИК СИМПТОМОВ.	247
ДНЕВНИК МОЧЕИСПУСКАНИЯ.	248
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	249
ОБ АВТОРЕ.	252

*Все примеры пациентов —
это собирательный образ,
совпадения случайны.*

БЛАГОДАРНОСТИ

Я пишу эту книгу, и у меня под мышкой сладко спит малыш — мой сын, которому меньше года. Ловлю себя на чувстве тотальной благодарности — моей семье, мужу и сыну за бесконечные поддержку и понимание.

Я благодарю моих пациентов за доверие, за готовность делиться деликатными проблемами, за дисциплинированность в выполнении домашних упражнений, за готовность менять сложившиеся привычки на благо своего здоровья.

Я благодарна коллегам за доверие, за интерес к возможностям лечебной физической культуры и физической терапии. Лечебная физкультура расцветает: еще несколько лет назад никто не подумал бы, что упражнениями можно значительно улучшить качество жизни. Сейчас же методы физической реабилитации занимают значимое место во многих сферах. Мне очень радостно оттого, что я к этому причастна.

А еще я очень благодарна жизни, судьбе — называйте это как хотите — за смелость заниматься любимым делом.

ВВЕДЕНИЕ

Я не хочу начинать книгу с мировой статистики, актуальности, запугивания цифрами и возможными осложнениями. Вы сами должны понять и решить, будет ли информация, представленная в ней, интересной и полезной именно вам. А чтобы это понять, ответьте на несколько вопросов.

10 ►►

1. Знаете ли вы, что такое мышцы тазового дна и где они находятся? Если думаете, что внутри вагинального канала, сразу выбирайте ответ НЕТ!

- ДА
- НЕТ

2. Можете назвать три-четыре функции, за которые отвечают мышцы тазового дна?

- ДА
- НЕТ

3. Можно ли мышцами тазового дна сознательно управлять? Так же, как, например, мышцами живота или бедер?

- ДА
- НЕТ

4. А можно ли сознательно сокращать мышцы, которые находятся внутри вагинального канала?

- ДА
 НЕТ

5. У мужчин есть мышцы тазового дна?

- ДА
 НЕТ

6. Полезно ли всем делать упражнения Кегеля?

- ДА
 НЕТ

11 ►►

7. Можно ли тренировать мышцы тазового дна, сидя в метро, автомобиле или пока вы едите?

- ДА
 НЕТ

8. Вы знаете как правильно и безопасно тренировать мышцы тазового дна?

- ДА
 НЕТ

9. Вы слышали про диагноз «пролапс (опущение) тазовых органов»?

- ДА
 НЕТ

10. Как думаете, у женщин опущение может быть только матки (ответ ДА) или других органов тоже (ответ НЕТ)?

- ДА
 НЕТ

11. Если у женщины слабые мышцы тазового дна, ей можно заниматься бегом или ходить в тренажерный зал?

- ДА
 НЕТ

12. Вы думаете, занятия йогой или растяжкой более полезны, если есть проблемы с мышцами тазового дна, чем силовые тренировки?

- ДА
 НЕТ

13. Вы знаете, как дыхание влияет на мышцы тазового дна?

- ДА
 НЕТ

14. Влияет ли работа кишечника (например, систематические запоры) на здоровье тазового дна?

- ДА
 НЕТ

15. Вы часто бегаєте в туалет по-маленькому, более десяти раз в сутки (выбирайте ответ ДА)? И не говорите, что это зависит от того, сколько воды вы выпили.

- ДА
 НЕТ

16. Как думаете, боль во время полового акта — это норма?

- ДА
 НЕТ

17. А боль в области тазового дна при осмотре зеркалами у гинеколога — норма?

- ДА
 НЕТ

13 ►►

18. А теперь давайте честно: у вас были случаи подтекания мочи, когда вы чихали, прыгали или поднимали что-то тяжелое?

- ДА
 НЕТ

19. А попадание воздуха в вагинальный канал, например во время занятий йогой в гамаках или при выполнении перевернутых положений типа «Березки» или «Собаки мордой вниз»? Если вы совсем не йог, пропустите этот вопрос.

- ДА
 НЕТ

20. Вы знаете, что включает в себя тренировка мышц тазового дна? Если думаете, что только упражнения Кегеля, выбирайте ответ НЕТ!

ДА

НЕТ

Если хотя бы один вопрос заставил вас задуматься, уверена: информация в этой книге будет вам интересна. А ответы на все заданные вопросы вы узнаете, прочитав ее.

ЧАСТЬ 1

Мышцы тазового дна:
анатомия, функции
и дисфункции