

Под научной редакцией Марины Осокиной,
реабилитолога, инструктора по лечебной физкультуре,
автора бестселлера «Мышцы тазового дна»

УКРЕПЛЕНИЕ МЫШЦ ТАЗОВОГО ДНА

18+



Упражнения и привычки, помогающие
забыть об интимных проблемах
и ускорить восстановление после родов

САРА РИАРДОН

физиотерапевт



Сара Риардон
**Укрепление мышц тазового
дна. Упражнения и
привычки, помогающие
забыть об интимных
проблемах и ускорить
восстановление после родов**
Серия «Код комфорта.
Авторские методики
самопомощи от мировых гуру»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=73991387

*Укрепление мышц тазового дна: упражнения и привычки, помогающие
забыть об интимных проблемах и ускорить восстановление после*

родов:

ISBN 978-5-04-247693-8

Аннотация

Тазовое дно – это центр женского благополучия!

В своей книге Сара Риардон подробно раскрывает проблемы, о которых женщины долгое время молчали: недержание мочи, запоры, опущение тазовых органов, боль во время полового акта и многое другое.

Система самообследования: вы научитесь оценивать состояние мышц тазового дна (гипертонус или гипотонус), чтобы понимать, какие упражнения вам нужны, а какие противопоказаны.

Протоколы упражнений: четкие программы на укрепление (против слабости) и на расслабление (против спазмов и боли).

Решения 100% проблем с мочевым пузырем: вы узнаете, как правильно мочиться (да, это целая наука!), как бороться с недержанием (стрессовым, ургентным и смешанным) и с трудностями начала мочеиспускания.

Техники здоровой дефекации: секрет идеального стула без натуживания (правильная поза, дыхание и даже специальная скамеечка), который спасет вас от геморроя и пролапса.

Гид по безболезненному сексу: вы получите инструменты для борьбы с вагинизмом, сухостью, болью при проникновении и даже узнаете, как сделать оргазмы ярче.

План подготовки к идеальным родам: специальные упражнения на растяжку и техники дыхания, чтобы минимизировать разрывы и помочь малышу появиться на свет.

Программа послеродового восстановления: план действий, как безопасно вернуться к спорту и интимной жизни, не навредив себе.

Способы избавления от хронической тазовой боли: протоколы для снятия боли в копчике, вульве, прямой кишке и при невралгии полового нерва.

В формате PDF А4 сохранен издательский макет книги.

Содержание

Введение	6
Вагинальный бизнес	11
Заклинательница вагин	14
Новая норма	20
Часть I	22
Глава 1. Приоткрываем завесу тайны	22
Конец ознакомительного фрагмента.	25

Сара Риардон
Укрепление мышц
тазового дна
Упражнения и привычки,
помогающие забыть об
интимных проблемах и
ускорить восстановление
после родов

Floored: A Woman's Guide to Pelvic Floor Health at Every
Age and Stage by Sara Reardon

Copyright © 2025 by Sara Reardon

© Ляшенко О.А., перевод на русский язык, 2026

© Оформление. ООО «Издательство «Эксмо», 2026

Введение

Текущее состояние медицины тазового дна

Если ты упадешь, я буду рядом.

Дню

Все начинается в юности, с приходом первых месячных. Увидев кровь, мы пугаемся. Взрослые вокруг говорят об этом вполголоса, и мы растем с мыслью, что обсуждать свои тела – это нечто постыдное. Становясь старше, мы тайком проносим тампон в уборную и оборачиваем использованные прокладки туалетной бумагой, чтобы спрятать их в мусорном ведре. После родов или в преддверии менопаузы мы надеваем черные брюки вместо цветных на случай недержания мочи. Мы избегаем половой близости с партнерами из-за боли или, что еще хуже, молча терпим дискомфорт во время секса из страха их расстроить. В разговорах о вещах «ниже пояса» приглушенные голоса давно стали нормой.

Женщины страдают молча, потому что тазовое дно явно не приоритетный вопрос для системы здравоохранения. Мы можем вообще не знать, что такое тазовое дно. И когда мы сталкиваемся с его дисфункцией, перед нами открывается выбор из трех вариантов:

1. *Лечить симптомы, расходуя деньги на уйму лекарств и сложных устройств.*

2. *Решиться на операцию или процедуры по «омоложению» влагалища.*

3. *Терпеть.*

Если вы женщина, эта культура молчания коснулась вас еще в подростковом возрасте, а может, и раньше. С тех пор ваши проблемы со здоровьем тазового дна либо игнорировали, либо вам предлагали радикальные методы их решения.

Моя пациентка Бет – лишь один пример из многих. Когда она впервые обратилась ко мне, ее глаза были полны тревоги. Эта 45-летняя женщина, родившая двоих детей и работавшая хирургической медсестрой в больнице, днем поднимала и укладывала пациентов, а по вечерам загружала коляски, пакеты с продуктами и детей в свой внедорожник. Ее дети росли как на дрожжах, а некоторые пациенты были в два раза крупнее нее, и она думала, что со всем справится... до одного вечера.

Бет принимала душ после долгого дня и, подмываясь, нащупала шишку у входа во влагалище. Она запаниковала, как запаниковала бы и любая другая женщина, обнаружив новообразование «там». Испугавшись, что это рак или еще какая-нибудь опухоль, она незамедлительно обратилась к своему гинекологу. После визуального осмотра, продлившегося меньше минуты, ее врач сказал: «Ничего необычного! У вас мочевого пузырь выпятился через стенку влагалища. Это

называется пролапсом и случается со многими женщинами. Просто не поднимайте ничего тяжелого».

И все. Просто не поднимайте ничего тяжелого.

Каким бы облегчением ни было для Бет услышать, что это не рак, выпадение мочевого пузыря тоже далеко не радостная новость. В тот день Бет получила крайне некачественную медицинскую помощь, и так случается сплошь и рядом. Она стала одной из многих женщин, которые уходят с приема с чувством отверженности, разочарования и страха.

За последние 20 лет своей медицинской практики, посвященной лечению тазового дна, я приняла тысячи женщин, подобных Бет, которым до обращения ко мне отказывали в откровенной беседе и реальных способах решения их трудностей. Мы повсюду слышим истории, обесценивающие интимные проблемы женщин:

Реклама урологических прокладок заявляет: *«Страдать недержанием мочи – значит быть женщиной»* (в то время как физическая терапия может предотвратить недержание или облегчить его симптомы).

► Врачи, вызывающие доверие, считают пролапс органов малого таза нормальной частью материнства (по этой причине бесчисленное количество женщин вынуждены мириться с хронической тазовой болью).

► Препараты от гиперактивности мочевого пузыря обещают повысить качество жизни (главное, не обращать внимания на длинный список побочных эффектов).

► В рекламе увлажняющих вагинальных лосьонов и сывороток утверждают, что сухость и дискомфорт во время секса – неотъемлемый признак старения. (Здравствуй, менопауза! Прощай, половая жизнь!)

Почти каждая третья женщина сталкивается с последствиями дисфункции тазового дна: от неприятных ощущений во время секса до пролапса органов малого таза, от болей в спине до запора, от недержания мочи до отсутствия оргазма. Хотя все эти состояния широко распространены, они не норма. Большинство из нас никогда вообще не слышало о тазовом дне, не говоря уже о его здоровье. Поэтому, если возникают нарушения, мы не умеем их распознавать и пребываем в полном неведении о множестве доступных неинвазивных методов лечения. А когда состояние ухудшается, это буквально выбивает почву у нас из-под ног.

Дисфункция тазового дна отрицательно сказывается на самооценке, психическом здоровье, интимной жизни, способности заниматься спортом и даже финансовом благополучии. Только в США более *20 миллиардов долларов в год* тратятся на лечение недержания мочи у женщин. Да, некоторые из этих методов действительно оказывают положительный эффект, но временный, так как большинство из них просто смягчает симптомы, а не устраняет первопричину. С тем же успехом можно наклеить лейкопластырь – вот почему 30 % женщин, перенесших операцию на тазовом дне, впоследствии нуждаются в повторном хирургическом вме-

шательстве по тем же показаниям.

Мы слишком часто сталкиваемся с реакциями, которые подпитывают культуру поражения, а не расширения прав и возможностей. В результате мы считаем недержание, боль и пролапс нормальной частью жизни женщин. *(Это не так.)* Мы чувствуем себя пристыженными и сломленными. *(Так не должно быть.)* Мы больше не доверяем своему телу. *(Вы вернете доверие к нему.)* И считаем, что другого пути нет. *(Есть.)*

Вагинальный бизнес

С ростом популярности социальных сетей, смещения фокуса на заботу о себе и отголосками эпохи #metoo наблюдается всплеск продуктов, процедур и даже вечерних нарядов, которые привлекают внимание к влагалищам и вульвам и выводят на свет тот факт, что женщины лишены надлежащей медицинской помощи. В 2018 году в Лондоне открылся Музей влагалища – первый в мире физический музей, посвященный женской репродуктивной системе. В 2020 году велнес-компания Goop выпустила свечи с ароматом влагалища стоимостью 75 долларов за штуку. И они были распроданы! В 2024 году актриса Джиллиан Андерсон появилась на церемонии награждения в платье с рисунком из вульв, и оно завирусилось в сети.

Я вижу, как с каждым годом все больше и больше потребительских брендов предлагают гаджеты и кремы, обещающие улучшить вашу вагину. Индустрия женского интимного велнеса в США оценивается примерно в 5 миллиардов долларов и продолжает расти. Влагалища стали золотой жилой, и, казалось бы, чем больше внимания уделяется вагинам и вульвам, тем лучше, верно?

Теоретически – да. Рост осведомленности подталкивает общество и медицину увидеть пробелы в охране женского здоровья и наконец начать с этим что-то делать. Однако

осведомленность в то же время породила целую индустрию вульвовагинального и тазового велнеса, ориентированную на то, чтобы влагалище лучше себя чувствовало, лучше пахло, лучше ощущалось на вкус и даже лучше выглядело, но не обязательно лучше *функционировало*. Порой кажется, что они прежде всего заинтересованы в том, как сделать влагалище более модным, а не здоровым. Реальные проблемы продолжают замалчиваться. От препаратов, процедур и полного игнорирования проблем со здоровьем влагалища и малого таза мы шагнули к вибрирующим креслам, парфюмированным гелям для интимной гигиены и повышающим либидо жевательным конфетам, которые попросту стали альтернативными методами лечения.

Некоторые бренды под эгидой заботы о женском здоровье укореняют стереотип о том, что вагины грязные, вонючие и непривлекательные. Они постоянно бомбардируют женщин товарами и процедурами, призванными якобы «усовершенствовать» их влагалища, хотя с ними и так изначально все в порядке. Многие из этих трендовых средств могут ухудшить здоровье органов малого таза, а не улучшить его. Они способны нарушить вульвовагинальный микробиом, повысить риск инфекций, привести к перенапряжению мышц тазового дна или не оказать вообще никакого эффекта. И попросту стать пустой тратой денег... и надежды. Не говоря уже о том, что многие тренды практически полностью сосредоточены на влагалище, тогда как на самом деле женское здоровье за-

висит от всех органов малого таза.

Возможно, сегодня женщины начинают свободнее говорить об интимных частях своего тела, но нам предстоит еще долгий путь. Многие до сих пор испытывают сильный стыд и не получают качественных советов по лечению или профилактике. Хотя повышенное внимание к вульве и влагалищу – это замечательно, нужно прояснить, какие практики действительно имеют отношение к *медицине*. Здоровье подразумевает отсутствие заболеваний. Велнес же похож на установку изящных светильников в доме, у которого еще даже не возвели стены. Внимание нашей культуры должно быть обращено на настоящее женское здоровье. Позвольте мне воспользоваться своим положением физического терапевта¹ и дать вам реальные советы по поводу влагалища и тазового дна.

¹ В США физический терапевт – это врач, который занимается восстановлением здоровья и функциональных способностей человека после заболевания, травмы, операции или при нарушениях развития. В России те же задачи решает врач-реабилитолог или врач лечебной физкультуры. В книге слова «физический терапевт» и «реабилитолог» будут использоваться как синонимы.

Заклинательница вагин

В 2017 году я начала снимать видео для социальных сетей в костюме вульвы, чтобы привлечь внимание к ужасной нехватке качественной медицинской помощи для женщин. Я назвала свой аккаунт так, как меня годами называли друзья, – Заклинательница вагин. Будучи в то время беременной вторым ребенком, я делилась разной информацией: от простых советов вроде «сокращайте мышцы тазового дна во время чихания» и комплексов растяжки, облегчающих боль во время секса, до продвинутых протоколов подготовки к родам. Я хотела рассказать женщинам о тазовом дне, снабдить их инструментами для поддержания его здоровья и научить их отстаивать свои права в кабинете врача. Женщины ежедневно могут делать *так много*, чтобы контролировать и лечить проблемы с тазовым дном и, более того, даже предотвращать их появление. Резкий взлет числа подписчиков только подтвердил мои догадки, что женщины настолько сильно хотели – нет, *нуждались* – в этой информации, что готовы были довериться даже танцующей вульве в соцсетях, лишь бы больше узнать о своем теле.

К тому моменту, как я начала заниматься «заклинанием вагин», я уже более десяти лет работала физическим терапевтом и помогала пациенткам восстанавливать здоровье тазового дна. Я выбрала его в качестве своей специализации

сразу по окончании университета. Один из моих преподавателей, пионер в этой области, прочитал нам несколько лекций о мышцах тазового дна, от которых у меня буквально отвисла челюсть.

Напряжение мышц вызывает запоры? Невероятно!

Тужиться во время мочеиспускания вредно? Кто бы мог подумать?!

Оргазм – это сокращения мышц тазового дна? Серьезно?!

Скованность мышц тазового дна может влиять как на сексуальное удовольствие, так и на способность к деторождению? *Подождите, подождите, подождите... Что-о-о?!*

Мне нравилось изучать, как работает *мое* тело. А начав принимать пациенток, я с удовольствием рассказывала им о том, как работает *их* тело. Что бы их ни беспокоило, будь то пролапс, недержание мочи, геморрой, боль во время секса или даже боль в копчике, причиной были мышцы тазового дна. Просто... мышцы! Ничего необычного. Ничего странного. Ничего страшного. Просто мышцы. Даже спустя несколько десятилетий врачебной практики я до сих пор пребываю в шоке от количества женщин, которые все еще страдают от дисфункции тазового дна, когда существует так много способов им помочь.

Известно, что 45 % матерей сталкиваются с разрывами промежности во время родов, как моя пациентка Клэр, которая мечтала о втором ребенке, но так и не смогла забыть ужас первых родов, тщетные многочасовые потуги и кесаре-

во сечение в итоге.

Каждая четвертая женщина в какой-то момент своей жизни сталкивается с болью во время секса, как моя пациентка Дейдре, которая не могла вступить в брак из-за того, что половой акт для нее – это мучение. Когда она наконец набралась смелости и рассказала об этом своему гинекологу, ей посоветовали «просто расслабиться и использовать больше смазки».

Более 70 % женщин в период менопаузы часто просыпаются ночью из-за позывов к мочеиспусканию, как моя пациентка Марша, которая вставала по 8–10 раз за ночь, чтобы помочиться, и даже упала однажды, второпях пробираясь к туалету в темноте.

Все три женщины пришли к физической реабилитации мышц тазового дна. Я показала им упражнения и рассказала о простых привычках, которые помогли уменьшить дискомфорт, улучшить функцию тазового дна и качество жизни. Все они наконец почувствовали себя увиденными и услышанными и обрели надежду во время лечения. И все без исключения задали мне один и тот же вопрос: *«Почему никто не рассказал мне об этом раньше?»*

На следующих страницах я расскажу вам все о тазовом дне. Вопреки распространенному заблуждению, с дисфункцией тазового дна сталкиваются не только стареющие или рожавшие женщины. Это может коснуться каждого, у кого есть тазовое дно, то есть *у любого из нас*. В своей практике и

письмах от пациенток и подписчиц я видела и слышала бесчисленные истории успеха: как правильные мочеиспускание и дефекация помогли справиться с пролапсом органов малого таза, как растяжка и работа с вагинальными расширителями привели к приятному сексу после долгих лет боли, как женщины снова смогли уверенно путешествовать, не боясь оказаться вдали от туалета, брать на руки маленьких детей, не хватаясь за поясницу, и больше не проводить вечера с грелкой и ибупрофеном. Я написала эту книгу, потому что желаю того же – и много больше – вам, своим читателям.

Некоторые из вас, вероятно, что-то *слышали* о тазовом дне, но для большинства эта часть тела – тайна, покрытая мраком. Что оно делает на самом деле? Как узнать о наличии проблемы или, что еще сложнее, необходимости терапии? В первой главе я начну с глубокого погружения в анатомию и функции тазового дна и покажу, что оно связано практически с каждым аспектом повседневной жизни женщины (дыханием, мочеиспусканием, дефекацией, сексом, менструацией, беременностью, родами и менопаузой). Во второй главе мы обсудим основные принципы ухода за тазовым дном. Начиная с третьей главы, мы будем рассматривать каждую систему и отверстие в тазовом дне, как они меняются с возрастом и каковы их потребности в разные периоды жизни женщины. В каждой главе я подробно разберу нарушения функции тазового дна и предложу техники и упражнения. Я надеюсь, что к концу книги вы:

1. Поймете, какую роль играют мышцы тазового дна в вашей повседневной жизни.

2. Прислушаетесь к своему телу, чтобы определить, есть ли у вас дисфункция тазового дна, требующая терапии.

3. Сразу начнете следовать моим рекомендациям, чтобы предотвратить дисфункцию тазового дна или облегчить свое состояние.

4. Наберетесь уверенности и наконец поговорите со своим врачом.

5. Поделитесь этой информацией с подругами, дочерьми, сестрами, матерями, бабушками и вообще всеми женщинами в вашей жизни, чтобы они не страдали молча.

Независимо от того, ищете ли вы здесь общие знания о здоровье тазового дна или решение конкретной проблемы, эта книга предоставит вам информацию, рекомендации, упражнения и другие ресурсы, которые пригодятся вам на протяжении жизни.

Я не смогла бы написать ее, не затронув три очень важные темы. Во-первых, книга предназначена для всех, у кого есть тазовое дно.

Во-вторых, она не универсальна. Она подходит большинству. В последующих главах моя цель состоит в том, чтобы просветить, поддержать и ободрить вас, но упражнения и практики не заменяют индивидуальную медицинскую помощь. Если вы чувствуете, что вам будет полезна личная поддержка, обратитесь к врачу, занимающемуся здоровьем

тазового дна.

В-третьих, и это самое важное, проблемы, о которых я говорю здесь, могут возникнуть у всех женщин, независимо от расовой принадлежности, но исследования, статистика и мой личный опыт показывают, что цветные женщины гораздо чаще сталкиваются с медицинским газлайтингом, травмами и некачественной медицинской помощью. Хотя я призываю отстаивать свои права и даю рекомендации по обращению к врачам, системный расизм продолжает влиять на отношение к цветным женщинам в обществе и системах здравоохранения. В конце книги приведен список организаций, активно работающих над улучшением охраны женского и материнского здоровья, особенно для цветных женщин.

Новая норма

Помните мою пациентку Бет, которой сказали, что решение ее проблемы пролапса – это не поднимать тяжести? После бесполезного визита к врачу она нырнула в кроличью нору под названием «Гугл» и наткнулась на мою клинику. Она провела в дороге два часа, чтобы попасть ко мне на сеанс физической терапии тазового дна. После 6 таких сеансов по часу каждый Бет сообщила, что чувствует себя на 80 % лучше. Проплап мочевого пузыря мы не убрали, но у Бет появились инструменты для облегчения симптомов и профилактики их ухудшения. Она ощутила прилив сил. Поняла свое тело. Больше не чувствовала себя сломленной. Вот что возможно.

Я не могу обещать, что полностью излечу вас, что у вас никогда не будет подтекать моча, что секс *всегда* будет приятным или что поясница больше вас не побеспокоит. Однако я гарантирую, что вы лучше поймете свое тело и испытаете облегчение. Вы почувствуете себя уже не такой сломленной и одинокой, а более жизнерадостной и сильной.

Я сказала другу, что, как закончу книгу, собираюсь организовать мероприятие под названием «Забег вульв» у себя в Новом Орлеане. Кучка людей в костюмах вульв, бегущая по улицам, вряд ли покажется чем-то *из ряда вон* в городе, где ежегодно проводится голый велопробег, лазание по на-

мазанным жиром столбам, забег в красных платьях и забег зомби. «Но чего ты пытаешься добиться? – спросил он. – Разве не было бы странно, если бы по улицам бегали люди, наряженные пенисами?»»

Что ж, справедливое замечание, и вот мой ответ: женщины кричат, чтобы система здравоохранения и весь мир обратили на нас внимание. Мы становимся жертвами медицинского газлайтинга чаще, чем мужчины. В США в первый год после родов умирает больше матерей, чем в любой другой развитой стране мира. На сегодняшний день в 20 штатах продолжает действовать налог на тампоны, точно средства для гигиены во время менструации – это «предметы роскоши», а не товары первой необходимости, тогда как «Виагра», известный препарат для лечения эректильной дисфункции у мужчин, облагается налогом только в одном штате. Нас, женщин, буквально наказывают, штрафуют и игнорируют за то, что у нас есть вагина. «Забег вульв» и эта книга постулируют одну идею: «Обратите внимание на женщин. Обратите внимание на наши вульвы, вагины и, конечно, на тазовое дно». Пора переходить к делу. Революция в области тазового дна начинается.

Часть I

Начнем вечеринку в честь тазового дна

Глава 1. Приоткрываем завесу тайны

Начиная обучаться физической терапии, я – двадцатидвухлетняя, с горящими глазами – планировала стать спортивным реабилитологом. Я была заядлой бегуньей и любила исследовать человеческое тело, поэтому идея посвятить свою врачебную карьеру тому, чтобы помогать людям лучше двигаться и лучше себя чувствовать, меня сильно воодушевляла. В старших классах я занималась бегом и мне нравилось, как физические упражнения, особенно бег, влияют на мое состояние. Бег требовал минимального снаряжения (носки, обувь и хороший спортивный топ), но при этом давал мне возможность проводить время на улице, дышать свежим воздухом и ощущать себя свободной. Бег помог пережить мое первое болезненное расставание: я плакала, нарежая круги по своему району. Я бегала во время учебы в колледже, когда впервые оказалась в 800 километрах от дома и чувствовала себя одинокой в комнате общежития. Бег стал моим спасением от апатии, которая накрыла меня, когда ура-

ган «Катрина» в 2005 году разрушил родительский дом. Бег был для меня способом прояснить разум, исцелить сердце, справиться с депрессией и успокоить нервы. Я хотела, чтобы каждый мог заниматься спортом, двигаться и почувствовать то же освобождение, что бег дарил мне.

На втором курсе у нас начались занятия по различным видам физической терапии и преподаватель, доктор Шпицнагл (или Шпиц, как мы ее называли), две недели читала нам лекции по реабилитации тазового дна. Она познакомила нас с мышцами тазового дна, которые изо дня в день помогают нашему телу функционировать и справляться с такими задачами, как мочеиспускание, дефекация, секс, менструация и даже занятия спортом. Внезапно я поняла, что мобильность и работоспособность нашего организма зависят не только от крепкого телосложения и сильных натренированных ног – они также зависят от здорового и хорошо функционирующего тазового дна. Я осознала, что его дисфункция мешает людям заниматься практически всем, что они любят, включая бег. Например, если у женщины проблемы с тазовым дном, во время бега у нее может подтекать моча или возникать позывы в туалет каждые 15 минут. Оба этих фактора способны вынудить ее остановиться. Если во время беременности женщина страдает от боли в бедрах, которую ей не лечат, она не в состоянии выполнять рекомендуемые 30 минут упражнений ежедневно. Оказалось, что здоровое тазовое дно – это неотъемлемая часть полноценного движения

и занятий спортом.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.