

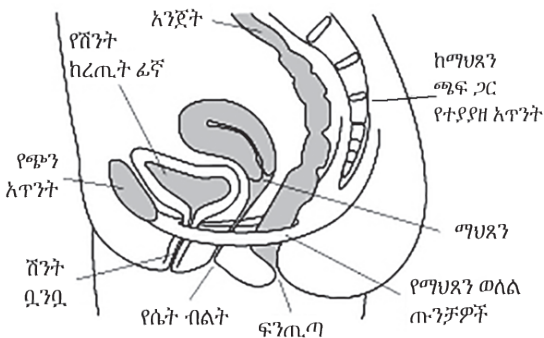


the women's
the royal women's hospital
victoria australia

የማህጸን ወለል ክፍል እንቅስቃሴዎች

የማህጸን ወለል ክፍል ምንድን ነው?

ጡንቻና ጅምቶች በቡድን ተጣምሮ የማህጸን ወለል ክፍል ሲባል ይህም ለሽንት ከረጢት ፊኛ፣ ማህጸን እና አንጀት ስራ ይደግፋል። ከነዚህ አካላት ያሉት መክፈቻዎች፣ ከሽንት ከረጢት ፊኛ ወደ ሽንት ቧንቧ መውጫ፣ ከማህጸን ወደ ብልት መውጫ እና ከአንጀት በማህጸን ወለል ክፍል አድርጎ ማለፍ። የማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች ከርስዎ ጭን አጥንት ፊት ከፊት ጋር እና በወገብ ላይ የማይታይ አጥንት ጋር እንደሚያያይዝና ለርስዎ ዳሌ አጥንት መሰረት ይፈጥራል።



የማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች ምን ያደርጋሉ?

የማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻ ሲሆን የርስዎን ማህጸን ጫፍ አርጋን ክፍሎችን ከሚከተሉት ችግሮች ለመከላከል ይረዳል ይህም እንደ:

- መቆጣጠሪያ የሌለበት (ሽንት ወይም ሰገራ ሳይፈልጉ ማምለጥ)
- የሽንት ከረጢት፣ የማህጸን እና የአንጀት ድክመት/prolapse (ድጋፍ ማጣት)

እንዲሁም ለሽንት ከረጢትና ለአንጀት ስራ፣ ማለት እንደ ትክክለኛ አመች ጊዜና ቦታ እስኪያገኙ ድረስ ሰገራና ሽንትን 'በመያዝ' ለመቆጣጠር የማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች ይረድዎታል።

ለማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻ መዳከም ምክንያት ምንድን ነው?

ለማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻ መዳከም አንዳንድ የተለመዱ ምክንያቶች:

- እርግዝና
- ህጻን መውለድ - በተለይ መጠኑ ትልቅ የሆነ ህጻን ሲወልዱ ወይም በሚወለድበት ጊዜ ረጅም የምጥ ግፊት ተከትሎ
- ከመደበኛ ክብደት በላይ መሆን
- የሆድ ድረቀት (ሰገራ ለመውጣት ብዙ መጨናነቅ)
- በቋሚነት ከባድ ክብደት ያለውን ነገር ማንሳት
- ብዙ የመሳል

- በማረጥ ጊዜ ብዙ የሆርሞን ለውጦች
- እድሜ እየገፋ ሲሄድ።

እንዴት የማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎችን ማጠናከር እችላለሁ?

ሁሉም ሴቶች በህይወት ዘመናቸው ደካማነትን ለመከላከልና ጥንካሬን ለማዳበር በየቀኑ የማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች አካል እንቅስቃሴ እንዲያካሂዱ ይመከራል። ብዙ ጊዜ ለደካማ ጡንቻዎች እንቅስቃሴ በማድረግ ከጊዜ በኋላ ወደ መደበኛ ጥንካሬ ይመለሱና እንደገና ጥሩ ስራ እንፈያካሂዱ ያደርጋል።

እንቅስቃሴ 1 (ለጥንካሬ ረጅም ጊዜ የሚደረግ)

ደረጃ/Step 1

መቀመጥ፣ ቀጥ ብሎ መቆም፣ በጀርባዎ መጋደም እና መንበርከክ (በገጽ 2 ያሉትን ስዕሎች ማየት)።

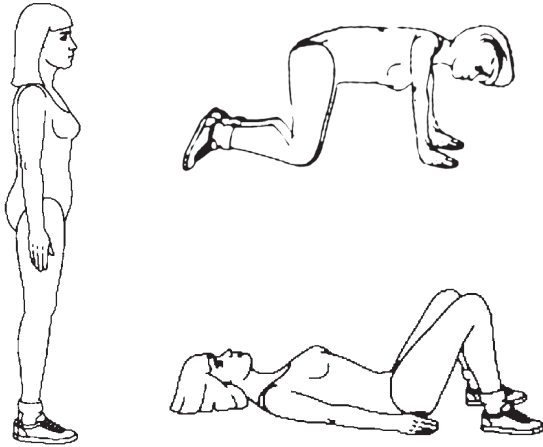
ደረጃ/Step 2

እርስዎ እንዳይፈሱ ወይም ሽንትን 'ይዞ ለመቆየት' ይረዳል ብለው የሚያስቡት ምን ዓይነት የጡንቻዎች ማጠናከሪያ ማካሄድ ይኖርብዎታል። የእነዚህ ጡንቻዎች ጥንካሬ መምጣት መለየት ካልቻሉ፣ ይህንን ለመጀመር ከሚያስችሉ ከሴቶች ጤና የማሸት ህክምና ባለሙያ/ physiotherapist አንዳንድ እርዳታዎችን መጠየቅ።

ደረጃ/Step 3

አሁን የማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች እንደሚሰሩ ሊሰማዎት ይችላል፤ ይህም በርስዎ መተላለፊያ ፊት አካባቢ ያለን፣ ብልትና የኋላ መተላለፊያውን በተቻለ መጠን አጥብቆ መያዝና ከሶስት እስከ አራት ደቂቃዎች ይዞ መቆየት። ይህንን በማካሄድ፣ በርስዎ ማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች የሚሰማዎት ከውስጥ 'ለማንሳት/lift up' እንዲችሉና ጡንቻዎች ሲፍታቱ ትክክለኛ 'መቀጠል/let go' የሚል ስሜት ያሳድርብዎታል። ለረጅም ጊዜ መቆየት ከቻሉ መቀጠል። ያስተውሉ፡ መጨበጡ ረጅም ጊዜ መቆየት እንዳለበትና ትክክለኛ 'መቀጠል/let go' የሚል ስሜት ያሳድርብዎታል። አስር ጊዜ መደጋገም ወይም የርስዎ ማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች ድካም እስኪሰማቸው ድረስ መቆየት። በእያንዳንዱ ድካም ላይ ለጥቂት ደቂቃዎች ማረፍ።

አንድ እንቅስቃሴ ሲቀናጅ ደረጃ አንድ እስከ ሶስት መቁጠር። በቀን ሶስት ቅንጅቶች በተለያዩ አቀማመጥ ሁኔታዎች ማካሄድ። በቀሪው ህይወትዎ የርስዎ ማህጸን ወለል ክፍል በየቀኑ እንቅስቃሴዎችን ያካሂዳልን?



እንቅስቃሴ 2 (ለሀይል ጉልበት ፈጣን ጭብጠት)

በተቻለ ጥንካሬና ፍጥነት የርስዎን ማህጸን ወለል ክፍል ማንሳትና ጨፍልቆ መያዝ። በማኮማተር ላይ መጨበጥና መቀጠል/let go ካልሆነ፤ ለመያዝ አለመሞከር ነው። በእያንዳንዱ ድካም ላይ ለጥቂት ደቂቃዎች ማረፍ። የርስዎ ማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻ ድካም እስኪሰማዎ ድረስ ይህንን ከ10 እስከ 20 ደቂቃዎች መደጋገም።

ይህንን እንቅስቃሴ በየቀኑ ከአንድ እስከ ሶስት ጊዜ ማካሄድ።

ጉዳትን ለመከላከል ምን ማድረግ እችላለሁ?

የርስዎን ማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች ጉዳት ለመከላከል መወገድ ያለበት፡

- የሆድ ድርቀት እና/ወይም ሰገራ ሲወጣ መታገል
- በቋሚነት ከባድ ክብደት ያለውን ነገር ማንሳት
- ተደጋጋሚ የሆነ ሳል እና ከሳል ጋር መታገል
- ብዙ ክብደት መጨመር ይሆናል።

ልምምድን የይወት አካል ያድርጉ ይህም፡

- በሚያስሉበት፣ በሚያስነጥሱበት በሚያነሱበት ማንኛውም ጊዜ የርስዎን ማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች አጥብቆ መያዝ
- እንደ እግር ጉዞ ያለ አንዳንድ መደበኛ እንቅስቃሴን ማካሄድ
- እነዚህ በማካሄድ የርስዎን አካል እንቅስቃሴ በተለያዩ ሁኔታ አቀማመጥ ማዳበር ለምሳሌ፡ መቆም፣ መቀመጥ ወይም እጅዎችንና ጉልበትዎን ወደላይ ማድረግ።

ለበለጠ መረጃ

Physiotherapy Department

Royal Women's Hospital

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

ስልክ: (03) 8345 3160

ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ 8.30am ሰዓት እስከ ከሰዓት በኋላ 5.00pm

በሁለቱም እንቅስቃሴዎች ጊዜ ማድረግ ያለብዎት፡

- የርስዎ ማህጸን ወለል ክፍል ጡንቻዎች በውስጥዎ 'ወደላይ ማንሳት/ lift up' ስሜት እንዲኖርዎ ማድረግ እንጂ ወደታች የማድረግ ስሜት አይሆንም።
- ቂጥዎንና ጭን ታፋዎን ማዝናናት
- መደበኛ ትንፋሽን መቀጠል
- የርስዎ ጡንቻዎች ከተዳከሙ እንቅስቃሴን ማቆም።

የክህደት ቃል ይህ የመረጃ ዝርዝር ወረቀት ለአጠቃላይ መረጃ ብቻ ተብሎ የቀረበ ነው። ስለልጅዎ እና የርስዎ ጤና እንክብካቤ ፍላጎቶች ለየት ያለ ምክር ለማግኘት ከርስዎ የጤና ባለሙያ ምክር ማግኘት አለበት። በዚህ የመረጃ ዝርዝር ወረቀት ላይ ተመርኩዞ ለሚ ከሰት ማንኛውም ጥፋት ወይም ለሚነሳ ጉዳት በርያል ሴቶች ሆስፒታል በኩል ተቀባይነት አይኖረውም። ለእርስዎ ወይም ለህልጅዎት በአስቸኳይ ህክምና እንዲደረግልዎት ከፈለጉ፣ እባክዎ በአቅራቢያዎ ያለን የድንገተኛ ህክምና ክፍል ያነጋግሩ።
© The Royal Women's Hospital 2010–2019