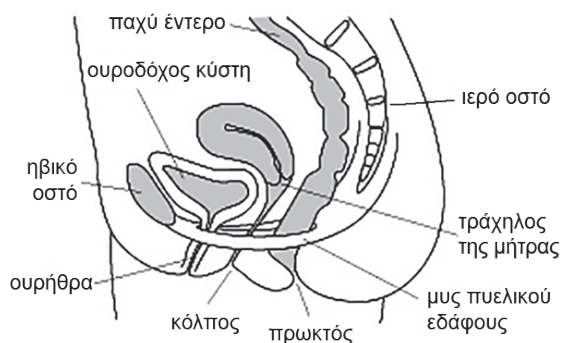




ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

Τι είναι το πυελικό έδαφος;

Το πυελικό έδαφος είναι μια ομάδα μυών και συνδέσμων που στηρίζουν την ουροδόχο κύστη, τη μήτρα και το παχύ έντερο. Τα ανοίγματα από αυτά τα όργανα, η ουρήθρα από την ουροδόχο κύστη, ο κόλπος από τη μήτρα και ο πρωκτός από το παχύ έντερο περνούν από το πυελικό έδαφος. Οι μυς του πυελικού εδάφους προσκολλώνται στο ηβικό οστό σας στο εμπρόσθιο μέρος και στον κόκκυγα στο πίσω μέρος και αποτελούν τη βάση της λεκάνης σας.



Τι λειτουργίες επιτελούν οι μυς του πυελικού εδάφους;

Όταν το πυελικό έδαφος είναι ισχυρό, στηρίζει τα πυελικά σας όργανα για την αποτροπή προβλημάτων όπως:

- ακράτεια (η ακούσια απώλεια ούρων ή κοπράνων)
- πρόπτωση (έλλειψη στήριξης) της ουροδόχου κύστης, μήτρας και παχέος εντέρου.

Οι μυς του πυελικού εδάφους σας βοηθούν επίσης να ελέγχετε τη λειτουργία της ουροδόχου κύστης και του εντέρου, καθώς σας επιτρέπουν να «κρατηθείτε» μέχρι την κατάλληλη στιγμή και τόπο.

Τι προκαλεί αδυναμία των μυών του πυελικού εδάφους;

Μερικές από τις συνήθεις αιτίες αδυναμίας των μυών του πυελικού εδάφους είναι:

- εγκυμοσύνη
- τοκετός - ιδιαίτερα μετά τη γέννηση μεγάλου μωρού ή την παρατεταμένη ώθηση κατά τη γέννα
- παχυσαρκία

- δυσκοιλιότητα (υπερβολική πίεση για κένωση του εντέρου)
- συνεχές σήκωμα βαριών αντικειμένων
- δυνατός βήχας
- αλλαγές στα ορμονικά επίπεδα κατά την εμμηνόπαυση
- γήρανση.

Πώς μπορώ να ενδυναμώσω τους μυς του πυελικού εδάφους;

Συνιστάται σε όλες οι γυναίκες να εκγυμνάζουν καθημερινά τους μυς του πυελικού εδάφους για όλη τη ζωή τους, για να αποτρέψουν την αδυναμία και να βελτιώνουν τη δύναμη. Η τακτική εκγύμναση των αδύναμων μυών, για μια χρονική περίοδο, μπορεί να τους ενδυναμώσει και να τους κάνει να λειτουργούν και πάλι αποτελεσματικά.

Άσκηση 1 (διαρκές κράτημα για δύναμη)

Βήμα 1

Καθιστή, σε όρθια θέση με ίσιο το κορμί, ξάπλωμα ανάσκελα ή γονατιστή στα χέρια και γόνατα (βλέπετε διαγράμματα στη σελίδα 2).

Βήμα 2

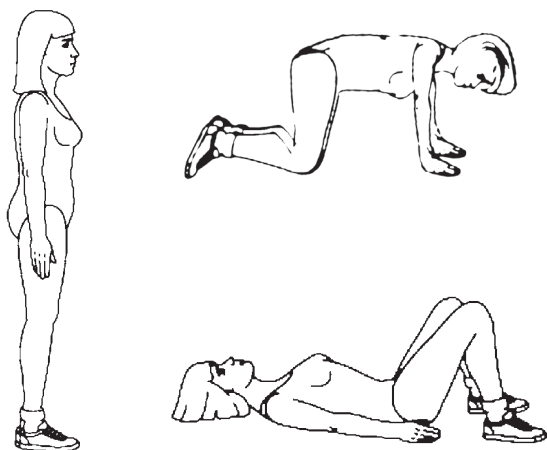
Φανταστείτε ποιους μυς θα σφίξετε για να σταματήσετε τον εαυτό σας να βγάλει αέρια ή για να «κρατηθείτε» ώστε να μην ουρήσετε. Εάν δεν μπορείτε να αισθανθείτε μια ιδιαίτερη σύσφιξη αυτών των μυών, ζητήστε βοήθεια από φυσιοθεραπευτή υγείας γυναικών που μπορεί να σας βοηθήσει να ξεκινήσετε.

Βήμα 3

Τώρα που μπορείτε να αισθανθείτε να λειτουργούν οι μυς του πυελικού εδάφους, σφίξτε τους γύρω από το μπροστινό άνοιγμα, τον κόλπο και το πίσω άνοιγμα όσο πιο δυνατά μπορείτε και κρατήστε τους μυς σφιχτούς για τρία έως πέντε δευτερόλεπτα. Με αυτόν τον τρόπο, θα πρέπει να αισθανθείτε ότι οι μυς του πυελικού εδάφους «ανεβαίνουν» μέσα σας και νιώθετε ένα ξεκάθαρο «χαλάρωμα» καθώς οι μυς χαλαρώνουν. Εάν μπορείτε να κρατηθείτε για περισσότερο χρόνο, τότε κάντε το. Να θυμάστε ότι η σύσφιξη πρέπει να παραμείνει ισχυρή

και θα πρέπει να νιώσετε ένα ξεκάθαρο «χαλάρωμα». Επαναλάβετε μέχρι δέκα φορές ή έως ότου αισθανθείτε την κόπωση των μυών του πυελικού εδάφους. Ξεκουραστείτε για λίγα δευτερόλεπτα μεταξύ κάθε σύσφιξης.

Τα βήματα από το 1 έως το 3 υπολογίζονται ως ένα σετ ασκήσεων. Κάντε τρία σετ την ημέρα σε διαφορετικές θέσεις. Κάντε τις ασκήσεις του πυελικού εδάφους κάθε μέρα για το υπόλοιπο της ζωής σας.



Άσκηση 2 (γρήγορη σύσφιξη για δύναμη)

Σφίξτε και σηκώστε τους μυς του πυελικού εδάφους όσο γίνεται πιο δυνατά και γρήγορα. Μην προσπαθείτε να κρατήσετε τη συστολή, απλά πιέστε και χαλαρώστε. Ξεκουραστείτε για λίγα δευτερόλεπτα μεταξύ κάθε σύσφιξης. Επαναλάβετε αυτές τις συσφίξεις 10 έως 20 φορές ή έως ότου αισθανθείτε μια κόπωση των μυών του πυελικού εδάφους.

Κάντε αυτή την άσκηση 1 έως 3 φορές την ημέρα.

Κατά τη διάρκεια αυτών των δύο ασκήσεων θα πρέπει:

- να αισθανθείτε ότι οι μυς του πυελικού εδάφους «ανεβαίνουν» μέσα σας αντί να αισθανθείτε μια κίνηση προς τα κάτω.
- να χαλαρώνετε τους μηρούς και τους γλουτούς σας
- να αναπνέετε κανονικά
- να σταματήσετε την άσκηση αν οι μυς σας κουραστούν.

Τι μπορώ να κάνω για να αποφύγω κάποια βλάβη;

Για να αποφύγετε τη βλάβη στους μυς του πυελικού εδάφους, να αποφεύγετε:

- τη δυσκοιλιότητα ή και το ζόρισμα όταν ενεργείστε
- συνεχές σήκωμα βαριών αντικειμένων
- τον συνεχόμενο βήχα και ζόρισμα
- μη βάλετε πάρα πολύ σωματικό βάρος.

Πώς να κάνετε την εκγύμναση μέρος της ζωής σας:

- σφίγγοντας τους μυς του πυελικού εδάφους κάθε φορά που βήχετε, φτερνίζετε ή σηκώνετε βάρος
- κάνοντας κάποια τακτική γυμναστική, όπως περπάτημα
- εναλλάσσοντας τις ασκήσεις σας κάνοντάς τις σε διαφορετικές θέσεις π.χ. σε όρθια θέση, καθιστή ή γονατιστή στα χέρια και τα γόνατά σας.

Για περισσότερες πληροφορίες

Physiotherapy Department

(Τμήμα Φυσικοθεραπείας)

Royal Women's Hospital

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Δευτέρα με Παρασκευή 8.30πμ -5.00μμ