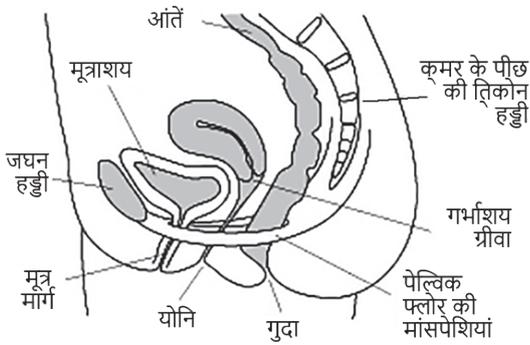




पेल्विक फ्लोर एक्सर्साइज

पेल्विक फ्लोर क्या है?

पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों और स्नायुबंधनों (लिगामेंट) का एक समूह है जो मूत्राशय, गर्भाशय (गर्भ) और आंत्र को सहारा देने में मदद करता है। इन अंगों के द्वार, मूत्राशय से मूत्रमार्ग, गर्भाशय से योनि और आंत्र से गुदा पेल्विक फ्लोर से गुजरते हैं। पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां आपके प्यूबिक बोन को आगे और पीछे की हड्डी की हड्डी से जोड़ती हैं और आपके पेल्विक फ्लोर का तल बनाती हैं।



पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां क्या करती हैं?

जब पेल्विक फ्लोर मजबूत होता है, तो यह आपके पेल्विक अंगों को सहारा देने और समस्याओं से बचाने में मदद करता है जैसे कि:

- बदपरहेजता (मूत्र या मल की अनैच्छिक हानि को रोकना)
- प्रोलैप्स (समर्थन की कमी) मूत्राशय, गर्भाशय और आंतों में पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां आपको मूत्राशय और आंत्र कार्य प्रक्रिया को नियंत्रित करने में भी मदद करती हैं, जैसे कि आपको उचित समय और स्थान तक नियंत्रण रखने की अनुमति देना

पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों की कमजोरी का क्या कारण है?

पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों की कमजोरी के कुछ सामान्य कारण हैं:

- गर्भावस्था
- प्रसव - विशेष रूप से एक बड़े आकार के बच्चे की डिलीवरी के बाद या प्रसव के दौरान लंबे समय तक जोर लगाने के फलस्वरूप
- वजन ज़रूरत से ज़्यादा होना
- कब्ज (अपनी आंत्र खाली करने के लिए अत्यधिक जोर लगाना)
- लगातार भारी सामान उठाना
- लगातार अत्यधिक खांसी

- रजोनिवृत्ति पर हार्मोनल स्तर में परिवर्तन
- बूढ़े होना।

मैं अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को कैसे मजबूत करूं?

यह सुझाव दिया जाता है कि सभी महिलाएं हर रोज अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों की एक्सर्साइज जीवन भर करें, ताकि कमजोरी को रोका जा सके और मजबूती में सुधार किया जा सके। नियमित रूप से कमजोर मांसपेशियों की एक्सर्साइज करने से, समय के अंतराल में उन्हें मजबूत किया जा सकता है और उन्हें फिर से प्रभावी ढंग से काम करने योग्य बनाया जा सकता है।

1 (मजबूती के लिए लंबे समय तक कसकर रखें)

चरण 1

बैठे, सीधे खड़े रहे, अपनी पीठ के बल पर लेटे या अपने हाथों और घुटनों पर झुके (पेज 2 पर चित्र देखें)।

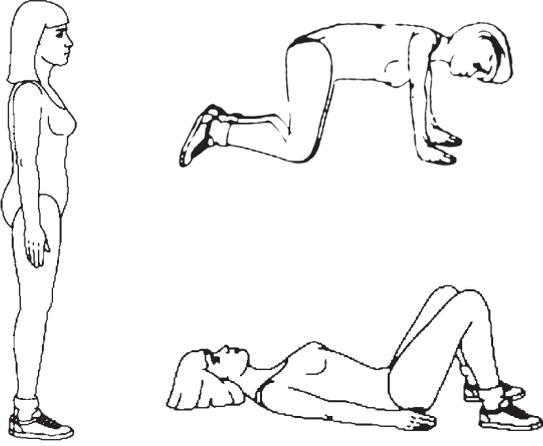
चरण 2

कल्पना कीजिए कि पादने से रोकने के लिए या मूत्र त्याग करने से रोकने के लिए आप किन मांसपेशियों को कसेंगे। यदि आप इन मांसपेशियों में एक विशिष्ट कसाव महसूस नहीं कर सकती हैं, तो एक महिला स्वास्थ्य फिजियोथेरेपिस्ट से कुछ मदद मांगें जो आपको आरंभ करने में मदद कर सकती हैं।

चरण 3

अब जब आप अपने पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को काम करते हुए महसूस कर सकती हैं, तो उन्हें अपने सामने के मार्ग, योनि और पीछे के मार्ग को जितना संभव हो, मजबूत कर लें और तीन से पांच सेकंड के लिए रोके रखें। ऐसा करने से, आपको अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां 'अंदर से ऊपर की ओर' उठती हुई महसूस होनी चाहिए और मांसपेशियों को आरामदेह कराते हुए इन्हें 'हल्का हुआ' महसूस करना चाहिए। ? यदि आप लंबे समय तक रोके रख सकती हैं, तो ऐसा करें। याद रखें, दबाव मजबूत रहना चाहिए और आपको हल्का महसूस करना चाहिए। दस बार तक दोहराएं या जब तक आपको अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों की थकान महसूस न हो। प्रत्येक दबाव के बीच में कुछ सेकंड के लिए आराम करें।

चरण एक से तीन तक की एक्सर्साइज को एक सेट के रूप में गिने। विभिन्न अवस्थाओं में प्रतिदिन तीन सेट करें अपने पेल्विक फ्लोर व्यायाम को प्रतिदिन हर रोज़ जीवन-भर करें।



व्यायाम 2 (शक्ति के लिए त्वरित दबाव)

जोर से और जितनी जल्दी हो सके अपने पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को दबाएं और उठाएं। संकुचन(कन्ट्रैक्शन) को पकड़ने की कोशिश न करें, बस दबाएं और जाने दें। प्रत्येक दबाव के बीच में कुछ सेकंड के लिए आराम करें। इसे 10 से 20 बार या तब तक दोहराएं जब तक कि आपको अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों की थकान महसूस न हो।

इस अभ्यास को प्रति दिन एक से तीन बार करें।

दोनों अभ्यासों के दौरान आपको निम्नलिखित काम करने चाहिए:

- नीचे की ओर महसूस करने के बजाय अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को अपने अंदर 'ऊपर' की ओर उठाएं
- अपनी जांघों और नितंबों को आराम दें
- सामान्य रूप से सांस लेती रहें
- अगर आपकी मांसपेशियों में थकान है तो व्यायाम करना बंद कर दें।

क्षति को रोकने के लिए मैं क्या कर सकती हूँ?

अपने पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को नुकसान से बचाने के लिए, निम्नलिखित करने से परहेज करें:

- कब्ज और/या कठिनाई के साथ आंत्र दस्त
- लगातार भारी सामान उठाना
- बार बार खाँसी आना और दबाव पड़ना
- बहुत अधिक वजन डालना।

प्रशिक्षण को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं:

- हर बार जब आप खाँसती, छींकती या सामान उठाती हैं तो आपकी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियां कस जाती हैं
- कुछ नियमित व्यायाम करना, जैसे चलना
- विभिन्न अवस्थाओं में उन्हें करके अपने अभ्यासों की प्रगति करना उदाहरण के लिए- खड़े होना, बैठना या अपने हाथों और घुटनों पर।

अधिक जानकारी के लिए

फिजियोथेरेपी विभाग

रॉयल वुमेन्स हॉस्पिटल

लेवल 1, कॉरनर ग्रेटन स्ट्रीट एंड फ्लेमिंगटन रोड

पार्कविले विक्टोरिया 3052

टेलीफोन: (03) 8345 3160

सोमवार से शुक्रवार सुबह 8.30 बजे से लेकर शाम 5.00 बजे तक