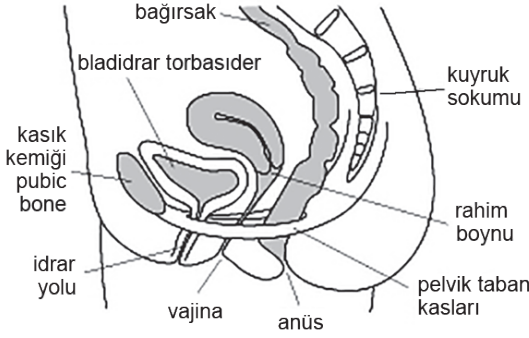




PELVİK TABAN EGZERSİZLERİ

Pelvik taban nedir?

Pelvik taban, idrar torbasını, rahmi, (dölyatağını) ve bağırsağı destekleyen bir grup kas ve bağlardır. Bu organların vücut dışına açıldığı noktalar, idrar torbasından idrar yolu, rahimden vajina ve bağırsak geçidinden makat pelvik tabandan geçer. Pelvik taban kasları önde kasık kemiğimize ve arkada kuyruk kemiğimize bağlıdır ve leğen boşluğunun temelini oluşturur.



Pelvik taban kasları ne yapar?

Pelvik taban güçlü olduğunda, şunlar gibi sorunları önlemek üzere pelvik organlarınızı destekler:

- tutamama (istemeden idrar veya dışkı çıkarma)
- sarkma (idrar torbasının, rahmin ve bağırsağın sarkması)

Pelvik taban kasları ayrıca idrar torbasını ve bağırsağın işlevini, uygun bir zaman ve yer bulana kadar, kontrol altında 'tutmanıza' yardımcı olur.

Pelvik taban kasının güçsüzlüğüne neden olan nedir?

Pelvik taban kasının güçsüzleşmesinin yaygın nedenlerinden bazıları şunlardır:

- hamilelik
- çocuk doğurmak – özellikle büyük bir bebek doğurmak veya doğum sırasında uzun zaman ıkınmak
- fazla kilolu olmak
- kabızlık (bağırsağınızı boşaltmak için aşırı zorlanmak)

- sürekli ağır kaldırmak
- aşırı öksürük
- menopozda hormonal düzeylerde değişiklikler
- yaşlanmak.

Pelvik taban kaslarımı nasıl güçlendirebilirim?

Güçsüzlüğü önlemek ve gücü artırmak için tüm kadınların pelvik taban kaslarını yaşam boyunca her gün çalıştırmaları önerilir. Zayıf kasları bir süre boyunca düzenli olarak çalıştırmak onları güçlendirebilir ve onların yeniden etkili bir şekilde çalışmalarını sağlar.

Egzersiz 1 (güç için uzun süre tutmak)

Aşama 1

Oturun, dik durun, arka üstü yatın veya ellerinizin ve dizlerinizin üzerinde diz çökün (sayfa 2'deki çizimlere bakın).

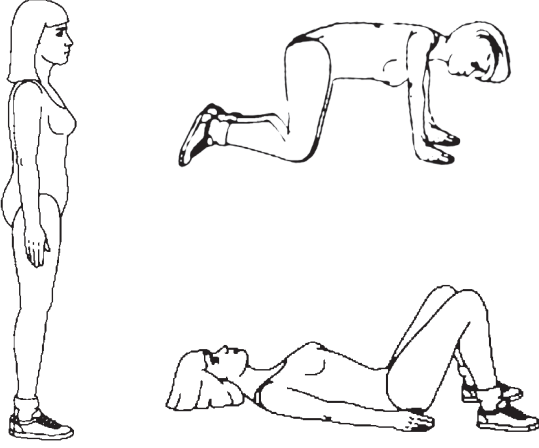
Aşama 2

Yellenmenizi durdurmanız veya idrar çıkarmayı 'durdurmanız' için hangi kasları sıkacağınızı kafanızda canlandırın. Bu kaslarda belirgin bir şekilde sıkılmayı hissedemiyorsanız, başlamanıza yardımcı olabilecek bir kadın sağlığı fizyoterapistinden bir yardım isteyin.

Aşama 3

Şimdi pelvik taban kaslarınızın çalıştığını hissettiğinizden, onları ön geçişinizin, vajinanızın ve makatınızın çevresinde mümkün olduğunca kuvvetli bir şekilde sıkın ve üç ile beş saniye arasında tutun. Bunu yaparak, pelvik taban kaslarınızın içinde 'yükseldiğini' ve kaslar gevşerken kesin bir 'serbest bırak'ı hissetmelisiniz. Daha uzun süre tutabilirsiniz, tutun. Unutmayın, sıkmak güçlü kalmalı ve kesin bir 'serbest bırak'ı hissetmelisiniz. On defaya kadar veya pelvik taban kaslarınızın yorulduğunu hissedene kadar tekrar edin. Her sıkma arasında birkaç dakika dinlenin.

Birden üçe kadarki aşamalar bir egzersiz seti sayılır. Her gün farklı pozisyonlarda üç set yapın. Pelvik taban egzersizlerinizi yaşam boyu her gün yapın.



Egzersiz 2 (güç için çabuk sıkılmak)

Pelvik taban kaslarınızı mümkün olduğunca güçlü ve çabuk sıkıp kaldırın. Büzülmüş şekilde tutmaya çalışmayın, sıkın ve bırakın. Her sıkma arasında birkaç dakika dinlenin. Bunu 10 ile 20 defa arasında veya pelvik taban kaslarınızın yorulduğunu hissedene kadar tekrarlayın.

Bu egzersizi her gün bir ile üç defa arasında yapmaya çalışın.

Her iki egzersiz sırasında:

- pelvik taban kaslarınızın içinizde aşağı doğru bir hareket olarak değil, 'yükseldiğini' hissetmelisiniz
- uyluklarınızı ve kalçalarınızı rahatlatmalısınız
- normal olarak nefes almayı sürdürmelisiniz
- kaslarınız yorulursa egzersiz yapmayı durdurmalısınız.

Zedelemeyi önlemek için ne yapmalıyım?

Pelvik taban kaslarınızın zedelenmesini önlemek için şunlardan kaçının:

- kabızlık ve/veya bir büyük abdest sırasında zorlama
- sürekli ağır kaldırmak
- tekrarlanan öksürük ve gerilme
- çok fazla kilo almak.

Şunları yaparak idman yapmayı yaşamınızın bir parçası haline getirin:

- her öksürdüğünüzde, hapşırduğunuzda veya bir şey kaldırdığınızda pelvik taban kaslarınızı sıkarak
- yürümek gibi bazı düzenli egzersizler yaparak
- egzersizlerinizi, onları farklı pozisyonlarda yaparak ilerletmek, örn. ayakta, oturarak veya ellerinizin ya da dizlerinizin üzerinde.

Daha fazla bilgi için

Fizik Tedavisi Bölümü

Kraliyet Kadın Hastanesi

Kat 1, Grattan St ve Flemington Rd Kösesi
Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Pazartesi Cuma günleri arasında sabah
8.30 - akşam 5.00