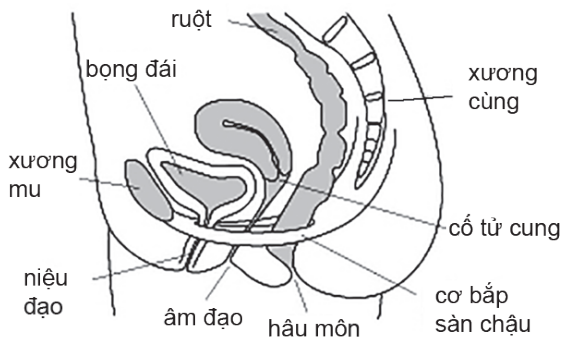




# THỂ DỤC SÀN CHẬU

## Sàn chậu là gì?

Sàn chậu là một nhóm các cơ bắp và dây chằng chống chịu bàng quang, tử cung và ruột. Các lối thông ra từ các bộ phận này, niệu đạo từ bàng quang, âm đạo từ tử cung và hậu môn từ ruột đều đi qua sàn chậu. Các cơ bắp sàn chậu bám vào xương mu của quý vị ở phía trước và xương cùng ở phía sau và tạo thành đáy xương chậu của quý vị.



## Chức năng của các cơ bắp sàn chậu là gì?

Khi xương chậu mạnh, nó chống chịu các bộ phận vùng chậu của quý vị để ngăn ngừa các vấn đề như:

- tiêu tiểu mất chủ động (tự dưng bài tiết nước tiểu hoặc phân)
- sa bàng quang, tử cung và ruột (thiếu cơ bắp chống chịu).

Các cơ bắp sàn chậu cũng giúp quý vị kiểm soát chức năng bàng quang và ruột, cũng như giúp quý vị 'nhịn' cho đến đúng lúc và địa điểm thích hợp.

## Nguyên nhân gây ra vấn đề yếu cơ bắp sàn chậu là gì?

Một số nguyên nhân phổ biến khiến cơ bắp sàn chậu bị yếu là:

- thai nghén
- sinh con – đặc biệt là sau khi sinh em bé lớn hoặc rặn để lâu trong khi sinh con
- thừa cân
- táo bón (phải rặn quá nhiều khi đi cầu)

- nâng vật nặng thường xuyên
- ho quá nhiều
- mức độ nội tiết tố (hoóc-môn) thay đổi khi mãn kinh
- lớn tuổi dần.

## Làm thế nào để tôi tăng cường sức mạnh cơ bắp sàn chậu?

Tất cả phụ nữ nên tập luyện cơ bắp sàn chậu mỗi ngày suốt đời để ngăn ngừa cơ bắp sàn chậu bị yếu đi và tăng sức mạnh. Thường xuyên tập thể dục các cơ bắp yếu trong một khoảng thời gian có thể làm cho cơ bắp sàn chậu mạnh hơn và làm cho chúng hoạt động hiệu quả trở lại.

## Bài tập 1 (giữ lâu để luyện sức)

### Bước 1

Ngồi, thẳng người, nằm ngửa hoặc bò càng (trên hai tay và hai gối) (xem hình ở trang 2).

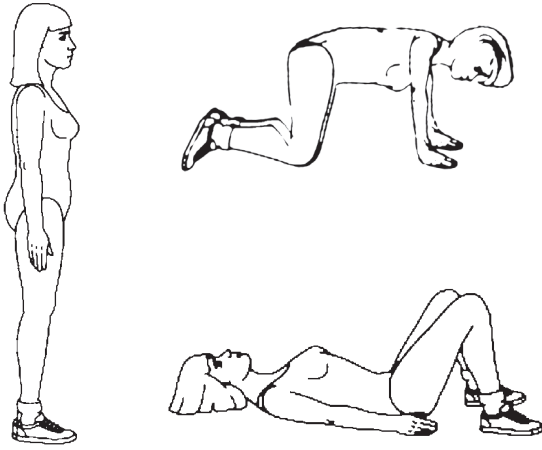
### Bước 2

Hãy nghĩ đến những cơ bắp quý vị sẽ siết chặt để khỏi đánh rắm (địt) hoặc 'nhịn' không đi tiểu. Nếu không thể cảm thấy những cơ bắp này thất lại rõ rệt, quý vị hãy nhờ chuyên viên vật lý trị liệu sức khỏe phụ nữ giúp đỡ. Họ có thể giúp quý vị bắt đầu.

### Bước 3

Bây giờ quý vị có thể cảm thấy cơ bắp sàn chậu của quý vị hoạt động, siết chặt chúng xung quanh đường tiểu, âm đạo và hậu môn càng mạnh càng tốt và giữ nguyên ba đến năm giây. Khi tập như vậy, quý vị sẽ cảm thấy cơ bắp sàn chậu của mình 'nâng lên' và có cảm giác 'buông lỏng' rõ rệt khi chúng thư giãn. Nếu có thể giữ lâu hơn, quý vị hãy giữ lâu hơn. Xin nhớ, quý vị phải luôn siết mạnh và có cảm giác 'buông lỏng' rõ rệt. Lặp lại đến mười lần hoặc cho đến khi quý vị cảm thấy mỏi cơ bắp sàn chậu. Nghỉ ngơi trong vài giây giữa mỗi lần siết lại.

Bước một đến ba được tính là một bộ động tác tập thể dục. Tập ba bộ động tác tập thể dục mỗi ngày ở các tư thế khác nhau. Quý vị hãy tập các động tác tập thể dục sàn chậu mỗi ngày trong suốt quãng đời còn lại.



## Bài tập 2 (siết nhanh để tập sức mạnh)

Siết chặt và nâng cơ bắp sàn chậu càng mạnh và càng nhanh càng tốt. Đừng cố giữ chặt sau khi siết lại, chỉ cần siết lại và thả ra. Nghỉ ngơi trong vài giây giữa mỗi lần siết lại. Lặp lại động tác này 10 đến 20 lần hoặc cho đến khi quý vị cảm thấy mỏi cơ bắp sàn chậu.

Tập bài tập thể dục này một đến ba lần mỗi ngày.

### Trong khi tập cả hai bài tập thể này, quý vị phải:

- cảm thấy cơ sàn chậu của quý vị 'nâng lên' bên trong người, thay vì cảm thấy chuyển động đi xuống
- thư giãn đùi và hông
- thở bình thường
- ngừng tập thể dục nếu cơ bắp bị mỏi.

## Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa thiệt hại?

Để ngăn ngừa cơ bắp sàn chậu bị thiệt hại, quý vị hãy tránh:

- để bị táo bón và/hoặc rặn quá sức khi đi cầu
- nâng vật nặng thường xuyên
- ho và rặn lặp đi lặp lại
- tăng cân quá nhiều

Kết hợp tập thể dục sàn chậu vào cuộc sống của quý vị bằng cách:

- siết chặt cơ bắp sàn chậu mỗi khi quý vị ho, hắt hơi hoặc nâng đồ vật
- tập thể dục thường xuyên, chẳng hạn như đi bộ
- biến đổi các bài tập thể dục của quý vị bằng cách tập ở các tư thế khác nhau, ví dụ như đứng, ngồi hoặc bò càng (trên hai tay và đầu gối).

## Muốn biết thêm thông tin

### Khoa Vật lý trị liệu

Bệnh viện Phụ Sản

Lầu 1, Góc Grattan St & Flemington Rd  
Parkville VIC 3052

ĐT: (03) 8345 3160

Thứ Hai đến Thứ Sáu 8:30 sáng - 5:00 chiều