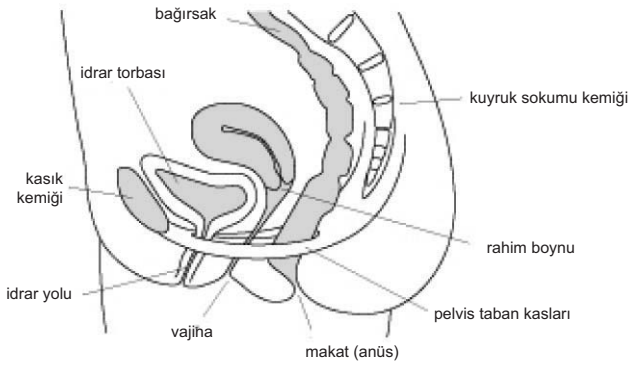




## Pelvis (Alt Karın) Egzersizleri

### Pelvis tabanı nedir?

Pelvis tabanı, idrar torbasını (mesane), rahmi ve kalın bağırsağı destekleyen kaslar ve bağlar grubundan oluşur. Mesaneden çıkan idrar yolu (uretra), rahimden çıkan dölyolu (vajina), bağırsaktan çıkan makat (anüs), gibi organların çıkış yolları alt karın tabanından geçer.



### Pelvis taban kaslarının işlevi nedir?

Pelvis tabanı güçlü olması durumunda, aşağıda belirtilen sorunları önlemek için pelvis kapsamında bulunan organları destekler:

- istem dışı idrar ve büyük aptes kaçırma
- idrar torbasının, rahmin ve bağırsağın (destek azlığı nedeniyle) sarkması.

Pelvis taban kasları ayrıca, idrarınızı ve büyük aptestinizi uygun bir yer ve zaman bulabilene kadar 'tutmanıza' da yardımcı olur.

### Pelvis taban kasının zayıflık nedenleri nelerdir?

Pelvis taban kasının çok rastlanan zayıflık nedenleri aşağıda açıklanmaktadır:

- doğum yapmak – özellikle kilolu bir bebek doğurmak ya da doğum sırasında uzun zaman ıkmak
- şişmanlık
- kabızlık çekmek (büyük aptes yaparken fazla ıkmak)
- sürekli ağır kaldırma
- aşırı derecede öksürme – tekrarlanan gerilmeye neden olur
- menopoz döneminde hormon düzeyindeki değişiklikler
- yaşlanmak.

### Pelvis taban kaslarımı nasıl güçlendirebilirim?

Tüm kadınlara pelvis taban kaslarının zayıflamasını önlemek ya da zayıflıkları düzeltmek amacıyla, ömürleri boyunca düzenli olarak egzersiz yapmaları önerilir. Zayıf kaslara düzenli olarak egzersiz yaptırmak, bu kasları bir süre sonra güçlendirir ve normal işlevlerini etkin biçimde sürdürmelerini sağlar. Yürümek gibi düzenli şekilde uygulanan egzersizlerin de ayrıca pelvis taban kasları üzerinde olumlu etkisi bulunur.

### Egzersiz 1 (güçlendirici)

#### Aşama 1

Dik oturarak veya sırt üstü yatarak dizleriniz bükük ve bacaklar hafifçe yana açılmış durumda başlayın.

#### Aşama 2

Gözlerinizi kapayın ve gaz çıkarmamak ya da idrarınızı tutmak için hangi kasları sıkmanız gerektiğini düşünün. Bu kasları algılamayı başaramamanız durumunda kadın sağlığı fizik tedavi uzmanından yardım isteyin. Bu egzersizlere başlamanıza yardım edebilir.

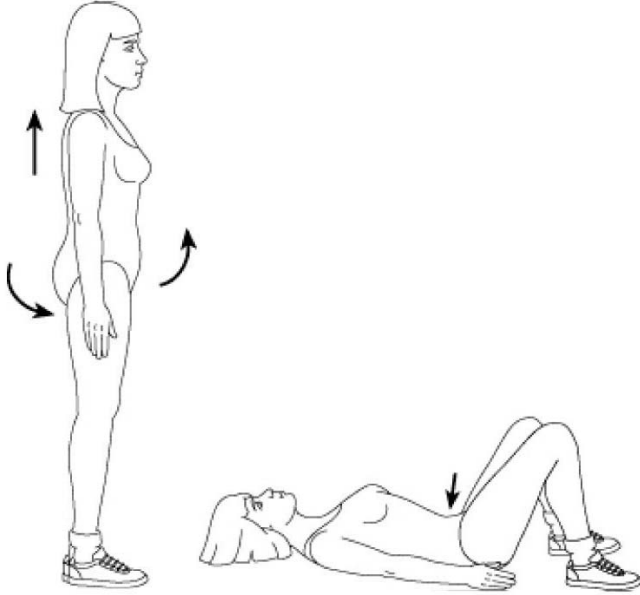
#### Aşama 3

Pelvis taban kaslarınızın çalışmasını algılamayı başardığınızda idrar yolu, vajina ve anüsün etrafındaki kasları olabildiğince güçlü bir şekilde sıkın. 3-5 saniye bu durumda kalın. Bu hareketi yaparken pelvis taban kaslarınızın içinde 'yukarı çekildiğini' ve kaslarınızı rahatlattığınızda da 'gevşediğini' hissedeceksiniz. Sıkma işlemi daha uzun zaman (ancak sekiz saniyeden fazla değil) sürdürebiliyor olmanız durumunda, bunu uygulayın. Unutmayın, kaslarınızı sıkmanız olabildiğince gücünü sürdürebilmeli ve bıraktığınızda 'gevşediğini' hissedebilmelisiniz. Bu hareketi on kez tekrarlayın ya da pelvis taban kaslarınızın yorulduğunu hissedene kadar devam edin. Bu hareketi on kez ya da pelvis taban kaslarınızın iyice yorulduğunu hissedene kadar tekrarlayın. Her sıkma hareketinden sonra birkaç saniye dinlenin.

1 ile 3 numaralı aşamalar bir egzersiz setini oluşturmaktadır. Mümkünse, farklı pozisyonlarda her gün üç set egzersiz yapın.



## Pelvis (Alt Karın) Egzersizleri



### Egzersiz 2 (güç için hızlı sıkma)

Pelvis taban kaslarınızı olabildiğince hızlı ve güçlü bir şekilde sıkın ve yukarı çekin. Bu sıkımayı sürdürmeye çalışmayın, yalnızca sıkın ve bırakın. Her sıkma arasında birkaç saniye dinlenin. Bu hareketi 10 ile 20 kez arası ya da pelvis taban kaslarınızın yorulduğunu hissedene kadar tekrarlayın.

Her iki egzersiz setini günde bir ile üç kez arası tekrarlayın?

Her iki egzersizde de:

- pelvis taban kaslarınızın aşağı kaydığı hissinden çok 'yukarı çekildiğini' hissedin
- uyluk ve kalçalarınızı rahatlatın
- normal nefes almayı sürdürün
- kaslarınız yorulması durumunda egzersiz yapmayı durdurun.

### Kaslarınızın zarar görmesini önlemek için ne yapabilirim?

Pelvis taban kaslarınızın zarar görmesini önlemek için aşağıda belirtilen davranışlardan kaçınin:

- kabız olmak ve/veya büyük aptesinize çıkarken ıkmak
- sürekli ağır kaldırmak
- tekrarlayarak öksürmek ve bedeninizi zorlamak
- aşırı kilo almak.

Aşağıda belirtilen davranışları uygulayarak, egzersiz yapmayı yaşamınızın bir parçası haline getirin:

- her kez öksürdüğünüzde, hapşırduğunuzda ya da ağır bir cisim kaldırdığınızda, pelvis taban kaslarınızı sıkın
- yürüme gibi düzenli egzersiz yapın
- Gün boyunca farklı pozisyonlarda egzersiz yaparak, (söz gelimi; ayakta durarak, oturarak veya çömelerek) bu davranışlarınızı geliştirin.

Birçok kadın için kendi gereksinimlerine göre düzenlenmiş bir egzersiz programı uygulamak önemlidir. Pelvis taban kaslarınıza doğru biçimde egzersiz uyguladığınız konusunda emin olmamanız ya da idrar yapmayla ilgili sorunlarınızın bulunması durumunda, Royal Women's Hospital Physiotherapy Department (Kadın Hastanesi Fizik Tedavi Bölümü) ile ilişki kurarak randevu alın. Hastanenin sürekli bir hastası olmanız durumunda, doktorunuz tarafından hastaneye havale edilmeniz gerekmez.

### Daha fazla bilgi için

#### Royal Women's Hospital

Royal Women's Hospital  
Physiotherapy Department  
Flemington Rd ve Grattan St kavşağı  
Parkville VIC 3052  
Tel: (03) 8345 2000  
Monday to Friday 8.30am - 5.00pm

#### Yadsıma

Royal Women's Hospital, bu bilgi metniyle sağlanmış ya da başka bir kaynağa atfen bu bilgi metnine girmiş bilgi ya da tavsiyelerle (ya da bu bilgi ya da tavsiyelerin uygulanması ile) ilgili olarak, herhangi bir kimseye karşı sorumluluk kabul etmez. Anılan bilgileri, bunlara erişen tüm kişilerin, bilgilerin ilgi ve doğruluğunu değerlendirme sorumluluğunu üstlenmiş olduklarını düşünerek, sağlamış bulunuyoruz. Kadınları, sağlıkları ile ilgili gereksinimleri konusunda bir sağlık uzmanıyla görüşmeye özendiriyoruz. Sağlığınızla ilgili kaygılarınızın bulunması durumunda, size sağlık bakım hizmeti sağlayan kuruluş ya da kişiden tavsiye almanız ya da acil bakıma gerek duymanız durumunda, en yakınınızda bulunan hastanenin Acil Hizmet Bölümü'ne gitmeniz gerekmektedir.

© The Royal Women's Hospital, May 2008