



ለዳሌ ወለል/Pelvic floor የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎች

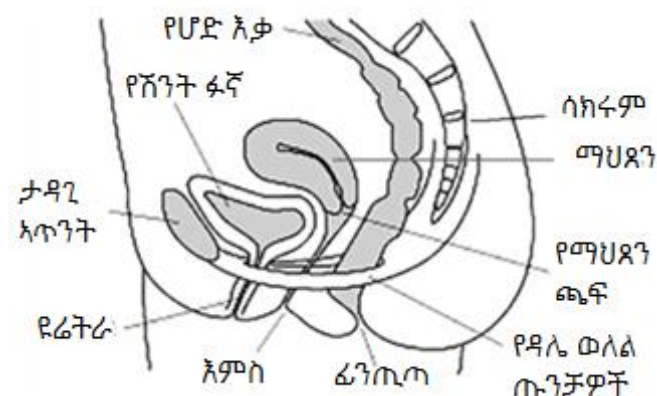
የዳሌ ወለል ምንድን ነው?

የዳሌ ወለል ለሽንት ፊኛ፣ ለማህጸን (ማህጸን) እና ለሆድ እቃዎች ድጋፍ ለሚሰጡ የጡንቻዎችና ጅማቶች ቡድን የተሰጠ ስም ነው።

እነዚህ ጡንቻዎች ከፊት ለፊት እና ከኃላ ከጀርባ ከሚገኘው አጥንት ጋር በመገናኘት የዳሌዎን ስር መሰረት እንዲፈጠር ያደርጋሉ።

በዳሌዎ ወለል መሃል ሶስት ቀዳዳዎች ያልፋሉ።

- ዩረትራ/urethra ሽንትን (pee) ከፊኛዎ የሚያጓጉዘው
- እምስ/vagina ከማህፀን ጋር የሚያገናኘው ብልት
- እና ፍንጢጣ/anus ከአንጀትዎ የሚወጣውን አይኝ ምድር (poo) የሚሸከም



የዳሌ ወለል ጡንቻዎች ተግባር ምንድን ነው?

ጠንካራ የዳሌ ወለል የሽንት ፊኛዎንና የአንጀትዎን ክፍል ለመቆጣጠር ያስችላል፤ ይህ ደግሞ መጸዳጃ ቤት በመረጡበት ጊዜ እንዲሄዱ እና በሌላው ጊዜ ተዝናኝ ለመቆየት ይረዳል።

ደካማ የዳሌ ወለል ጡንቻዎች ሽንት ማንጠብጠብ ወይም አይነ ምድር አለመቆጣጠር ማስከተል እንደሚችል እና ፊኛዎን፣ ማህፀንዎን ወይም አንጀትዎን ከተለመደው ቦታቸው (መኮላሽት/prolapse) እንዲወርዱ ሊያደርጉ ይችላሉ።

የዳሌ ወለል ጡንቻዎች ደካማ የሚያደርጋቸው ምንድን ነው?

የዳሌ ወለል ጡንቻዎችዎን ሊያዳክሙ የሚችሉ ብዙ ምክንያቶች አሉ፡

- እርግዝና
- ልጅ መውለድ፤ በተለይ ደግሞ ትልቅ መጠን ያለውን ልጅ ከወለዱ ወይም ለረጅም ጊዜ ሲገፋ ከቆየ፤
- ከመጠን በላይ ወፍራም መሆን
- ከአይነ ምድር ለመገላገል ከመጠን በላይ መጨናነቅ ካለ
- ከባድ እቃ በቋሚነት ማንሳት
- ከመጠን በላይ ሳል
- በማረጥ ወቅት የሆሮሞን ለውጥ
- በእድሜ እርጅና ይሆናል።

የዳሌ ወለል ጡንቻዎችዎን ማጠናከር የሚችሉት እንዴት ነው?

አብዛኛውን ጊዜ የዳሌ ወለል ጡንቻዎችን ጥንካሬያቸውን ጠብቆ ለማቆየትና ከድክመት መንፈስ ለመራቅ ጥረት ማድረግ ይኖርብዎታል። አዘውትሮ የአካል ብቃት እንቅስቃሴ ማድረግ ደካማ ጡንቻዎችን የሚያሻሽል ከመሆኑም ሌላ እንደገና ውጤታማ በሆነ መንገድ እንዲሰሩ ያስችላቸዋል።

ለዳሌ ወለል ጡንቻ የአካል እንቅስቃሴ

- በፊት ለፊት፣ በመሃልና በጀርባ ያሉት የማስተላለፊያ ጡንቻዎችን ጨመቅ ጨመቅ፣ ወጠር ወጠር አድርጋቸው ልክ አየርና ሽንት እንዳይገባና እንዳይወጣ እንደመከልከል ያለ ዓይነት።
- ጤናማ በሆነ መንገድ እየተነፈሱ ለ6 ሰከንድ መያዝ።
- ጡንቻዎን ሙሉ በሙሉ ለ6 ሰከንድ ዘና አድርጎ ማቆየት። ይህ በአንድ ድግግሞሽ ነው።
- ይህን የአካል ብቃት እንቅስቃሴ 6 ጊዜ በተከታታይ መደጋገም። ይህ በአንድ ቅንጅት ነው።
- በቀን 3 ቅንጅቶችን፤ በሳምንት ለ5 ቀናት ያህል።
- ጡንቻዎች እየጠነከሩ ሲሄዱ፤ ቀስ በቀስ ለ8 ሰከንድ ወጥሮ ማቆየትና እና ለ6 ሰከንዶች ዘና ማድረግ።
- ዓላማው እስከ 12 ድግግሞሽን ለማድረግ ነው፤ በቀን 3 ጊዜ፤ በሳምንት 5 ቀናት በቂ ነው።

ተግባራዊ የሆነ ለአካል ጥገና የሚረዳ ድጋፍ (የፋክሽናል ብራሲንግ/Functional bracing)

ከመሳልዎ፣ ከማስነጥስዎ፣ ከመሳቅዎ ወይም እንደ ማንሳት ያሉ አካላዊ ጥረት የሚያስፈልጋቸውን እንቅስቃሴዎች ከማከናወንዎ በፊት የዳሌ ወለል ጡንቻዎን ጠንከር ያድርጉ።

የአካል እንቅስቃሴ በሚያደርጉበት ጊዜ ማድረግ የሚኖርብዎት፡

- የዳሌ ወለል ጡንቻዎች በውስጥዎ 'ወደ ላይ ከፍ' ሲሉ እንዲሰማዎት ያድርጉ፤ ወደ ታች ከቶ አለማንቀሳቀስ
- ጭንዎንና መቀመጫዎችን ዘና ማድረግ።
- በተለመደ ሁኔታ መተንፈስ
- በድግግሞሽ መካከል ጡንቻዎችን ሙሉ በሙሉ ዘና ማድረግ
- ጡንቻዎ ከደከሙ ማቆም።

የዳሌ ወለል ችግርን እንዴት መከላከል ይቻላል?

የዳሌ ወለል ጡንቻዎች ጥንካሬን ለመጠበቅ እና ከዳሌ ወለል ጋር የተያያዙ አሉታዊ ችግሮችን ለመከላከል፤ የሚከተሉትን አስወግዱ።

- አይነ ምድር በሚወጡበት ጊዜ የሆድ ድርቀት ወይም የመጨናነቅ ችግር
- ብዙ ጊዜ ከባድ ነገሮችን ማንሳት
- ብዙ ጊዜ መሳል
- ከመጠን በላይ ክብደት መጨመርን ይሆናል።

የዳሌ ወለል ስልጠና በዕለት ተዕለት ህይወትዎ ውስጥ በማካተት እንዲህ በማድረግ፡

- በማንኛውም ጊዜ በሚስሉ፣ በሚያስነጥሱ፤ ወይም እቃ በሚያነሱበት ጊዜ የዳሌ ወለል ጡንቻዎችን ወጠር ማድረግ።
- ቋሚ የአካል እንቅስቃሴ በማካሄድ ንቁ ሆኖ መቆየት።
- የአካል ብቃት እንቅስቃሴዎን እንደ በእጆችዎና ጉልበቶችዎ፣ ቆመው ወይም ተቀምጠው እንደመሳሰሉት በተለያዩ አቀማመጥ ላይ በማከናወን ልምምድ ማድረግ ይቻላል።

ለበለጠ መረጃ

Physiotherapy Department,
Royal Women's Hospital

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052

ስልክ: (03) 8345 3160

ከሰኞ እስከ ዓርብ ከጥዋቱ ሰዓት 8 (am) እስከ ከሰዓት በኋላ 4.30 (pm)

አስተርጓሚ ይፈልጋሉን?



Interpreter

ካስፈለግዎ አስተርጓሚ እንዲቀርብ መጠየቅ ይችላሉ።

በቤተሰብ ሁከት ፈጠራ ድጋፍ

1800 Respect National Helpline

የጾታ ጥቃት፣ የቤት ውስጥ ጥቃት ወይም በቤተሰብ ውስጥ ጥቃት ከደረሰብዎ እርዳታ ማግኘት ይችላሉ።

ቀን ወይም ማታ በማንኛውም ጊዜ መደወል ይቻላል።

1800 737 732

1800respect.org.au