



Ασκήσεις πυελικού εδάφους

Τι είναι το πυελικό έδαφος;

Το πυελικό έδαφος είναι μια ομάδα με μύες και τένοντες που στηρίζουν την ουροδόχο κύστη, τη μήτρα και το παχύ έντερο.

Αυτοί οι μύες προσκολλώνται στο ηβικό οστό μπροστά και στο ουραίο οστό πίσω, σχηματίζοντας τη βάση της λεκάνης σας.

Τρία ανοίγματα περνούν μέσα από το πυελικό έδαφος:

- η ουρήθρα, που μεταφέρει τα ούρα από την ουροδόχο κύστη σας
- ο κόλπος, ο οποίος συνδέεται με τη μήτρα σας
- και ο πρωκτός, ο οποίος μεταφέρει τα κόπρανα από το παχύ έντερό σας.



Τι κάνουν οι μύες του πυελικού εδάφους;

Ένα ισχυρό πυελικό έδαφος σας βοηθάει να ελέγχετε την ουροδόχο κύστη και το παχύ έντερο, ώστε να μπορείτε να κρατιέστε και να πηγαίνετε στην τουαλέτα όταν θέλετε.

Οι αδύναμοι μύες του πυελικού εδάφους μπορούν να προκαλέσουν διαρροή ούρων ή κοπράνων (ακράτεια) ή να προκαλέσουν πτώση της κύστης, της μήτρας ή του παχέος εντέρου από την κανονική τους θέση (πρόπτωση).

Τι αποδυναμώνει τους μύες του πυελικού εδάφους;

Πολλά πράγματα μπορούν να αποδυναμώσουν τους μύες του πυελικού εδάφους, όπως:

- εγκυμοσύνη
- τοκετός, ειδικά μετά τον τοκετό μεγάλου μωρού ή αν σπρώχνετε για πολλή ώρα
- υπερβολικό βάρος
- υπερβολικό ζόρισμα για να ενεργηθείτε
- τακτικό σήκωμα βαριών πραγμάτων
- υπερβολικός βήχας
- ορμονικές αλλαγές κατά την εμμηνόπαυση
- γήρανση.

Πώς μπορείτε να δυναμώσετε τους μύες του πυελικού εδάφους;

Θα πρέπει να γυμνάζετε τους μύες του πυελικού εδάφους τις περισσότερες ημέρες για να τους διατηρήσετε δυνατούς και να αποτρέψετε την αδυναμία. Η τακτική άσκηση μπορεί να δυναμώσει τους αδύναμους μύες και να τους κάνει να λειτουργούν ξανά αποτελεσματικά.

Άσκηση των μυών του πυελικού εδάφους

- Σφίξτε και τραβήξτε προς τα πάνω τους μύες γύρω από το μπροστινό, μεσαίο και πίσω άνοιγμα, σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τα αέρια ή τα ούρα.
- Κρατηθείτε σε αυτή τη θέση για 6 δευτερόλεπτα ενώ αναπνέετε κανονικά.
- Χαλαρώστε εντελώς τους μύες σας για 6 δευτερόλεπτα. Αυτή είναι μία επανάληψη.
- Επαναλάβετε αυτήν την άσκηση 6 φορές στη σειρά. Αυτό είναι ένα σετ ασκήσεων.
- Κάντε 3 σετ την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα.
- Καθώς οι μύες σας δυναμώνουν, αυξήστε σταδιακά τη διάρκεια της άσκησης για 8 δευτερόλεπτα και χαλαρώστε για 6 δευτερόλεπτα.
- Στόχος σας είναι να φτάσετε τις 12 επαναλήψεις, 3 σετ την ημέρα, 5 ημέρες την εβδομάδα.

Λειτουργική σύσφιξη

Σφίξτε το πυελικό σας έδαφος πριν βήξετε, φτερνιστείτε, γελάσετε ή κάνετε πράγματα που απαιτούν προσπάθεια, όπως σήκωμα πραγμάτων.

Όταν κάνετε τις ασκήσεις, θα πρέπει:

- να αισθάνεστε τους μύες του πυελικού σας εδάφους να «σηκώνονται» μέσα σας, όχι να κατεβαίνουν
- να χαλαρώσετε τους μηρούς και τους γλουτούς σας
- να αναπνέετε κανονικά
- να χαλαρώσετε εντελώς τους μύες σας μεταξύ των επαναλήψεων
- να σταματήσετε αν οι μύες σας κουραστούν.

Πώς μπορείτε να αποτρέψετε προβλήματα στο πυελικό έδαφος;

Για να διατηρήσετε τους μύες του πυελικού εδάφους δυνατούς και να αποτρέψετε τα συμπτώματα του πυελικού εδάφους, προσπαθήστε να αποφύγετε:

- τη δυσκοιλιότητα ή το ζόρισμα όταν ενεργήσετε
- το συχνό σήκωμα βαριών πραγμάτων
- τον πολύ βήχα
- να μη βάλετε πάρα πολύ σωματικό βάρος.

Κάντε τις ασκήσεις πυελικού εδάφους μέρος της ζωής σας ως εξής:

- σφίγγοντας τους μύες του πυελικού εδάφους κάθε φορά που βήχετε, φτερνίζετε ή σηκώνετε βάρη
- παραμένοντας δραστήριοι με τακτική άσκηση
- βελτιώνοντας τις ασκήσεις σας κάνοντάς τες σε διαφορετικές στάσεις, για παράδειγμα, στα χέρια και στα γόνατά σας, όρθιες ή καθιστές.

Για περισσότερες πληροφορίες

Τμήμα Φυσικοθεραπείας Royal Women's Hospital

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

Τηλ: (03) 8345 3160

Δευτέρα με Παρασκευή 8:00 πμ. – 4:30 μμ.

Χρειάζεστε διερμηνέα;



Interpreter

Μπορείτε να ζητήσετε διερμηνέα αν χρειάζεστε.

Υποστήριξη για ενδοοικογενειακή βία

1800 Respect Εθνική Γραμμή Βοήθειας

Μπορείτε να λάβετε βοήθεια αν έχετε βιώσει σεξουαλική επίθεση, ενδοοικογενειακή ή οικιακή βία και κακοποίηση.

Μπορείτε να καλέσετε οποιαδήποτε ώρα της ημέρας ή της νύχτας.

1800 737 732

[1800respect.org.au](https://www.1800respect.org.au)