



पेल्विक फ्लोर व्यायाम

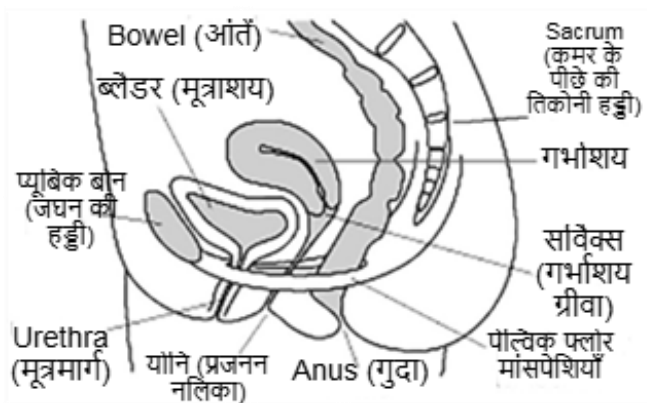
पेल्विक फ्लोर क्या होती है?

पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों और स्नायुबंधों (लिगमेंट्स) का एक समूह होता है जो आपके मूत्राशय (ब्लैडर), गर्भाशय (गर्भ) और आंतों (bowel) को सहारा देता है।

ये मांसपेशियाँ आगे की ओर आपकी प्यूबिक बोन से तथा पीछे की ओर आपकी टेल बोन से जुड़ी होती हैं, तथा आपके पेल्विस (पेड़) का आधार बनती हैं।

आपके पेल्विक फ्लोर से तीन छेद होकर गुजरते हैं:

- मूत्रमार्ग, जो आपके मूत्राशय से मूत्र (पेशाब) को बाहर निकालता है
- योनि, जो आपके गर्भाशय से जुड़ती है
- और गुदा, जो आपकी आंत से मल (पू) को बाहर निकालती है।



पेल्विक फ्लोर मांसपेशियाँ क्या करती हैं?

एक मज़बूत पेल्विक फ्लोर आपके मूत्राशय और आंतों को नियंत्रित करने में आपकी मदद करते हैं, ताकि आप जब चाहें शौचालय जा सकें और जब रोकना चाहें इन्हें रोक सकें।

कमज़ोर पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों के कारण मूत्र या मल का रिसाव हो सकता है (असंयमिता) या आपके मूत्राशय, गर्भाशय या आंत अपनी सामान्य स्थिति से नीचे खिसक सकते हैं (prolapse/प्रोलैप्स)।

पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को क्या चीज़ कमज़ोर बनाती है?

कई चीज़ें जो आपके पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को कमज़ोर कर सकती हैं, उनमें शामिल हैं:

- गर्भावस्था
- शिशु का जन्म, विशेष रूप से यदि पैदा हुआ शिशु बड़े आकार का हो या लम्बे समय तक ज़ोर लगाना
- खुद का वज़न ज़रूरत से अधिक होना
- मल त्यागने के लिए बहुत अधिक ज़ोर लगाना
- नियमित रूप से भारी वज़न उठाना
- अत्यधिक खांसी होना
- मासिक धर्म के बंद होने (रजोनिवृत्ति) के दौरान होने वाले हार्मोनल परिवर्तन
- आयु के बढ़ने से।

आप अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को कैसे मज़बूत बना सकती हैं?

आपको अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मज़बूत रखने और कमज़ोरी से बचाने के लिए अधिकांश दिनों में व्यायाम करना चाहिए। नियमित व्यायाम कमज़ोर मांसपेशियों को मज़बूत बना सकता है और वे पुनः प्रभावी रूप से काम करने लायक बन सकती हैं।

पेल्विक फ्लोर मांसपेशियों के व्यायाम

- अपने सामने, मध्य और पीछे के मार्ग के आसपास की मांसपेशियों को सिकोड़ें और ऊपर उठाएं, जैसे कि आप खुद को पाद मारने या मूत्र त्यागने से रोकने का प्रयास कर रही हों।
- सामान्य रूप से साँस लेते हुए 6 सेकंड/क्षणों तक रुकें।
- अपनी मांसपेशियों को 6 क्षणों के लिए पूरी तरह से ढीला छोड़ दें। यह एक पुनरावृत्ति (रीपीट) है।
- इस व्यायाम को लगातार 6 बार दोहराएँ। यह एक सेट है।
- सप्ताह के 5 दिन, प्रतिदिन 3 सेट करें।
- जैसे-जैसे आपकी मांसपेशियाँ मज़बूत होती जाएंगी, धीरे-धीरे पकड़ को 8 सेकंड तक बढ़ाएँ और 6 क्षणों तक ढीला छोड़ दें।
- प्रति सप्ताह 5 दिन, प्रतिदिन 3 सेट, 12 बार तक दोहराने का लक्ष्य रखें।

कार्यात्मक ब्रेसिंग (Functional bracing)

खाँसने, छींकने, हंसने या कोई भी ऐसा काम जिसे करने में प्रयास लगता हो, जैसे कि वज़न उठाना, उन्हें करने से पहले अपने पेल्विक फ्लोर को कस लें।

व्यायाम करते समय आपको ये करना चाहिए:

- अपने अंदर अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को ऊपर उठते हुए महसूस करें, नीचे की ओर जाते नहीं
- अपनी जाँघों और कूल्हों को ढीला छोड़ दें
- सामान्य रूप से साँस लें
- दोहराने के बीच-बीच में अपनी मांसपेशियों को पूरी तरह से ढीला छोड़ दें
- यदि आपकी मांसपेशियाँ थक जाएँ तो रुक जाएँ।

आप पेल्विक फ्लोर समस्याओं को कैसे रोक सकती हैं?

अपनी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियों को मज़बूत रखने और पेल्विक फ्लोर लक्षणों को रोकने के लिए, इनसे बचने का प्रयास करें:

- कब्ज़, या मल त्याग करते समय ज़ोर लगाना
- बार-बार भारी सामान उठाना
- बहुत खाँसी आना
- वज़न का बहुत अधिक बढ़ जाना।

निम्न चीज़ें कर के पेल्विक फ्लोर प्रशिक्षण को अपने जीवन का हिस्सा बनाएं:

- हर बार खाँसते, छींकते या कुछ उठाते समय आपकी पेल्विक फ्लोर की मांसपेशियाँ कस के
- नियमित व्यायाम से सक्रिय रह कर
- अपने व्यायाम को विभिन्न स्थितियों में करके प्रगति करते रहें, उदाहरण के लिए, अपने हाथों और घुटनों पर, खड़े होकर या बैठकर।

और अधिक जानकारी के लिए

फिज़ियोथेरेपी विभाग, रॉयल महिलाओं का अस्पताल

Level 1, Cnr Grattan St और Flemington Rd

Parkville VIC 3052

टेलीफोन: (03) 8345 3160

सोमवार से शुक्रवार सुबह 8.00 बजे से शाम 4.30 बजे तक

क्या आपको दुभाषिण की ज़रूरत है?



Interpreter

यदि आपको आवश्यकता हो तो आप दुभाषिण की मांग कर सकती हैं।

पारिवारिक हिंसा सहायता

1800 Respect राष्ट्रीय हेल्पलाइन

यदि आपने यौन उत्पीड़न, घरेलू या पारिवारिक हिंसा और दुर्व्यवहार का अनुभव किया है तो आप सहायता प्राप्त कर सकती हैं।

आप दिन या रात किसी भी समय फ़ोन कर सकती हैं।

1800 737 732

1800respect.org.au

अस्वीकरण: यह तथ्य पत्र केवल सामान्य जानकारी प्रदान करता है। अपनी स्वास्थ्य देखभाल आवश्यकताओं के बारे में विशिष्ट सलाह के लिए आपको अपने स्वास्थ्य पेशेवर से सलाह लेनी चाहिए। Royal Women's Hospital (रॉयल महिलाओं का अस्पताल) किसी स्वास्थ्य पेशेवर से मिलने के बजाय इस तथ्य पत्र पर आपके द्वारा किए गए भरोसे से उत्पन्न होने वाली हानि या क्षति के लिए कोई ज़िम्मेदारी स्वीकार नहीं करता है। यदि आपको तत्काल चिकित्सा की आवश्यकता हो तो कृपया अपने निकटतम आपातकालीन विभाग से संपर्क करें।

© The Royal Women's Hospital 2025.