Jimicsiga sagxada miskaha

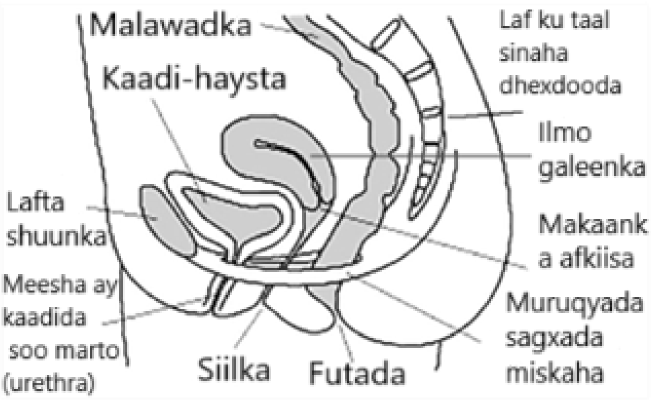
Waa maxay sagxada miskaha (pelvic floor)?

Sagxada miskaha waa koox murqo ah iyo seedaha taageera kaadiheystaada, ilmo galeenka iyo mindhicirkaaga.

Murqahaan waxay ku dheggan yihiin xaga hore ee lafta shuunka iyo lafta dabada ee dhabarka, waana inta ay ka kooban tahay saldhigga miskahaaga.

Saddex meelood oo furan ayaa soo mara sagxada miskahaaga:

- kaadi mareenka, oo kaadida ka qaada kaadiheystaada
- siilka, kaas oo ku xiran ilmo galeenkaaga
- iyo futada, oo saxarada ka soo qaada mindhicirkaaga.



Maxay qabtaan murqaha sagxada miskaha?

Sagxada miskaha marka ay xoogan tahay waxay kaa caawinaysaa inaad kontoroosho kaadiheystaada iyo mindhicirkaaga, si aad u xajisato oo aad musqusha u gasho markaad adigu go’aansato.

Murqaha sagxada miskaha oo daciifa waxay kugu keeni kartaa inaad kaadida ama saxarada ceshan wayso (ceshad la'aanta) ama waxay keeni karaan kaadiheysta, ilmo-galeenka, ama mindhicirkaada inay hoos ugasoo dhacaan booskooda caadiga ah (soo-dhac).

Maxaa daciifiya murqaha sagxada miskaha?

Waxyaabo badan ayaa daciifin kara murqaha sagxada miskahaaga, oo ay ku jiraan:

- uurka
- dhalmada, waliba marka aad dhasho ilmo aad u weyn ama aad soo riixdo muddo dheer
- Inaad buuran tahay
- markaad marwalba aad usoo riixayso saxarada
- wax culus oo aad marwalba qaado
- qufaca badan
- isbeddellada hormoonnada xilliga ay caadada ka istaagi rabto dumarka
- Da’da

Sideed uga dhigi kartaa murqaha sagxada miskahaaga kuwa xooggan?

Waa in aad badisaa jimicsiga sagxada miskahaaga si ay awood u yeeshaan loogana hortago inay daciifaan. Jimicsiga joogtada ah wuxuu xoojin karaa murqaha daciifka ah wuxuuna ka dhigi karaa inay si wax ku ool ah u shaqeeyaan mar kale.

Jimicsiga murqaha sagxada miskaha

- Isku riix sidii inaad wax isku celinayso oo kale oo kor u qaad murqaha ku hareeraysan marinnada hore, dhexe iyo dambe, sidii inaad dhuuso ama kaadi isku celinayso oo kale.
- Saas u haay 6 ilbiriqsi adigoo si caadi ah u neefsanaya.
- Ha adkeyn murqahaaga oo daciifi ilaa 6 ilbiriqsi. Taasi haal hal jeer.
- Ku celceli jimicsigan 6 jeer oo isku xigta. Intan hada laguu sharaxay waah al jeer.
- Samee 3 jeer oo isku xigta maalintii, 5 maalmood todobaadkii.
- Marka murqahaagu sii xoogaystaan, si tartiib tartiib ah ugu kordhi xajinta ilaa 8 ilbiriqsi oo naso 6 sekan.

- Hiigsigaagu ha ahaado inaad gaarsiiso ilaa 12 ku celcelin, 3 go'an (sets) maalintii, 5 maalmood todobaadkii.

Ku xidhid shaqaynaysa

Adkee sagxada miskahaaga ka hor intaadan qufacin, hindhisin, qoslin, ama samayn waxyaalaha u baahan dadaal, sida qaadista.

Markaad samaynayso jimicsiga, waa inaad:

- dareentaa in murqaha sagxada miskahaaga 'kor u kacayaan' gudahaaga, maaha inay hoos aadaan
- dabci bowdyahaaga iyo baridaada
- si caadi ah u neefso
- Inta u dhaxeysa ku celceliska jimicsiga murqahaaga si buuxda u dabci
- jooji haddii aad murqaha ka daasho.

Sideed uga hortagi kartaa dhibaatooyinka sagxada miskaha?

Si ay murqaha sagxada miskahaaga awood u yeeshaan oo aad uga hortagto dhibaatooyinka sagxada miskaha, isku day inaad iska ilaaliso:

- calool-istaag ama aad zaaid wax usoo riixdo markaad saxaroonayso
- inaad marar badan qaado wax culus
- qufaca badan
- in uu miisaan badan kugu kordho

Ka dhig jimicsiga sagxada miskaha qayb ka mid ah noloshaada adoo:

- adkaynaya murqaha sagxada miskahaaga mar kasta oo aad qufacdo, hindhisto, ama aad kor wax u qaado
- Joogteynaya jimicsiga
- waxkabadalaya jimicsigaaga adoo ku samaynaya meelo kala duwan, tusaale, adoo ku taagan gacmahaaga iyo jilbahaaga, taagan, ama fadhiya.

Wixii macluumaad dheeraad ah

Waaxda Jimicsiga,
Isbitaalka Haweenka Royal

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052
Taleefanka: 03) 8345 3160
Isniinta ilaa Jimcaha 8.00-da subaxnimo ilaa 4.30-ka galabnimo

Ma u baahan tahay turjubaan?

Waad codsan kartaa turjubaan haddii aad u baahan tahay turjubaan.

Taageerada Rabshadaha Qoyska

1800 Respect National Helpline (Xushmada Khadka Caawinta Qaranka)

Waxaad heli kartaa caawimo haddii aad la kulantay xadgudub galmo, rabshad guri ama qoys iyo xadgudub. Waxaad wici kartaa xilli kasta oo habeen iyo maalinba ah.
1800 737 732
1800respect.org.au

Cudurdaar: Xaashidan xaqiiqda waxa loogu talagalay macluumaadka guud oo keliya. Wixii talo gaar ah oo ku saabsan baahiyahaaga daryeelka caafimaadka, waa inaad talo ka raadsato dhakhtarkaaga. Royal Women's Hospital kama masuula wixii khasaare ama dhaawac ah ee ka iman kara ku tiirsanaantaada xaashidan xaqiiqda halkii aad la kulmi lahayd dhakhtar. Haddii aad u baahan tahay daryeel caafimaad oo degdeg ah, fadlan la xidhiidh waaxda degdegga ah ee kuugu dhow.

© The Royal Women's Hospital 2025.