



Pelvik taban egzersizleri

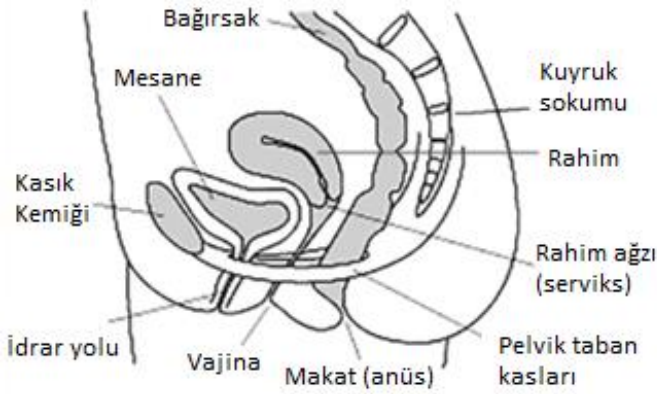
Pelvik taban nedir?

Pelvik taban, mesanenizi, rahminizi ve bağırsağınızı destekleyen bir grup kas ve bağdır.

Bu kaslar önde kasık kemiğinize ve arkada kuyruk kemiğinize bağlanarak pelvisinizin tabanını oluşturur.

Pelvik tabanınızda üç geçit vardır:

- mesanenizden idrar taşıyan idrar yolu
- rahminize bağlanan vajina
- ve bağırsağınızdan dışkı (kaka) taşıyan makat.



Pelvik taban kasları ne yapar?

Güçlü bir pelvik taban, mesanenizi ve bağırsaklarınızı kontrol etmenize yardımcı olur, böylece tuvaletinizi tutabilir ve istediğiniz zaman gidebilirsiniz.

Zayıf pelvik taban kasları, idrar veya dışkı kaçırmaya veya mesanenizin, rahminizin veya bağırsağınızın normal konumlarından düşmesine (prolapsus) neden olabilir.

Pelvik taban kaslarını neler zayıflatır?

Aşağıdakiler de dâhil olmak üzere birçok şey pelvik taban kaslarınızı zayıflatabilir:

- hamilelik
- doğum, özellikle büyük bir bebek doğurduktan veya uzun süre ıkindikten sonra
- fazla kilolu olmak
- kaka yapmak için çok fazla zorlamak
- düzenli ağır kaldırma
- aşırı öksürük
- menopoz sırasında hormonal değişiklikler
- yaşlanma.

Pelvik taban kaslarınızı nasıl daha güçlü hale getirebilirsiniz?

Pelvik taban kaslarınızı güçlü tutmak ve zayıflamasını önlemek için çoğu gün bu kaslarınıza egzersiz yaptırmalısınız. Düzenli egzersiz, zayıf kasları güçlendirebilir ve tekrar etkili bir şekilde çalışmasını sağlayabilir.

Pelvik taban kas egzersizi

- Ön, orta ve arka geçitlerinizin etrafındaki kasları, sanki gaz çıkarmaktan veya idrar kaçırmaktan kendinizi alıkoymaya çalışıyormuş gibi sıkın ve kaldırın.
- Normal nefes alıp verirken bu durumda 6 saniye tutun.
- Kaslarınızı 6 saniye boyunca tamamen gevşetin. Bu bir tekrardır.
- Bu egzersizi arka arkaya 6 kez tekrarlayın. Bu bir settir.
- Haftada 5 gün, günde 3 set yapın.
- Kaslarınız güçlendikçe, tutuşu 8 saniyeye kademeli olarak artırın ve 6 saniye boyunca gevşeyin.
- Haftada 5 gün, günde 3 set olmak üzere 12 tekrara kadar çıkmayı hedefleyin.

İşlevsel destek

Öksürmeden, hapşırmadan, gülmeden veya kaldırma gibi çaba gerektiren şeyleri yapmadan önce pelvik tabanınızı sıkın.

Egzersizleri yaparken:

- Pelvik taban kaslarınızın içinde 'yukarı kalktığını', aşağıya inmediğini hissetmelisiniz
- Uyluklarınızı ve kalçalarınızı gevşetmelisiniz
- Normal nefes alıp vermelisiniz
- Tekrarlar arasında kaslarınızı tamamen gevşetmelisiniz
- Kaslarınız yorulursa durmalısınız.

Pelvik taban problemlerini nasıl önleyebilirsiniz?

Pelvik taban kaslarınızı güçlü tutmak ve pelvik taban sorunu belirtilerini önlemek için şunlardan kaçınmaya çalışın:

- kabızlık veya kaka yaparken ıkmak
- ağır şeyleri çok sık kaldırmak
- çok öksürmek
- çok fazla kilo almak.

Pelvik taban eğitimi hayatınızın bir parçası haline getirin:

- Her öksürdüğünüzde, hapşırdığınızda veya bir şey kaldırdığınızda pelvik taban kaslarınızı sıkın
- Düzenli egzersiz yaparak aktif olun
- Egzersizlerinizi farklı pozisyonlarda, örneğin elleriniz ve dizleriniz üzerinde, ayakta veya oturarak yaparak ilerletin.

Daha fazla bilgi için

Fizyoterapi Bölümü, Kraliyet Kadın Hastanesi

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

T: (03) 8345 3160

Pazartesi - Cuma 08.00-16.30

Sözlü tercümana mı ihtiyacınız var?



Interpreter

İhtiyacınız olursa bir sözlü tercüman isteyebilirsiniz.

Aile İçi Şiddet Desteği

1800 Respect Ulusal Yardım Hattı

Cinsel saldırı, ev içi veya aile içi şiddet ve istismara maruz kaldıysanız yardım alabilirsiniz.

Günün veya gecenin herhangi bir saatinde arayabilirsiniz.

1800 737 732

1800respect.org.au