

پیلویک فلور مشقیں

پیلویک فلور کے عضلات کو کیا کمزور کرتا ہے؟

بہت سے عوامل آپ کے پیلویک فلور کے عضلات کو کمزور کر سکتے ہیں، جن میں شامل ہیں:

- حمل
- چائلڈ برتھ (بچے کی پیدائش)، خصوصاً ایک بڑے و بھاری بچے کی پیدائش ہونے، یا بچہ جتنے وقت زیادہ دیر تک زور لگانے کے بعد
- وزن زیادہ بڑھ جانا
- پوٹی کرنے کے لیے زیادہ زور لگانا
- باقاعدہ بھاری وزن اٹھانا
- زیادہ کھانسی
- مینوپاز کے دوران ہارمون کی تبدیلیاں
- عمر بڑھنا

آپ اپنے پیلویک فلور کے عضلات کو کیسے مضبوط بنا سکتی ہیں؟

آپ کو چاہیے کہ اپنے پیلویک فلور کے عضلات کی زیادہ تر دنوں میں ورزش کریں تاکہ وہ مضبوط رہیں اور کمزور نہ ہوں۔ باقاعدہ ورزش کمزور مسلز کو مضبوط کر سکتی ہے اور انہیں دوبارہ مؤثر طریقے سے کام کرنے کے قابل بنا سکتی ہے۔

پیلویک فلور کے عضلات کی ورزش

- اپنے سامنے، درمیان اور پیچھے کے راستوں کے ارد گرد کے عضلات کو سٹریچس اور اندرونی جانب کھینچیں، جیسے آپ ہوا یا پیشاب روکنے کی کوشش کر رہی ہوں۔
- 6 سیکنڈ تک اسی حالت میں روکیں جبکہ عام تنفس جاری رکھیں۔
- اپنے مسلز کو 6 سیکنڈ کے لیے مکمل ریلیکس (آرام) کر دیں۔ یہ ایک دہرائی ہے۔
- اس ورزش کو لگاتار 6 بار دہرائیں۔ یہ ایک سیٹ ہے۔
- ہفتے میں 5 دن، روزانہ 3 سیٹ کریں۔
- جیسے جیسے آپ کے عضلات مضبوط ہوتے جائیں، آہستہ آہستہ رُکاو کو 8 سیکنڈ تک بڑھائیں اور ریلیکسیشن (آرام) 6 سیکنڈ تک رکھیں۔
- ہفتے میں 5 دن، روزانہ 3 سیٹ کے ساتھ 12 دہرائیوں تک پہنچنے کا ہدف رکھیں۔

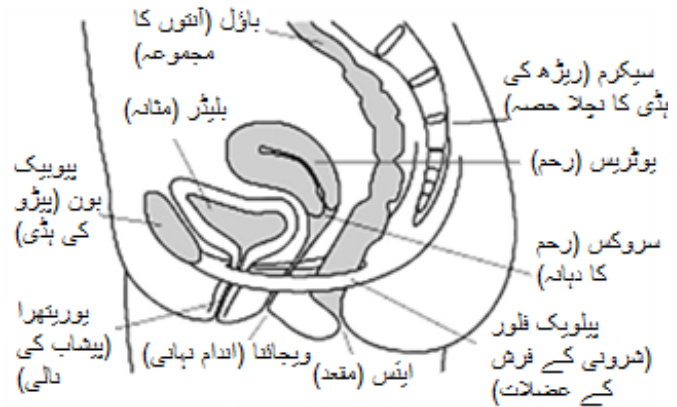
پیلویک فلور (پیڑو کا فرش) کیا ہے؟

پیلویک فلور مسلز (عضلات) اور لیگامنٹس (رباطوں) کا مجموعہ ہے جو آپ کے بلیڈر (مٹانہ)، یوٹریس (رحم یا بچہ دانی) اور آنتوں کو سہارا دیتا ہے۔

یہ عضلات سامنے پیو بیگ بون (شرمگاہ کی ہڈی) اور پیچھے ٹیل بون (دم کی ہڈی) سے جڑے ہوتے ہیں، جو آپ کے پیلویس (پیڑو) کی بنیاد بناتے ہیں۔

پیلویک فلور میں تین کھلے حصے یا سوراخ ہوتے ہیں:

- یوریتھرا (پیشاب کی نالی)، جو آپ کے بلیڈر (مٹانہ) سے پیشاب خارج کرتی ہے۔
- ویجائنا (اندام نہائی)، جو آپ کے یوٹریس (رحم یا بچہ دانی) سے منسلک ہوتی ہے۔
- اور ایئس (مقعد)، جو آپ کی آنتوں سے فیسز (فضلہ یا پاخانہ) خارج کرتا ہے۔



پیلویک فلور کے عضلات کیا کرتے ہیں؟

ایک مضبوط پیلویک فلور آپ کو اپنے بلیڈر (مٹانہ) اور باؤلز (آنتوں) پر قابو پانے میں مدد دیتا ہے، تاکہ آپ حسب ضرورت ٹوائلٹ جا سکیں۔

کمزور پیلویک فلور کے عضلات بے اختیاری (incontinence) یا آپ کے بلیڈر (مٹانہ)، یوٹریس (رحم یا بچہ دانی)، یا آنت کا اپنی معمول کی جگہ سے نیچے آ جانے (prolapse) کا سبب بنتے ہیں۔

فنکشنل بریسنگ (فعلی تسمہ بندی)

کھانسنے، چھینکنے، ہنسنے، یا اٹھانے جیسے کام کرنے سے پہلے اپنی پیلوئیک فلور کو مضبوط کریں۔

ورزش کرنے کے دوران، آپ کو چاہیے:

- اپنے پیلوئیک فلور کے عضلات کو اپنے اندر 'اٹھتے' ہوئے محسوس ہوں، نیچے جاتے ہوئے نہیں۔
- اپنے رانوں اور کولہوں کو آرام کریں۔
- معمول کے مطابق سانس لیں۔
- ورزشی سیٹس کے درمیان اپنے مسلز کو مکمل آرام کریں یا آرام دیں۔
- اگر آپ کے عضلات تھکتے محسوس ہوں، تو رک جائیں۔

آپ پیلوئیک فلور کے مسائل سے کیسے گریز کر سکتی ہیں؟

اپنی پیلوئیک فلور کے عضلات کو طاقتور رکھنے کے لیے اور علامات سے بچنے کے لیے درج ذیل سے گریز کرنے کی کوشش کریں:

- قبض ہونے یا پوٹی کرتے وقت زور لگانا
- بار بار بھاری چیزیں اٹھانا
- بہت زیادہ کھانسنے
- بہت زیادہ وزن بڑھانا۔

پیلوئیک فلور کی ٹریننگ کو اپنی زندگی کا حصہ بنائیں:

- ہر بار کھانسنے، چھینکنے، یا اٹھانے پر اپنی پیلوئیک فلور کے عضلات کو مضبوط رکھنے کی کوشش کریں۔
- باقاعدہ ورزش کے ساتھ سرگرم یا فعال رہیں۔
- اپنی ورزشوں کو مختلف پوزیشنوں میں کریں، مثلاً ہاتھوں اور گھٹنوں پر، کھڑے ہو کر، یا بیٹھ کر۔

مزید معلومات کے لیے

**Physiotherapy Department,
Royal Women's Hospital**

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

فون: (03) 8345 3160

بروز پیر تا جمعہ صبح 8:00 بجے سے شام 4:30 بجے تک

کیا آپ کو انٹرپریٹر یا ترجمان کی ضرورت ہے؟

اگر آپ کو ضرورت پیش آجائے، تو آپ ترجمان یا انٹرپریٹر کے لیے پوچھ سکتی ہیں۔



فیملی وائلنس سپورٹ

1800 Respect نیشنل ہیلپ لائن

اگر آپ کو جنسی زیادتی، گھریلو یا فیملی تشدد اور بدسلوکی کا سامنا ہوا ہے، تو آپ مدد حاصل کر سکتی ہیں۔

آپ دن یا رات کے کسی بھی وقت کال کر سکتی ہیں۔

1800 737 732

1800respect.org.au