



ΤΙ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Το έδαφος της πυέλου (η βάση της λεκάνης) αποτελείται από στρώματα μυών και άλλων ιστών. Τα στρώματα αυτά είναι τεντωμένα σαν ένα κρεμαστό κρεβάτι από τον κόκκυγα (το κόκαλο της ουράς) στο πίσω μέρος και το ηβικό οστόν μπροστά.

Οι μύς του πυελικού εδάφους (δηλαδή η βάση της λεκάνης) του άντρα στηρίζουν την ουροδόχο κύστη και το παχύ έντερο (κόλον). Η ουρήθρα (ο σωλήνας από τον οποίο βγαίνουν τα ούρα) και ο πρωκτός (το άνοιγμα πίσω) περνούν δια μέσου των μυών του πυελικού εδάφους. Οι μύς του πυελικού σας εδάφους σας βοηθούν να ελέγξετε την κύστη και το έντερό σας. Βοηθούν επίσης και τη σεξουαλική λειτουργία. Είναι λοιπόν πολύ σημαντικό να διατηρείτε τους μύς του πυελικού σας εδάφους δυνατούς.



ΓΙΑΤΙ ΠΡΕΠΕΙ ΝΑ ΚΑΝΩ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Οι άντρες όλων των ηλικιών χρειάζονται να έχουν δυνατούς μύς πυελικού εδάφους.

Οι μύς του πυελικού εδάφους μπορεί να εξασθενίσουν από:

- χειρουργική επέμβαση για προβλήματα κύστης ή εντέρων,
- δυσκοιλιότητα,
- παχυσαρκία,
- σήκωμα βαριών αντικειμένων,
- βήξιμο που διαρκεί για μεγάλο χρονικό διάστημα (όπως ο βήχας του καπνιστή, βρογχίτιδα ή άσθμα), ή
- έλλειψη καλής φυσικής κατάστασης.

Άντρες με ακράτεια μυϊκής υπερέντασης – δηλαδή, άντρες που βρέχουν τους εαυτούς τους όταν βήχουν, φταρνίζονται ή είναι ενεργοί - θα βρουν ότι η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί να τους βοηθήσει να ξεπεράσουν αυτό το πρόβλημα.

Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί επίσης να είναι χρήσιμη για τους άντρες που νιώθουν συνεχώς την ανάγκη να ουρήσουν (η αποκαλούμενη ακράτεια ώθησης).

Τα άτομα που έχουν προβλήματα με τον έλεγχο του εντέρου (συγκράτηση των κοπράνων) μπορεί να βρουν ότι η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί να βοηθήσει το μύνα που κλείνει τον πρωκτό. Ο μύς αυτός είναι ένας από τους μύς του πυελικού εδάφους.

ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ

ΠΟΥ ΕΙΝΑΙ ΟΙ ΜΥΣ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΜΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Το πρώτο πράγμα που θα πρέπει να κάνετε είναι να αναγνωρίσετε σωστά τους μυς που χρειάζονται εκγύμναση.

1. Καθίστε ή ξαπλώστε έχοντας τους μυς των μηρών και των γλουτών σας χαλαρούς. Μπορεί να είναι χρήσιμο να χρησιμοποιήσετε ένα καθρέφτη του χεριού για να παρακολουθήσετε τους μυς του πυελικού εδάφους καθώς σηκώνονται.
2. Σφίξτε το μυϊκό δακτύλιο γύρω από τον πρωκτό σαν να προσπαθείτε να σταματήσετε τη διαφυγή αερίων. Τώρα χαλαρώστε αυτόν το μυώνα. Σφίξτε τον και αφήστε τον μερικές φορές μέχρι να είστε βέβαιοι ότι έχετε βρει τους σωστούς μυς. Προσπαθήστε να μην σφίγγετε τα οπίσθιά σας.
3. Όταν πηγαίνετε στην τουαλέτα για να ουρήσετε, προσπαθήστε να σταματήσετε τη ροή της ούρησης και μετά ξαναρχίστε την. Το κάνετε αυτό για να μάθετε ποιοι είναι οι σωστοί μυς που πρέπει να χρησιμοποιείτε, όμως θα το κάνετε μόνο μία φορά την εβδομάδα. Διαφορετικά η κύστη σας μπορεί να μην αδειάζει με τον τρόπο που πρέπει αν εσείς αρχίζετε και σταματάτε τη ροή της ούρησης συχνότερα από αυτό.
4. Σταθείτε μπροστά σε ένα καθρέφτη και κοιτάξτε τον εαυτό σας από τα πλάγια χωρίς να φοράτε ρούχα. Καθώς τραβάτε προς τα μέσα τους μυς του πυελικού εδάφους και τους κρατάτε, θα πρέπει να δείτε το πέος σας να τραβιέται προς τα μέσα και το όρχεον σας να σηκώνεται προς τα πάνω.

Εάν δεν μπορείτε να αισθανθείτε ένα συγκεκριμένο «σφίξιμο και ένα σήκωμα» των μυών του πυελικού εδάφους, ή αν δεν μπορείτε να επιβραδύνετε τη ροή της ούρησής σας όπως περιγράφεται στο Σημείο 3, ή δεν βλέπετε κανένα σήκωμα του όρχεως και του πέους σας όπως περιγράφεται στο Σημείο 4, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια. Θα σας βοηθήσουν να κάνετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους να λειτουργούν σωστά. Οι άντρες με πολύ εξασθενημένους μυς του πυελικού εδάφους μπορούν να ωφεληθούν από την εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους.

ΠΩΣ ΚΑΝΩ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ;

Τώρα που μπορείτε να αισθανθείτε τους μυς να δουλεύουν, μπορείτε:

- Να σφίγγετε και να τραβάτε μαζί προς τα μέσα στους μυς γύρω από την ουρήθρα και τον πρωκτό συγχρόνως. Σηκώστε τους εσωτερικά προς τα ΠΑΝΩ. Πρέπει να νιώθετε ένα «σήκωμα προς τα πάνω» κάθε φορά που σφίγγετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους. Προσπαθήστε να τους κρατήσετε γερά και σφικτά σε αυτή τη σύσπαση καθώς μετράτε μέχρι το 8. Τώρα, αφήστε τους και χαλαρώστε. Θα πρέπει να νοιώσετε ξεκάθαρα ένα «ξαλάφρωμα».
- Επαναλάβετε (το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω) και χαλαρώστε. Είναι σημαντικό να ξεκουράζεστε για περίπου 8 δευτερόλεπτα στα ενδιάμεσα κάθε σύσπασης των μυών. Εάν δεν μπορείτε να κρατήσετε μέχρι το 8, προσπαθήστε να κρατήσετε τη σύσπαση για όσο χρονικό διάστημα μπορείτε.
- Επαναλάβετε αυτό «το σφίξιμο και το σήκωμα προς τα πάνω» όσες φορές μπορείτε, το πολύ μέχρι 8 - 12 σφιξίματα.
- Προσπαθήστε να κάνετε τρεις σειρές 8 μέχρι 12 σφιξιμάτων στην κάθε μια, με μια ξεκούραση μεταξύ τους.
- Κάνετε ολόκληρο αυτό το πρόγραμμα της εκγύμνασης (τρεις σειρές 8 έως 12 σφιξίματα) κάθε ημέρα ξαπλωμένοι κάτω, καθιστοί ή όρθιοι.



ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΑΝΤΡΕΣ

Ενώ κάνετε τις ασκήσεις των μυών του πυελικού εδάφους:

- μην κρατάτε την αναπνοή σας,
- να σφίγγετε και να σηκώνετε προς τα πάνω μόνο,
- μην σφίγγετε τα οπίσθια σας, και
- κρατάτε τους μηρούς σας χαλαρούς.

ΚΑΝΕΤΕ ΚΑΛΑ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

Λιγότερα αλλά καλά σφιζίματα είναι πολύ πιο ευεργετικά από τα πολλά που γίνονται χωρίς διάθεση! Αν δεν είστε σίγουροι ότι κάνετε τα σφιζίματα σωστά, ή αν δεν δείτε μια αλλαγή στα συμπτώματα μετά από 3 μήνες, ζητήστε βοήθεια από το γιατρό σας, φυσιοθεραπευτή, ή τη νοσοκόμα για την εγκράτεια.

ΚΑΝΕΤΕ ΤΗΝ ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΜΕΡΟΣ ΤΗΣ ΚΑΘΗΜΕΡΙΝΗΣ ΣΑΣ ΖΩΗΣ

Αφού μάθετε πώς να κάνετε τα σφιζίματα των μυών του πυελικού εδάφους, θα πρέπει να τα κάνετε. Το καλύτερο είναι να τα κάνετε κάθε μέρα. Θα πρέπει να δίνετε σε κάθε σειρά όλη σας την προσοχή. Κανονίστε ένα καθορισμένο χρόνο για να κάνετε τα σφιζίματα των μυών του πυελικού σας εδάφους. Αυτός μπορεί να είναι μετά από μια επίσκεψη στην τουαλέτα, όταν πίνετε ένα ποτό, ή όταν ξαπλώνετε στο κρεβάτι.

Άλλα πράγματα που μπορείτε να κάνετε για να βοηθήσετε τους μυς του πυελικού σας εδάφους:

- Να μοιράζετε το σήκωμα βαριών φορτίων.
- Να τρώτε φρούτα και λαχανικά και να πίνετε 6 με 8 ποτήρια νερό κάθε μέρα.
- Να μην ζορίζετε όταν ενεργείτε.
- Να ρωτήσετε το γιατρό σας σχετικά με την αλλεργική ρινίτιδα, άσθμα και βρογχίτιδα για να ελαττωθεί το φτάρνισμα και το βήξιμο.
- Διατηρείστε το βάρος σας σε φυσιολογικά όρια ανάλογα με το ύψος και την ηλικία σας.

ΖΗΤΗΣΤΕ ΒΟΗΘΕΙΑ

Εάν δεν κάνετε τίποτε δεν θα φύγει από μόνο του. Και μπορεί να χειροτερέψει.

Κάθε πρόβλημα ελέγχου της κύστης ή των εντέρων, δεν έχει σημασία πόσο μικρό, πρέπει να εξεταστεί. Υπάρχει σχεδόν πάντα κάτι που μπορεί να γίνει για να βοηθήσει.

Καλέστε τους Ειδικούς Συμβούλους στην Εθνική Γραμμή Εγκράτειας με δωρεάν κλήση:

- πληροφορίες,
- συμβουλές, και
- φυλλάδια.

Σε ΔΩΡΕΑΝ ΚΛΗΣΗ * 1800 33 00 66 (8πμ ως 8μμ, Δευτέρα ως Παρασκευή), ή

Επισκεφτείτε αυτόν τον διαδικτυακό τόπο: www.bladderbowel.gov.au

Η Γραμμή Βοηθείας χρηματοδοτείται στα πλαίσια της Εθνικής Στρατηγικής Διαχείρισης της Εγκράτειας της Κοινοπολιτειακής Κυβέρνησης και τη διαχειρίζεται το Ίδρυμα Εγκράτειας Αυστραλίας.

* Οι κλήσεις από κινητά τηλέφωνα χρεώνονται με τις ισχύουσες χρεώσεις.