

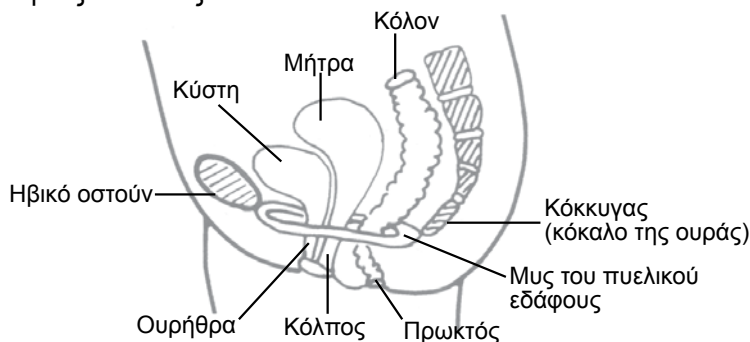


ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

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) της γυναίκας στηρίζουν την ουροδόχο κύστη, τη μήτρα και το παχύ έντερο (κόλον). Η ουρήθρα (το άνοιγμα μπροστά), ο κόλπος 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 τα έντερα 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 γυναίκες όλων των ηλικιών χρειάζονται να έχουν δυνατούς μύς πυελικού εδάφους.

Οι μύς του πυελικού εδάφους μπορεί να εξασθενίσουν από:

- τη μη εξάσκηση,
- την περίοδο της εγκυμοσύνης και γέννας,
- δυσκοιλιότητα,
- παχυσαρκία,
- σήκωμα βαριών αντικειμένων,
- βήξιμο που διαρκεί για μεγάλο χρονικό (όπως ο βήχας του καπνιστή, βρογχίτιδα ή άσθμα), και
- τη γήρανση.

Γυναίκες με ακράτεια μυϊκής υπερέντασης – δηλαδή, γυναίκες που βρέχουν τους εαυτούς τους όταν βήχουν, φαρνίζονται ή είναι ενεργές - θα βρουν ότι η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί να τις βοηθήσει να ξεπεράσουν αυτό το πρόβλημα.

Για τις εγκύους γυναίκες, η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους θα βοηθήσει το σώμα να αντεπεξέρχεται στο αυξανόμενο βάρος του μωρού. Οι μύς που είναι γεροί και υγιείς πριν από τη γέννηση του παιδιού θα επανακτήσουν τη δύναμη τους πιο εύκολα μετά από τη γέννηση.

Μετά από τη γέννηση του μωρού σας, θα πρέπει να αρχίσετε την εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους όσο το συντομότερο μπορείτε. Πάντοτε να προσπαθείτε «να ενδυναμώνετε» τους μύς του πυελικού εδάφους (σφίξτε τους, σηκώστε τους προς τα πάνω και κρατηθείτε) κάθε φορά που θέλετε να βήξετε, να φαρνιστείτε ή να σηκώσετε το μωρό. Αυτό λέγεται να έχετε «την ικανότητα».



ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

Καθώς οι γυναίκες γερνούν, είναι σημαντικό να διατηρούν τους μυς του πυελικού τους εδάφους δυνατούς γιατί οι αλλαγές στις ορμόνες μετά από την εμμηνόπαυση μπορούν να έχουν επιπτώσεις στον έλεγχο της κύστης. Εκτός από αυτό, οι μυς του πυελικού εδάφους αλλάζουν και μπορεί να εξασθενίσουν. Ένα πρόγραμμα ασκήσεων εκγύμνασης του πυελικού εδάφους βοηθάει στο να ελαχιστοποιηθούν οι επιδράσεις της εμμηνόπαυσης στην στήριξη της πυέλου (λεκάνης) και στον έλεγχο της κύστης.

Η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί επίσης να βοηθήσει τις γυναίκες που αισθάνονται συχνά την επείγουσα ανάγκη να ουρήσουν (την αποκαλούμενη ακράτεια επείγουσας ανάγκης).

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 χαλαρούς τους μυς των μηρών, των γλουτών και της κοιλιάς σας.
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 βέβαιες ότι έχετε βρει τους σωστούς μυς. Προσπαθήστε να μην σφίγγετε τα οπίσθιά σας.
3. Όταν κάθεστε 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.

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, 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 γυναίκες με πολύ αδύνατους 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 κάνετε αυτές τις ασκήσεις:

- Σφίγγετε και τραβάτε μαζί προς τα μέσα τους μυς γύρω από τον πρωκτό σας και τον κόλπο 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 ξεκουράζετε 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 8 - 12 σφιξίματα.
- Προσπαθήστε να κάνετε τρεις σειρές 8 μέχρι 12 σφιξιμάτων για την κάθε μία, με μια ξεκούραση μεταξύ τους.
- Κάνετε ολόκληρο αυτό το πρόγραμμα της εκγύμνασης (τρεις σειρές 8 έως 12 σφιξίματα) κάθε ημέρα ξαπλωμένες κάτω, καθιστές ή όρθιες.



ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

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 σίγουρες 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 συχνά. 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:

- Χρησιμοποιήστε «την ικανότητα» - δηλ., πάντα να προσπαθείτε «να ενισχύετε» τους πυελικούς σας μυς τους εδάφους (με ένα σφίξιμο προς τα πάνω και κράτημα) κάθε φορά πριν βήξετε, φταρνιστείτε ή σηκώσετε τίποτα.
- Να μοιράξετε το σήκωμα βαριών φορτίων.
- Να τρώτε φρούτα και λαχανικά και να πίνετε 6 με 8 ποτήρια νερό κάθε μέρα.
- Να μην ζορίζετε όταν ενεργείστε.
- 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.



ΕΚΓΥΜΝΑΣΗ ΤΩΝ ΜΥΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΓΙΑ ΓΥΝΑΙΚΕΣ

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

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

