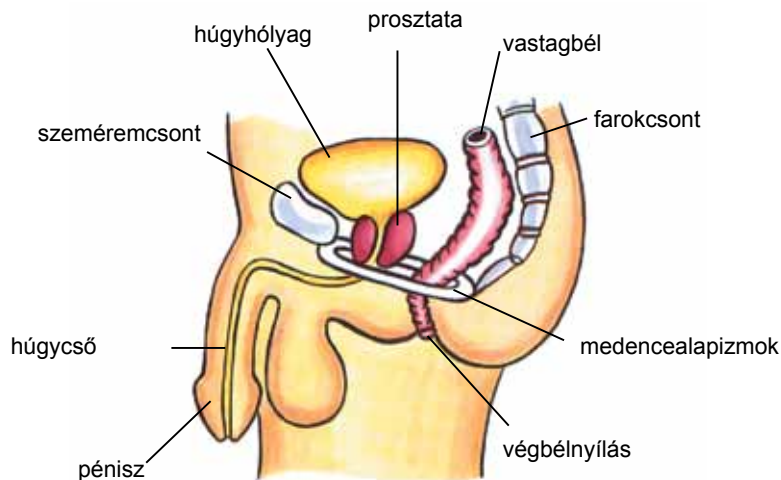




MIK A MEDENCEALAPIZMOK?

A medencealap izom- és más szövetrétegekből áll. Ezek a rétegek mint egy függőágy húzódnak a hátulsó farokcsonttól az elülső szeméremcsontig.

A férfi medencealapizmai húgyhólyagját és vastagbélét támasztják alá. A húgyvezeték és a bélnyílás a medencealapizmokon keresztül megy át. A medencealapizmai segítik a vizelet- és székletvisszatartást. A szexuális működést is segítik. Nagyon fontos az, hogy a medencealapizmait erősítse.



MIÉRT VÉGEZZEK MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Akármilyen korú is a férfi, szükséges, hogy a medencealapizmai erősek legyenek.

A medencealapizmok gyengülhetnek:

- húgyhólyag- vagy bélproblémával kapcsolatos operációval;
- székrekedéssel;
- túlsúly esetében;
- nehéz emeléssel;
- ha a köhögés sokáig tart (mint a dohányos köhögése, a hörghurut vagy az asztma); vagy
- ha az illető nem egészséges.

Stresszes inkontinenciában szenvedő férfiak – tehát azok, akik bepisilnek köhögés, tüszentés vagy testmozgás közben – észreveszik majd, hogy a medencealapizom-edzés segít ennek a problémának a leküzdésében.

A medencealapizom-edzés hasznos lehet azoknak a férfiaknak a számára is, akiknek gyakrabban szükséges sürgősen vizelniük. (vizeleti kényszer)

Azoknak a férfiaknak, akiknek székletvisszatartási problémájuk van, lehet, hogy segíti a medencealapizom-edzés azt az izmot, amelyik a bélnyílást bezárja. Ez az izom a medencealapizmok egyike.



HOL VANNAK A MEDENCEALAP IZMAIM?

Először is meg kell tudni, hogy melyik izmot szükséges edzenie.

1. Üljön vagy feküdjön le ellazított combokkal és fenékkal. Segíthet, ha kézi tükörrel figyeli a medencealapizmait, ahogy azok felhúzódnak.
2. Szorítsa meg a bélnyílás körüli izomgyűrűt, mintha gázt akarna visszatartani. Most lazítsa el ezt az izmot. Szorítsa meg és lazítsa el egy párszor, amíg biztos nem lesz abban, hogy megtalálta a megfelelő izmokat. Ha lehet, ne szorítsa meg a fenekét!
3. Amikor vécére megy vizelni, próbálja megállítani a vizelet folyását, aztán indítsa meg újra. Ezt tegye azért, hogy megtudja, hogy melyik izmokat kell használnia – de hetente csak egyszer. Lehet, hogy a húgyhólyagja nem fog úgy kiüríteni, ahogy kellene, ha ennél gyakrabban állítja meg és indítja meg a folyást.
4. Ruha nélkül álljon oldalt egy tükör előtt. Ahogy a medencealapizmait erősen felfelé húzza és tartja, látja majd, hogy a a pénisze behúzódik és a herezacskója felemelkedik.

Ha nem érez a medencealapizmaiban izmaiban egy határozott “szorítást és emelkedést”, vagy ha nem tudja lelassítani a 3. pontban említett vizeletfolyását, vagy nem látja a herezacskóján és péniszén a 4. pontban említett emelkedést, akkor kérjen segítséget orvosától, fizioterapeutájától vagy kontinencia ápolójától. Ők segítenek majd Önnek abban, hogy jól működtesse a medencealapizmait. Azoknak a férfiaknak, akiknek gyengék a medencealapizmai, hasznukra lehet a medencealapizom-edzés.

HOGYAN VÉGEZZEM EL A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Most, hogy úgy érzi, hogy működnek az izmok:

- Egyszerre szorítsa meg és húzza meg a húgyvezetéke és a bélnyílása körüli izmokat! Belül emelje azokat meg! “Emelést” kell éreznie, mindahányszor megszorítja a medencealapizmait megszorítja, “emelést” kell éreznie. Próbálja erősen és szorosán tartani azokat, amíg 8-ig számol. Most engedje ki azokat és lazítson el. Határozottan úgy kell éreznie, hogy “kilazult.”
- Ismétlje meg (a szorítást és emelést) és lazítson el. Legjobb 8 másodpercet pihenni minden izomemelés között. Ha nem tud várni 8 másodpercig, akkor várjon addig, ameddig tud.
- Ismétlje meg ezt a “szorítást és emelést” ahányszor csak tudja, 8-12 szorításig.
- Próbáljon három 8-12 szorítássorozatot végezni, közöttük pihenjen!
- Naponta végezze az edzéstervet (három 8-12 szorítássorozatot) fekve, ülve vagy állva.

Miközben medencealapiszom-edzést végez:

- folytassa a lélegzést;
- csak szorítsa és emelje;
- NE feszítse meg a fenekét; és
- tartsa a combjait lazán.

VÉGEZZE EL JÓL A MEDENCEALAP-IZOMEDZÉST!

Néhány szorítás jobb, mint sok lagymatag! Ha nem biztos benne, hogy jól csinálja a szorítást, vagy ha 3 hónap után nem volt tünetváltozás, akkor kérjen segítséget az orvosától, a fizioterapeutájától vagy a kontinencia ápolójától.

MINDEN NAP VÉGEZZEN EDZÉST!

Miután megtanulta, hogy hogyan kell a medencealap izmait szorítani, akkor végezze el azokat. Naponta a legjobb. Figyeljen oda minden szorítássorozatra. Rendszeres időpontban végezze a medencealapiszom szorítását. Ez lehet azután, hogy vécén volt, ivás közben vagy ágyban fekvés közben.

A medencealapiszomai segítésére a következőket teheti még:

- Mással együtt emeljen nehezet.
- Egyen gyümölcsöt és zöldséget és naponta igyon meg 6-8 pohár vizet.
- Ne erőlködjön, amikor kakil.
- Kérdezze meg az orvosát a szénanátháról, asztmáról és hörghurutról annak érdekében, hogy enyhüljön, a tüszentés és a köhögés csökkenjen.
- Tartsa súlyát arányban a magasságának és korának megfelelően.

KÉRJEN SEGÍTSÉGET!

Ha nem tesz semmit, nem fog elmúlni. És még rosszabb is lehet.

Minden vizelet- vagy székletvisszatartási probléma, akármilyen kicsi is, figyelmet igényel. Szinte mindig lehet valami olyat csinálni, ami segít.

Hívja ingyen a Szaktanácsadókat az Országos Kontinencia Telefonos Segélyszolgálatnál:

- információért
- tanácsért; és
- szórólapokért.

Az INGYENES TELEFONSZÁMON *1800 33 00 66 (8 órától 22 óráig hétfőtől péntekig), vagy

keresse fel ezt a weboldalt: www.bladderbowel.gov.au

A Telefonos Segélyszolgálatot az Országos Kontinenciát Kezelő Stratégia alapján a Szövetségi Kormány finanszírozza és az Ausztrál Kontinencia Alapítvány vezeti.

* A mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.