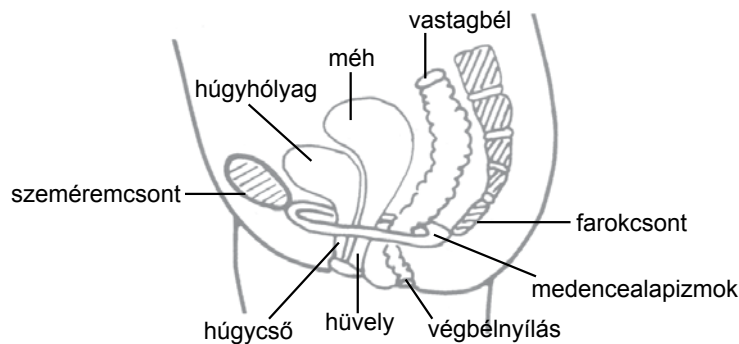




MIK A MEDENCEALAPIZMOK?

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

A nő medencealapizmai a húgyhólyagját, méhét és vastagbélét támasztják alá. A húgyvezeték, a vagina és a bélnyílás a medencealapizmokon keresztül megy át. A medencealapizmai segítik a vizelet- és székletvisszatartását. A szexuális működést is segítik. Nagyon fontos az, hogy a medencealapizmai erők maradjanak.



MIÉRT VÉGEZZEK MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Akármilyen korú is a nő, szükséges, hogy a medencealapizmai erők legyenek.

A medencealapizmok gyengülhetnek:

- ha nem tartja az ember azokat aktívan;
- terhesség és szülés során;
- székrekedés esetén;
- túlsúly esetén;
- nehéz emelésnél;
- ha a köhögés sokáig tart (mint a dohányos köhögése, a hörghurut vagy az asztma); vagy
- öregedés során.

Stresszes inkontinenciás nők – tehát azok, akik bepisilnek köhögés, tüsszentés közben vagy amikor aktívak – észreveszik majd, hogy a medencealapizom-edzés segít ennek a problémának a leküzdésében.

A terhes asszonyok esetében a medencealapizom-edzés segít abban, hogy a testük megbirkózzon a csecsemő növekvő súlyával. Ha az izmok egészségesek és edzettek a szülés előtt, akkor azok könnyebben gyógyulnak a szülés után.

Szülés után minél előbb meg kell kezdeni a medencealapizom-edzést. Mindig próbálja “megmerevíteni” a medencealapizmait (szorítani és tartani) mielőtt köhög, tüsszent. Ez azt jelenti, hogy rájött a “titkára”.



Ahogy a nők öregednek, szükség van arra, hogy a medencealapiszomok erősek maradjanak, mivel a kritikus kor utáni hormonváltozások hatással lehetnek a vizeletvisszatartásra. Ezenkívül a medencealapiszomok megváltoznak és meg is gyengülhetnek. Egy medencealapiszom-edzési terv segíthet csökkenteni a kritikus kornak a medencetámaszra és a vizeletvisszatartásra történő hatását.

A medencealapiszom-edzés segíthet azoknak a nőknek is, akiknek gyakrabban szükséges sürgősen pisilniük. (vizelési kényszer)

HOL VANNAK A MEDENCEALAP-IZMAIM?

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

1. Üljön vagy feküdjön le ellazított combokkal és fenékkal.
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 véccére megy vizelni, próbálja megállítani a vizelet folyását, aztán indítsa meg újra. Csinálja ezt 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.

Ha nem érez a medencealapiszomokban 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 működtetése a medencealapiszomait. Azoknak a férfiaknak, akiknek gyengék a medencealapiszomai, hasznukra lehet a medencealapiszom-edzés.

Azoknak a nőknek, akiknek gyengék a medencealapiszomai, hasznukra lehet a medencealapiszom-edzés.

HOGYAN VÉGZEM A MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST?

Most, hogy érzi, hogy működnek az izmok:

- Egyszerre szorítsa meg és húzza be a bélnyílása és a vagina körüli izmokat! BELÜL emelje azokat fel! Minden alkalommal, amikor a medencealapiszomait megszorítja, “emelést” kell éreznie. Próbálja erősen és szorosán tartani azokat addig, amíg 8-ig számol. Most engedje el azokat és lazítson. Határozottan úgy kell éreznie, hogy “ellazult.”
- Ismétlje meg “a szorítást és emelést” és lazítson el. Legjobb 8 másodpercet pihenni minden izomemelés között. Ha nem tud kivárni 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 ezt az edzéstervet (három 8-12 szorítássorozatot) fekvő, 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 MEDENCEALAPIZOM-EDZÉST!

Néhány szorítás jobb, mint sok lagymatag! Ha nem biztos benne, hogy jól csinálja a szorítást, vagy ha 3 hónap után nincs 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 a gyakorlatokat. 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:

- Használja a “trükköt” – próbálja meg a medencealapiszomait mindig “megmerevíteni” (szorítani és tartani) mielőtt köhög, tüsszent vagy emel valamit.
- 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 a tüsszentés és a köhögés csökkenjen.
- Tartsa súlyát arányosan 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 tenni, 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 mobil telefonról történő hívás az annak megfelelő díjba kerül.