



ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА МАЖИ

ШТО СЕ ТОА МУСКУЛИ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Долниот дел на карлицата е сочинет од слоеви од мускули и од други ткива. Тие слоеви се растегнуваат како лупка од опашката одзади, до срамната коска одспреди.

Мускулите во долниот дел на карлицата кај мажите ги прикрепуваат мочниот меур и дебелото црево (извитканиот дел). Мочоводот и задниот отвор минуваат низ мускулите во дното на карлицата. Мускулите во долниот дел на карлицата помагаат да ги контролирате вашиот мочен меур и дебелото црево. Тие исто така ја помагаат и сексуалната функција. Многу е важно мускулите во долниот дел на карлицата да ги одржувате силни.



ЗОШТО ТРЕБА ДА ПРАВАМ ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Мажите на сите возрасти треба да имаат силни мускули во долниот дел на карлицата.

Мускулите во долниот дел на карлицата може да ослабат поради:

- операција извршена заради проблеми со мочниот меур или со дебелото црево;
- запек;
- прекумерна телесна тежина;
- кревање тежок товар;
- кашлица што трае долго време (како што се пушачка кашлица, бронхитис или астма); или
- поради слаба телесна кондиција.

Мажите што не можат да го контролираат мочниот меур при напрегање – односно, што не сакајќи испуштаат мочка кога кашлаат, киваат или кога се активни – ќе утврдат дека вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата може да им помогнат да го надминат тој проблем.

Вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата исто така може да им користат и на мажите што почесто имаат итна потреба да одат по мала нужда (што се нарекува слаба контрола над мочниот меур во итен случај).

Мажите што имаат проблеми со контролирањето на дебелото црево може да утврдат дека вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата може да му помогнат на мускулот што го затвора задниот отвор. Тој мускул е еден од мускулите во долниот дел на карлицата.



ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА МАЖИ

КАДЕ СЕ НАОЃААТ МУСКУЛИТЕ ВО ДНОТО НА КАРЛИЦАТА?

Првото нешто што треба да го направите е да утврдите кои мускули треба да ги вежбате.

1. Седнете или легнете и олабавете ги мускулите во бедрата и во карлицата. Може да ви помогне ако користите рачно огледало за да ги гледате вашите мускули во долниот дел на карлицата додека се стегаат.
2. Стиснете го мускулниот прстен околу задниот отвор како да се обидувате да спречите испуштање на гасови. Потоа олабавете го тој мускул. Стиснете го и олабавете го неколку пати се додека да бидете сигурни дека сте ги нашле вистинските мускули. Обидете се да не ги стискате бутовите.
3. Кога одите во клозетот за да го испразните мочниот меур, обидете се да го сопрете млазот од мочка, а потоа да продолжите. Направете го тоа за да дознаете кои се вистинските мускули што треба да ги користите – но само еднаш неделно. Вашиот мочен меур може нема да се празни како што треба ако го копираат и продолжуваат млазот почесто од тоа.
4. Застанете странично пред огледало без облека на себе. Додека силно ги стегате мускулите во долниот дел на вашата карлица и ги задржувате стегнати, треба да видите како пенисот ви се повлекува, а ќесето што ги држи тестисите се крева нагоре.

Ако не почувствувате јасно „стегање и подигање“ на мускулите во долниот дел на карлицата, или ако не можете да го забавите млазот мочка како што беше опишано во точка 3, или ако не забележите никакво подигање на ќесето со тестисите и на пенисот како што е опишано во точка 4, побарајте помош од вашиот лекар, физиотерапевт, или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда. Тие ќе ви помогнат да постигнете исправно работење на мускулите во долниот дел на карлицата. Мажите со многу слаби мускули во долниот дел на карлицата може да имаат корист од вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата.

КАКО ДА ПРАВАМ ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА?

Сега кога можете да почувствувате како ви работат мускулите, можете:

- Да ги стегате и вовлекувате мускулите околу вашиот мочовод и заден отвор во исто време. Кренете ги НАГОРЕ однатре. Би требало да почувствувате „подигање“ секогаш кога ќе ги стегнете мускулите во долниот дел на карлицата. Обидете се да ги држите цврсто стегнати додека да изброите до 8. Потоа олабавете ги и отпуштете се. Треба да имате јасно чувство на „олабавување“.
- Повторете (стегање и подигање) и олабавување. Најдобро е да одморите околу 8 секунди меѓу секое подигање на мускулите. Ако не можете да издржите до 8, издржете толку долго колку што можете.
- Повторете го таквото „стегање и подигање“ толку пати колку што можете, но најмногу до 8 или до 12 стегања.
- Обидете се да направите три серии од по 8 до 12 стегања, со одморање меѓу секоја серија.
- Правете го целиот план за вежбање (три серии од по 8 до 12 стегања) секој ден додека лежите, седите или стоите.



ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА МАЖИ

Додека ги правите вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата:

- продолжете нормално да дишете;
- само стегајте и подигајте;
- НЕМОЈТЕ да ги стегате бутите; и
- држете ги бедрата олабавени.

ИЗВЕДУВАЈТЕ ГИ ВАШИТЕ ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА КАКО ШТО ТРЕБА

Подобро помал број цврсти стегања одколку поголем број малодушни стегања! Ако не сте сигурни дека добро го изведувате стегањето, или ако не забележите промени во знаците откако ќе изминат 3 месеци, побарајте помош од вашиот лекар, од физиотерапевт или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужна.

НАПРАВЕТЕ ГО ВЕЖБАЊЕТО СОСТАВЕН ДЕЛ ОД ВАШИОТ СЕКОЈДНЕВЕН ЖИВОТ

Откако ќе ги научите вежбите за стегање на мускулите во долниот дел на карлицата, треба да ги правите редовно. Најдобро е да ги правите секој ден. На секоја серија вежби треба целосно да и се посветите. Најдете редовно време во кое ќе ги правите вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата. Тоа време може да биде откако сте биле по нужна, додека пиете пијалок, или додека лежите в кревет.

Други работи што можете да ги сторите за да им помогнете на мускулите во долниот дел на карлицата:

- Тешки товари кревајте со помош на други лица.
- Јадете овошје и зеленчук и пијте од 6 до 8 чаши вода секој ден.
- Немојте да се напрегате додека вршите голема нужна.
- Распрашајте се кај вашиот лекар за алергијата на полен, за астмата или за бронхитисот за да ги намалите кивањето и кашлањето.
- Одржувајте ја вашата телесна тежина во нормалните рамки за вашата висина и возраст.



ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА МАЖИ

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

Ако не преземете ништо, проблемот нема да се реши сам од себе.

Секој проблем со контролирањето на мочниот меур или на дебелото црево, без оглед на тоа колку е мал, треба да се испита. Речиси секогаш може да се направи нешто за да се подобри состојбата.

Јавете се кај стручните советници (Expert Advisors) на Националната телефонска линија за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда за да добиете бесплатни:

- информации;
- совети; и
- информативни листови.

На БЕСПЛАТНИОТ ТЕЛЕФОН* 1800 33 00 66 (од 8 ч. претпладне до 8 ч. попладне од понеделник до петок), или

Посетете го следното место на интернет: www.bladderbowel.gov.au

Телефонската линија за помош е основана во рамките на Националната стратегија на сојузната влада за постапување при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy), а со неа управува Австралиската фондација за помош при проблеми со контролирањето на вршењето нужда (Continence Foundation of Australia).

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.