

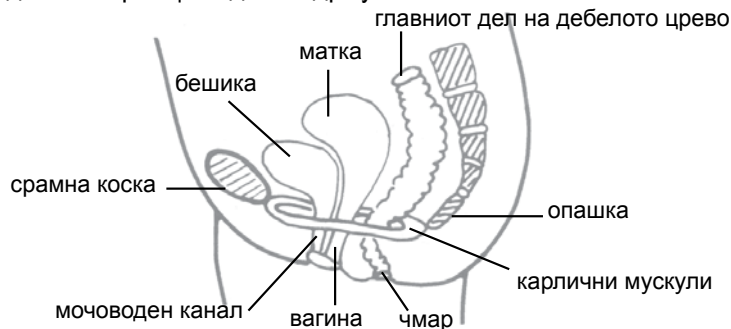


ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА ЖЕНИ

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 лулка од опашката одзади, до срамната коска одспреди.

Мускулите во долниот дел на карлицата кај жените ги прикрепуваат мочниот меур, утробата (матката) и дебелото црево (извитканиот дел). Мочоводот (предниот отвор), вагината 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?

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

Мускулите во долниот дел на карлицата може да ослабат поради:

- некористење на тие мускули;
- бременост и породување;
- запек;
- прекумерна телесна тежина;
- кревање тежок товар;
- кашлица што трае долго време (како што се пушачка кашлица, бронхитис или астма); и
- стареење.

Жените 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.

Кај бремени жени, вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата ќе му помогнат на телото полесно да ја поднесе се поголемата тежина на бебето. Ако имате здрави и добро извежбани мускули пред да се породите, тие побрзо ќе закрепнат после породувањето.

Откако ќе се породите, треба да почнете со вежби за мускулите во долниот дел на карлицата колку што е можно поскоро. Секогаш настојувајте да ги „стиснете“ мускулите во долниот дел на карлицата (стегнете ги и задржете ги стегнати) секојпат пред да се накашлате, да кивнете или да го кренете бебето. Тоа се вика да стекнете „навика“.



ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА ЖЕНИ

Како што жените стареат, нивните мускули во долниот дел на карлицата треба да останат силни затоа што хормоналните промени што настапуваат после менопаузата може да влијаат врз контролирањето на мочниот меур. Покрај тоа, мускулите во долниот дел на карлицата се менуваат и може да ослабат. Планот за вежбање на мускулите во долниот дел на карлицата може да помогне да се ублажат последиците од менопаузата врз мускулите што го прикрепуваат долниот дел на карлицата и врз контролирањето на мочниот меур.

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

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, бутите и стомакот.
2. Стиснете го мускулниот прстен околу задниот отвор како да се обидува 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 стегате бутите.
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 сопирате и продолжувате млазот почесто од тоа.

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 е опишано во точка 3, побарајте помош од вашиот лекар, физиотерапевт, или од медицинската сестра за помош при проблеми со контролирањето на вршењето на нужда. Тие ќе ви помогнат да постигнете исправно работење на мускулите во долниот дел на карлицата.

Жените 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 задниот отвор и вагината 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 го „стегането и подигањето“ и олабавувањето. 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,



ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА ЖЕНИ

седите или стоите.

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

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

ИЗВЕДУВАЈТЕ ГИ ВЕЖБИТЕ 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 нужда.

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 често. Најдобро е да ги правите секој ден. На секоја серија стегања на мускулите треба целосно да и се посветите. Одредете си редовно време во кое ќе ги правите вежбите за мускулите во долниот дел на карлицата. Тоа време може да биде откако сте биле по нужда, 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:

- Стекнете „навика“ – тоа значи секогаш да се обидуваме да ги „стиснете“ мускулите во долниот дел на вашата карлица (со стегање и задржување) пред да се накашлате, да кивнете или да кренете нешто.
- 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 нужда.
- 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.

ПОБАРАЈТЕ ПОМОШ

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



ВЕЖБИ ЗА МУСКУЛИТЕ ВО ДОЛНИОТ ДЕЛ НА КАРЛИЦАТА ЗА ЖЕНИ

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

* Повиците од мобилни телефони се наплаќаат според важечките тарифи.

