

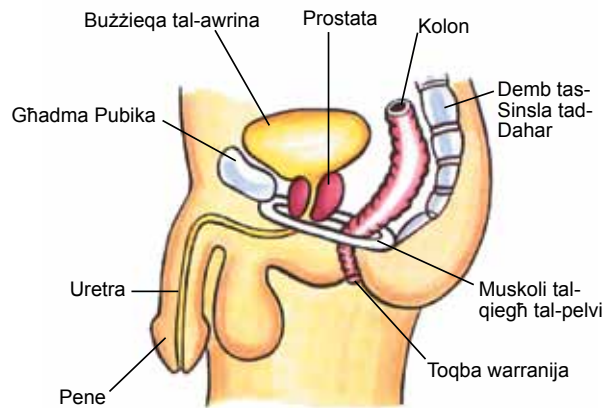


EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI GĦALL-IRĠIEL

X'INHUMA L-MUSKOLI TAL-QIEGĦ TAL-PELVI?

Il-qiegħ tal-pelvi hi magħmula minn saffi ta' muskoli u tessuti oħra. Dawn is-saffi jiġġebdu bħal branda, mid-denb tas-sinla fid-dahar sal-għadma pubika fuq quddiem.

Il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tar-raġel jissapportjaw il-bużżieqa tal-awrina u tal-imsaren (kolon) tiegħu. It-tubu tal-awrina u l-passaġġ ta' wara jgħaddu mill-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi. Il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek jgħinuk tikkontrolla l-bużżieqa tal-awrina u msarnek. Jgħinu wkoll fil-funzjoni sesswali. Hu importanti li żżomm il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek b'saħħithom.



GĦAX GĦANDI NAGĦMEL EŻERĊIZZJU TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI?

L-irġiel tal-etajiet kollha għandhom bżonn ikollhom muskoli b'saħħithom tal-qiegħ tal-pelvi.

Il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jistgħu jiddgħajfu minħabba:

- li tkun saret xi operazzjoni minħabba problemi tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren;
- kostipazzjoni;
- ikollok piż żejjed ;
- irfiġħ ta' affarijiet tqal;
- sogħla għal żmien twil (bħal ngħidu aħna sogħla bħal ta' min ipejje, bronkite jew aźma); jew
- ma tkunx f'kondizzjoni fiżika tajba.

Irġiel li jbatu minn inkontinenza kaġun tal-istress - jiġifieri, li jpixxu taħthom meta jisgħolu, jgħatsu jew huma attivi - ser isibu l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi ser jgħin biex din il-problem tingheleb.

L-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi jista' jgħin irġiel li jkollhom bżonn urġenti biex jagħmlu awrina aktar ta' spiss (magħrufa bħala inkontinenza tfeġġeġ (urge incontinence).

Irġiel li għandhom problemi biex jikkontrollaw il-bużżieqa tal-awrina jistgħu jsibu li l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi jista' jgħin il-muskolu li jagħlaq il-passaġġ ta' wara. Dan il-muskolu hu wieħed mill-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi.



EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI GĦALL-IRĠIEL

FEJN HUMA L-MUSKOLI TIEGĦI TAL-QIEGĦ TAL-PELVI?

L-ewwel haġa li trid tagħmel hu li tagħraf liema muskoli trid teżercita.

1. Poġġi bilqiegħda jew imtedd bil-muskoli ta' kuxtejk u tal-warrani tiegħek mitluqin. Jista' ikun ta' għajnuna jekk int tuża mera tal-idejn biex tosserva l-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi hekk kif jingibdu 'l fuq.
2. Agħfas iċ-ċirku tal-muskolu madwar il-passaġġ ta' wara bħallikieku qed tipprova twaqqaf il-ħruġ tar-riħ. Issa irrilassa dan il-muskolu. Agħfas u erfi darbtejn sakemm tkun żgur li sibt il-muskoli t-tajba. Ipprova tissikax il-warrani tiegħek.
3. Meta tmur it-tojlit biex tbattal il-bużżieqa tal-awrina tiegħek, ipprova waqqaf il-fluss tal-awrina u mbagħad erġa' ibda. Agħmel hekk biex titgħallem tagħraf liema huma l-muskoli t-tajbin li għandek tuża - imma għamel dan darba fil-ġimgħa biss. Jista' jkun li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek ma tizvojtax kif suppost jekk twaqqaf u terġa' tibda l-fluss tiegħek aktar ta' spiss minn hekk.
4. Oqgħod laġemba għarwien quddiem mera. Hekk kif tiġbed 'il ġewwa bil-qawwa l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi u żommhom, int għandek tara l-pene tinġibed 'il ġewwa u l-iskrotu tiegħek jogħla 'l fuq.

Jekk ma tħossx b'mod distint "għafsa u refgħa" tal-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi, jew jekk int ma tistax tagħmel il-fluss tal-awrina tiegħek joħroġ aktar bil-mod hekk kif tkellimna f'Punt 3, jew ma tarax l-iskrotu u l-pene tiegħek jintrefa' kif semmejna f'Punt 4, iltob l-għajnuna tat-tabib, il-fizjoterapista, jew in-ners tiegħek tal-kontinenza. Huma ser jgħinuk tagħmel il-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi jaħdmu kif suppost. Irġiel li għandhom muskoli tal-qiegħ tal-pelvi dgħajfin ħafna jistgħu jibbenefikaw mill-eżerċizzji tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi.

KIF NAGĦMEL L-EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLI TAL-QIEGĦ TAL-PELVI?

Issa li qed tħoss il-muskoli jaħdmu, int tista':

- Tagħfas u tiġbed 'il ġewwa il-muskoli madwar it-tubu tal-awrina tiegħek u l-passaġġ ta' wara fl-istess ħin. Ogħllhom 'IL FUQ ġewwa. Int għandek jkollok sens ta' "telgħa 'l fuq" kull darba li tagħfas il-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi. Ipprova żommhom qawwija u magħfusin hekk kif tgħodd sa 8. Issa, erfihom u strieħ. Int għandek tħoss fiżgur li "qed terfi għal kollox".
- Irrepeti (agħfas u ogħlli) u ntelaq. L-aħjar haġa li tista' tagħmel hu li tistrieħ għal xi 8 sekondi bejn kull darba li terfa' 'l fuq il-muskoli. Jekk ma tistax iżzomm għal 8, ipprova żomm sakemm tista'.
- Irrepeti dan "agħfas u ogħlli" daqs kemm-il darba tista', sa limitu ta' minn 8 sa 10 għafsiet.
- Ipprova agħmel tliet settijiet ta' minn 8 sa 12-il għafsa, b'perjodu ta' serħan bejniethom.
- Agħmel dan il-pjan sħiħ ta' eżerċizzju (tlett settijiet ta' minn 8 sa 12-il għafsa) kuljum waqt li tkun mimdud, bilqiegħda jew bilwieqfa.



EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI GĦALL-IRĠIEL

Waqt li tkun qed tagħmel l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi:

- ibqa' ħu n-nifs;
- aghfas u oghlli biss;
- TAGĦFASX il-warrani tiegħek; u
- żomm il-koxox mistrieħa.

AGĦMEL SEWWA L-EŻERĊIZZJU TAL-MUSKOLU TIEGĦEK TAL-QIEGĦ TAL-PELVI

Inqas għafsiet tajba huma aħjar minn ħafna b' nofs qalb! Jekk m'intix ċert li qed tagħfas kif suppost, jew ma tara l-ebda bidla fis-sintomi wara 3 xhur, itlob l-għajjnuna tat-tabib, fizjoterapista, jew in-ners tiegħek tal-kontinenza.

AGĦMEL L-EŻERĊIZZJU PARTI MILL-ĦAJJA TIEGĦEK TA' KULJUM

Hekk kif titgħallem kif tagħmel l-għafsiet tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi, int għandek tagħmilhom. L-aħjar kuljum. Int għandek tiffoka kompletament fuq kull sett. Iffissa ħin regolari meta tagħmel l-għafsiet tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi. Dan għandu mnejn ikun wara li tmur it-tojlit, waqt li tkun qed tixrob, jew meta tkun mimdud fuq is-sodda.

Affarijiet oħra li tista' tagħmel biex tgħin il-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi:

- Aqsam ma' ħaddieħor l-irfiġh ta' tagħbijiet tqal ħafna.
- Kul frott u ħaxix u ixrob minn 6 sa 8 tazez ilma kuljum.
- Titqanżax meta tkun qed tbattal imsarnek.
- Staqsi lit-tabib tiegħek dwar il-hay fever, aźma u bronkite biex tnaqqas l-għatis u s-sogħla.
- Żomm il-piż tiegħek fi skala skont it -tul u l-età tiegħek.



EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI GĦALL-IRĠIEL

ITLOB L-GĦAJNUNA

Jekk ma tagħmel xejn, mhux ser tmur. U tista' tmur għall-għar.

Kull problema tal-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina jew tal-imsaren, hi kemm hi żgħira, hemm bżonn tigi kkurata. Kważi dejjem tista' ssir xi haġa biex isservi ta' għajnuna.

Ċempel lill-Konsulenti Esperti li Jagħtu l-Pariri fuq il-Linja Nazzjonali tal-Għajnuna bit-Telefown dwar il-Kontinenza bla ħlas:

- tagħrif;
- parir; u
- fuljetti.

Fuq 1800 33 00 66 TELEFONATA BLA ĦLAS* (mit-8.00 am sat-8.00 pm mit-Tnejn sal-Ġimgħa), jew

Žur din is-sit tal-web: www.bladderbowel.gov.au

Il-Linja tat-Telefown tal-Għajnuna hi ffinanzjata mill-Commonwealth Government's National Continence Management Strategy u mmaniġġjata mill-Continence Foundation of Australia.

* Telefonati minn telefonijiet tal-mowbajl jiġu ċċarġjati r-rati applikabbli.

