

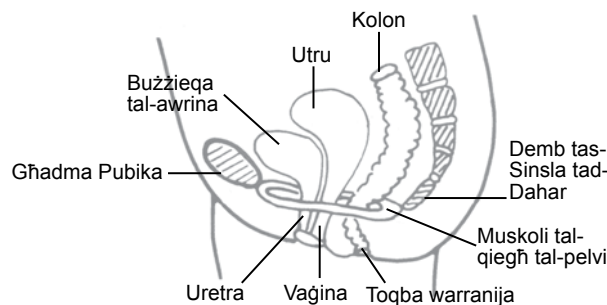


EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI GĦAN-NISA

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

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

Il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tal-mara jissapportjaw il-bużżieqa tal-awrina, il-ġuf (utru) u l-musrana (kolon) tagħha. It-tubu tal-awrina (l-passaġġ ta' quddiem), il-vaġina u l-passaġġ ta' wara jgħaddu kollha mill-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi. Il-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi jgħinuk tikkontrolla l-bużżieqa tal-awrina tiegħek u msarnekk. Jgħinu wkoll fil-funzjoni sesswali. Hu importanti li żżomm il-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi b'saħħithom.



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

Hemm bżonn li nisa ta' kull età jkollhom muskoli tal-qiegħ tal-pelvi b'saħħithom.

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

- li ma żżommhomx attivi;
- tkun tqila u jkollok it-trabi;
- kostipazzjoni;
- ikollok piż żejjed ;
- irfiġħ ta' affarijiet tqal;
- tisgħol għal ħin twil (bħal ngħidu aħna sogħla bħal ta' min ipejjepp, bronkite jew aźma); u
- tibda tikber fl-età.

Nisa li jbatu minn inkontinenza kaġun tal-istress - jiġifieri, li jagħmlu pipi taħthom meta jisgħolu, jgħatsu jew huma attivi - ser isubu li l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi ser jgħin biex din il-problem tingħeleb.

Għal nisa tqal, l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi ser jgħin il-ġisem ilaħhaq maż-żieda fil-piż tat-tarbija. Muskoli b'saħħithom u f'kundizzjoni tajba ta' saħħa qabel ma titwieled it-tarbija ser jissewew aktar faċilment wara t-twelid.

Wara t-twelid tat-tarbija, int għandek tibda l-eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi malajr kemm jista' jkun. Dejjem ipprova "lesti" il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi (aġħfas "il fuq u żomm) kuldarba qabel ma tisgħol, tagħtas jew terfa' t-tarbija. Dan hu magħruf bħala li għandek "il-ħila".



EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI GĦAN-NISA

Hekk kif in-nisa jikbru fl-età, il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jkollhom bżonn jibqgħu b'saħħithom għax il-kambjamenti ormonali wara l-menopawsa jistgħu jaffettwaw il-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina. Barra minn dan il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi jinbidlu u għandhom mnejn jiddgħajfu. Pjan ta' eżerċizzju tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi jista' jgħin biex inaqqas l-effetti tal-menopawsa fuq is-sapport tal-pelvi u l-kontroll tal-bużżieqa tal-awrina.

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

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

L-ewwel haġa li trid tagħmel hu li ssib liema muskoli li trid teżerċita.

1. Poġġi bilqiegħda jew imtedd bil-muskoli ta' kuxtejk, tal-warrani u tal-istonku tiegħek mitluqin.
2. Agħfas iċ-ċirku tal-muskolu madwar il-passaġġ ta' wara qiesek qed tipprova twaqqaf il-ħruġ tar-riħ. Issa irrilassa dan il-muskolu. Agħfas u erħi darbtejn sakemm tkun żgur li sibt il-muskoli t-tajba. Ipprova tagħfasx il-warrani tiegħek.
3. Meta tkun bilqiegħda fuq it-tojlit biex tbattal il-bużżieqa tal-awrina tiegħek, ipprova waqqaf il-fluss tal-awrina, imbagħad erġa' ibda. Agħmel hekk biex titgħallem tagħraf liema huma l-muskoli t-tajbin li għandek tuża - imma agħmel dan darba fil-ġimgħa biss. Jista' jkun li l-bużżieqa tal-awrina tiegħek ma titbattalx kif suppost jekk tieqaf u terġa' tibda l-fluss tiegħek aktar ta' spiss minn hekk.

Jekk ma tħossx b'mod distint "għafsa u refgħa" tal-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek, jew jekk int ma tistax tagħmel il-fluss tal-awrina tiegħek joħroġ aktar bil-mod hekk kif tkellimna f'Punt 3, iltob l-għajnunata tat-tabib, il-fizjoterapista, jew in-ners tiegħek tal-kontinenza. Dawn ser jgħinuk tagħmel l-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi jaħdmu kif suppost.

Nisa li għandhom muskoli tal-qiegħ tal-pelvi dgħajfin ħafna jistgħu jibbenefikaw mill-eżerċizzju tal-muskolu 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 l-muskoli madwar il-passaġġ ta' wara u l-vagina tiegħek fl-istess ħin. Oghllihom 'IL FUQ ġewwa. Għandek tħoss sens ta' "telgħa 'l fuq" kull darba li tagħfas il-muskoli tiegħek tal-qiegħ tal-pelvi. Ipprova żommhom qawwija u magħfusin hekk kif tghodd sa 8. Issa, erħihom u strieħ. Għandek tħossok fi-żgur li "qed terħi għal kollox".
- Irrepeti "agħfas u oghlli" u ntelaq. Ikun aħjar li tistrieħ għal xi 8 sekondi bejn kull darba li terfa' 'l fuq il-muskoli. Jekk ma tistax iżżomm għal 8, ipprova żomm sakemm tista'.
- Irrepeti dan "agħfas u oghlli" għal kemm-il darba tista', sa limitu ta' minn 8 sa 12-il għafsa.



EŻERĊIZZJI TAL-MUSKOLU TAL-QIEGĦ TAL-PELVI GĦAN-NISA

- Ipprova agħmel tliet settijiet ta' minn 8 sa 12-il għafsa, b'perjodu ta' serħan bejniethom.
- Agħmel dan il-pjan sħiħ ta' eżerċizzju (tliet settijiet ta' minn 8 sa 12-il għafsa) kuljum waqt li tkun mimdud, bilqiegħda jew bilwieqfa.

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

- ibqa' hu n-nifs;
- agħfas u oghlli biss;
- TAGĦFASX il-warrani tiegħek; u
- żomm kuxtejk irrillasti.

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

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

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

Hekk kif titgħallem tagħmel l-għafsiet tal-muskolu tal-qiegħ tal-pelvi, int għandek tagħmilhom ta' spiss. L-aħjar ta' kuljum. Int għandek tiffoka kompletament fuq kull sett ta' għafsiet. Iffissa ħin regolari biex tagħfas il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek. 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 tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek:

- Uża "l-hila" - jiġifieri ipprova li dejjem "tlesti" l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi tiegħek (billi tagħfas 'l fuq u żzomm) kull darba qabel ma tisgħol, tagħtas jew terfa' xi ħaġa.
- Aqşam ma' ħaddieħor l-irfiġħ ta' tagħbijiet tqal.
- Kul frott u ħaxix u ixrob minn 6 sa 8 tazez ilma kuljum.
- Titqanżaħx meta tkun qed tbattal imsarnek.
- Staqsi lit-tabib dwar il-hay fever, azma u bronkite biex itaffi 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 GĦAN-NISA

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 ħaġa 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

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

