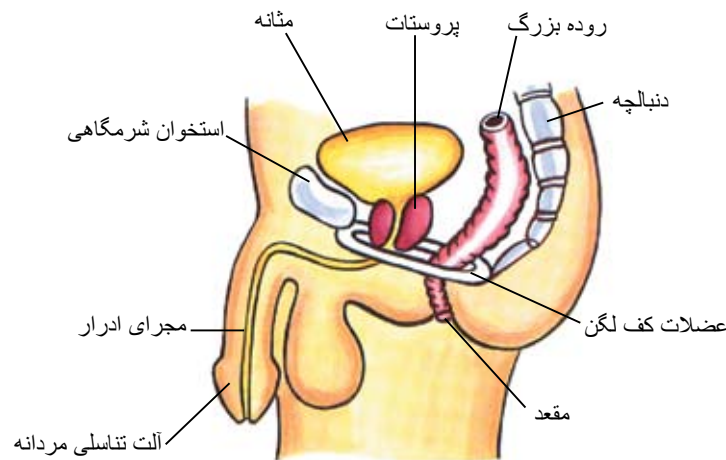




## عضلات کف لگن کدامند؟

کف لگن دارای لایه هائی از عضلات و سایر بافت ها است. این لایه ها همانند رشته ای از استخوان دنبالچه در پشت تا استخوان شرمگاه در جلو امتداد دارند.

در مردان، عضلات کف لگن مثانه و روده (روده بزرگ) را نگاهداری می کنند. مجرای ادرار و مقعد از درون عضلات کف لگن رد می شوند. عضلات کف لگن به شما در مهار مثانه و روده کمک می نمایند. این عضلات به عملیات جنسی هم کمک می نماید. قوی نگه داشتن عضلات کف لگن امری بسیار حیاتی است.



## چرا من باید عضلات کف لگن را تمرین بدهم؟

مردان، در هر سنی، نیاز دارند که عضلات کف لگن قوی داشته باشند.

### موارد زیر عضلات کف لگن را ضعیف تر می سازند:

- جراحی برای مشکلات مربوط به مثانه و روده؛
- بیوست؛
- داشتن اضافه وزن؛
- بلند کردن چیزهای سنگین؛
- سرفه ای که مدت مدید دوام داشته باشد؛ (مانند سرفه سیگاری ها، برونشیت یا آسم)؛ یا
- ورزشیده نبودن.

مردان دچار بی اختیاری تنشی ادرار **stress incontinence** - یعنی کسانی که هنگام سرفه، عطسه یا فعالیت کردن خود را خیس می کنند - متوجه می شوند که تمرین عضلات کف لگن به آنان کمک می کند که بر این مشکل فائق آیند.

تمرین عضلات کف لگن می تواند همچنین برای مردانی که زود به زود احساس نیاز شدید برای ادرار کردن می کنند (به آن عدم کنترل ادرار بخاطر میل به ادرار **urge incontinence**) مفید باشد.

مردانی که مشکل کنترل روده دارند ممکن است دریابند که تمرین دادن عضلات کف لگن به عضلاتی که دهانه مقعد را می بندد کمک می نماید. این عضله یکی از عضلات کف لگن می باشد.



## عضلات کف لگن من در کجا قرار دارند؟

اولین کاری که باید بکنید این است که ببینید کدامیک از عضلات به تمرین نیاز دارند.

1. بنشینید یا دراز بکشید و عضلات ران و باسن خود را شل و راحت بگذارید. استفاده از یک آینه دستی ممکن است مفید باشد تا وقتی این عضلات را به بالا می کشید به آنها نگاه کنید.
2. عضله حلقوی دور مقعد را بفشارید انگاری می خواهید از خارج شدن باد جلوگیری کنید. حال این عضله را شل کنید. این سفت و شل کردن را دوبار انجام دهید تا اینکه مطمئن شوید که عضلات درست را انتخاب کرده اید. کوشش کنید که عضلات باسن را منقبض نکنید.
3. وقتی که برای خالی کردن مثانه خود به توالت می روید، کوشش کنید جریان ادرار را قطع نمائید، و باز دوباره شروع کنید. با انجام این کار عضلات درست را برای استفاده شناسایی می کنید - ولی فقط هفته ای یک بار. اگر بیش از این جریان ادرار را قطع و به راه بیاندازید، مثانه شما ممکن است بدان نحو که باید، ادرار را خالی نکند.
4. به پهلو و عریان در کنار آینه ای بایستید. وقتی که با قوت عضلات کف لگن خود را به درون می کشید و نگه می دارید، باید ببینید که آلت تناسلی شما بدرون و کیسه بیضه ها بالا کشیده شود.

اگر به طور واضح "فشار و بالا رفتن" عضلات کف لگن را احساس نمی کنید، یا نمی توانید جریان ادرار خود را همانطور که در بند 3 گفته شد کند نمائید، یا کیسه بیضه شما به بالا کشیده نمی شود و آلت تناسلی مانند آنچه که در بند 4 گفته شد نمی شود، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار کنترل ادرار خود کمک بخواهید. آنها به شما کمک خواهند کرد که عضلات کف لگنتان درست کار بکنند. مردانیکه عضلات کف لگن آنان بسیار ضعیف است، می توانند از تمرین های عضلات کف لگن سود ببرند.

## من چگونه تمرین های عضلات کف لگن را انجام بدهم؟

اکنون که می توانید فعالیت عضلات را احساس کنید، می توانید:

- عضلات را جمع کرده و همزمان بدرون در پیرامون لوله ادرار و مقعد خود بکشید. و از درون آنها را به بالا بیاورید. شما هر وقت عضلات کف لگن خود را جمع (منقبض) می کنید، باید یک احساس "بالا رفتن" داشته باشید. کوشش کنید در حالیکه تا عدد 8 را می شمارید، عضلات را محکم و سفت نگهدارید. بعد بگذارید رها و شل شوند. شما باید یک احساس واضح "رهايش" داشته باشید.
- کار (انقباض و بالا کشیدن) را تکرار کرده و عضلات را رها کنید. بین هر بار که عضلات را به بالا می کشید خوب است که برای مدت 8 ثانیه استراحتی بکنید. اگر نمی توانید تا 8 شماره عضلات را نگه دارید، هرچقدر می توانید این کار را دوام دهید.
- به هر تعداد که می توانید این "انقباض و بالا کشیدن" را تا بین 8 و 12 بار تکرار کنید.
- در حالیکه پس از هر بار استراحتی می کنید، سعی کنید که این 8 تا 12 بار انقباض و بالا کشیدن را سه بار تکرار کنید.
- این برنامه تمرین را (3 بار و هر بار 8 تا 12 انقباض) را چه درازکشیده، چه نشسته و چه ایستاده، هر روز انجام دهید.

در حالیکه تمرین عضلات کف لگن را انجام می دهید:

- همچنان نفس بکشید؛
- فقط منقبض کرده و بالا بکشید؛
- عضلات باسن خود را سفت نکنید؛ و
- عضلات ران را شل نگه دارید.

### تمرین عضلات کف لگن خود را خوب انجام دهید.

اگر این انقباض به خوبی صورت گیرد ولی دفعات آن کم باشد بهتر از وقتی است که تعداد آن زیاد ولی با بی دقتی باشد! اگر مطمئن نیستید که کار انقباض عضلات را دارید درست انجام می دهید، یا پس از 3 ماه تغییری در علائم شما پدیدار نشد، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار کنترل ادرار خود تقاضای کمک کنید.

### این تمرین را بخشی از زندگی روزمره خود نمائید

وقتی که طرز انقباض عضلات کف لگن را یاد گرفتید، باید آن را انجام دهید. بهتر است هر روز این کار را بکنید. باید هر بار که تمرین می کنید به خوبی تمرکز کنید. یک وقت منظمی را برای انجام انقباض عضلات کف لگن خود تعیین کنید. این ممکن است پس از رفتن به توالت باشد یا وقتی نوشابه ای می نوشید یا موقعی که در تختخواب دراز می کشید.

### کارهای دیگری که برای کمک به عضلات کف لگن می توانید انجام دهید:

- کار بلند کردن چیزهای سنگین را با همکاری شخص دیگری انجام دهید.
- میوه و سبزی مصرف کنید و دست کم 6 تا 8 لیوان آب بنوشید.
- وقتی مدفوع می کنید به خودتان فشار نیاورید.
- از پزشک خود راجع به حساسیت زکام بهاره، آسم (تنگی نفس) و برنشیت بپرسید تا عطسه و سرفه را آسان کنید.
- وزن خود را در محدوده درست قد و سن خود نگه دارید.

## کمک بجوید

اگر اقدامی نکنید به خودی خود مشکل رفع نمی شود. چه بسا که مشکلتر هم بشود.

هر نوع مشکل مثانه یا روده، هر قدر هم ناچیز باشد، نیاز به توجه دارد. تقریباً همیشه برای کمک به رفع مشکل کاری هست که بتوان انجام داد.

به مشاورین متخصص خط کمک رسانی سراسری کنترل ادرار برای مشاوره رایگان در رابطه با موارد زیر زنگ بزنید:

- اطلاعات؛
- راهنمایی؛ و
- نشریات.

تلفن رایگان\* 1800 33 00 66 (از ساعت 8 بامداد تا 8 شب روزهای دوشنبه تا جمعه)، یا

به تارنمای زیر مراجعه کنید: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

تأمین اعتبار خط کمک رسانی Helpline توسط تدبیر مدیریت کنترل ادرار کشور National Continence Management Strategy ، دولت کامنولث صورت گرفته و اداره آن با بنیاد کنترل ادرار استرالیا Continence Foundation of Australia است.

\* تلفن با استفاده از تلفن های همراه به نرخ های ذیربط خواهد بود.