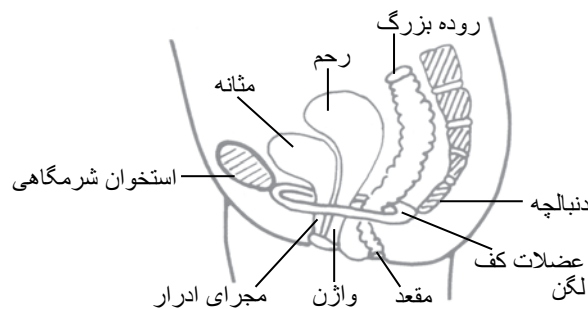




عضلات کف لگن کدامند؟

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 زنان عضلات کف لگن مثانه و رحم (زهدهان) و روده (روده بزرگ) را نگاهداری می کنند. مجرای ادرار، واژن و مقعد همه 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؟

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

موارد زیر عضلات کف لگن را ضعیف تر می سازند:

- فعال نگه نداشتن آنها؛
- حامله بودن و یا زایمان؛
- یبوست؛
- داشتن اضافه وزن؛
- بلند کردن چیزهای سنگین؛
- سرفه ای که مدت مدید دوام داشته باشد (مانند سرفه سیگاری ها، برونشیت یا آسم)؛ و
- پا به سن گذاشتن.

زنان 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.

برای زنان باردار، تمرین عضلات کف لگن به بدن کمک می نماید تا با اضافه وزن نوزاد جنینی سازگار شوند عضلات سالم و ورزیده پیش از تولد نوزاد پس از زایمان بهتر التیام پیدا می کنند.

پس از تولد نوزادتان، در اسرع وقت ممکن بایستی تمرین های عضلات کف لگن را آغاز کنید. همیشه کوشش کنید که عضلات کف لگن را "جمع" کنید (انقباض و نگه داشتن) و این کار را هر بار قبل از عطسه و سرفه و یا بلند کردن نوزاد انجام دهید. این را در اصطلاح داشتن "the knack" می گویند (انجام کاری با مهارت و آسانی).



تمرین عضلات کف لگن برای زنان

با پا به سن گذاشتن زنان، عضلات کف لگن بایستی قوی شوند چون هورمون‌ها پس از یائسگی تغییر کرده و می‌توانند بر روی کنترل مثانه اثر بگذارند. علاوه بر این، عضلات کف لگن ممکن است تغییر یافته و ضعیف شوند. یک برنامه تمرین عضلات کف لگن می‌تواند در کاهش اثرات یائسگی بر ناحیه لگن و کنترل مثانه مؤثر باشد.

تمرین عضلات کف لگن می‌تواند به زنانی که زود به زود احساس نیاز شدید برای ادرار کردن می‌کنند (به آن عدم کنترل ادرار بخاطر میل به ادرار urge incontinence) کمک کند.

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.
2. عضله حلقوی دور مقعد را بفشارید انگاری می‌خواهید 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 کرده‌اید. کوشش کنید که عضلات باسن را منقبض نکنید.
3. وقتی که برای خالی کردن مثانه خود به توالی می‌روید، کوشش کنید جریان ادرار را قطع نمایید، و باز دوباره شروع کنید. با انجام این کار عضلات درست را برای استفاده شناسایی کنید – ولی فقط هفته‌ای 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.

اگر به طور واضح "فشار و بالابردن" عضلات کف لگن را احساس نمی‌کنید، یا نمی‌توانید جریان ادرار خود را همانطور که در بند 3 گفته شد کند نمایید، از پزشک، فیزیوتراپیست یا از پرستار کنترل ادرار خود کمک بخواهید. آنها به شما کمک خواهند کرد که عضلات کف لگنتان درست کار بکنند.

زنانی که عضلات کف لگن آنان بسیار ضعیف است، می‌توانند از تمرین‌های عضلات کف لگن سود ببرند.

من چگونه تمرین‌های عضلات کف لگن را انجام بدهم؟

اکنون که می‌توانید فعالیت عضلات را احساس کنید، می‌توانید:

- عضلات را جمع کرده و همزمان بدرون در پیرامون مقعد و واژن خود بکشید. و از درون آنها را به بالا بیاورید. شما هر وقت عضلات کف لگن خود را جمع (منقبض) می‌کنید، باید یک احساس "بالا رفتن" داشته باشید. کوشش کنید در حالیکه تا عدد 8 را می‌شمارید، عضلات را محکم و سفت نگهدارید. بعد بگذارید رها و شل شود. 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 می‌کشید خوب است که برای مدت 8 ثانیه استراحتی بکنید. اگر نمی‌توانید تا 8 ثانیه عضلات را نگه دارید، هرچقدر می‌توانید این کار را دوام دهید.
- به هر تعداد که می‌توانید این "انقباض و بالا کشیدن" را تا حد بین 8 و 12 بار تکرار کنید.
- در حالیکه پس از هر بار استراحتی می‌کنید، 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 درازکش، چه نشسته و چه ایستاده، هر روز انجام دهید.

تمرین عضلات کف لگن برای زنان

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:

- از "the knack" (انجام کاری با مهارت و آسانی) استفاده کنید – یعنی کوشش کنید قبل از اینکه هر بار سرفه، عطسه یا چیزی را بلند می کنید عضلات کف لگن را "جمع" کنید (با انقباض و بالا کشیدن آن).
- 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، تنگی نفس (آسم) و برنشیت بپرسید تا عطسه و سرفه برای شما آسان تر شود.
- 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

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