

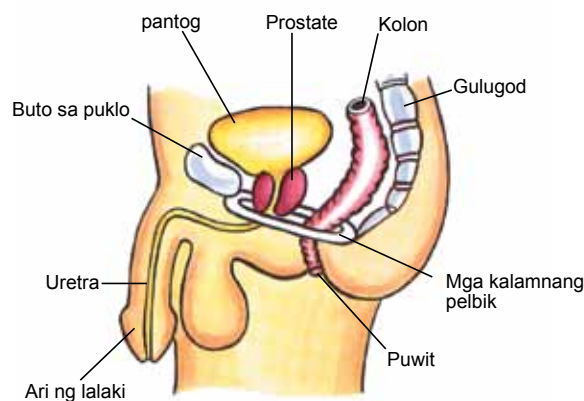


PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK PARA SA MGA KALALAKIHAN

ANO ANG MGA KALAMNANG PELBIK?

Ang kalamnang pelbik ay binubuo ng mga suson ng mga kalamnan at iba pang mga tisyu. Ang mga suson ng mga kalamnang ito ay nababanat na katulad ng duyan mula sa buto ng puwitan sa likuran, hanggang sa buto ng puklo sa harapan.

Ang mga kalamnang pelbik ng isang lalaki ay sumusuporta sa kaniyang pantog at bituka (kolon). Ang tubo ng ihi at puwitan ay dumadaan sa mga kalamnang pelbik. Ang iyong mga kalamnang pelbik ay tumutulong na makontrol ang iyong pantog at bituka. Ang mga ito ay tumutulong din sa mga seksuwal na gawain. Mahalaga na panatilihin malakas ang iyong mga kalamnang pelbik.



BAKIT DAPAT KONG GAWIN ANG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK?

Ang kalalakhian sa lahat ng edad ay kailangang magkaroon ng malakas na mga kalamnang pelbik.

Ang mga kalamnang pelbik ay maaaring humina sa:

- operasyon para sa mga problema ng pantog o bituka;
- pagtitibi;
- pagiging sobra sa timbang;
- pagbubuhat ng mabigat;
- pag-ubo na umaabot ng matagal na panahon (katulad ng ubo ng isang naninigarilyo o tinatawag na 'smoker's cough', bronkitis o hika); o
- pagiging hindi malakas ang katawan.

Mapag-aalaman ng mga lalaking may tinatawag na stress incontinence – ibig sabihin, ang mga lalaking napapaihi sa kanilang panloob na damit kapag sila ay umuubo, bumabahin o aktibo – na ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay maaaring makatulong sa paglutas ng problemang ito.

Ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay maaari ding magamit ng mga kalalakhing may kagyat na pangangailangang umihi nang mas madalas (tinatawag na kagyat na kawalan ng pagpipigil sa pag-ih).

Maaaring malaman ng mga lalaking may mga problema sa pagkontrol ng pagdumi na ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong sa kalamnan na nagsasara sa puwitan. Ang kalamnang ito ay isa sa mga kalamnang pelbik.



PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK PARA SA MGA KALALAKIHAN

NASAAN ANG AKING MGA KALAMNANG PELBIK?

Ang unang bagay na gagawin ay alamin kung anong mga kalamnan ang dapat sanayin.

1. Umupo o humiga na nakarelaks ang mga kalamnan ng iyong mga hita at puwitan. Makatutulong na gumamit ng hinahawakang salamin upang makita ang hatak pataas ng iyong mga kalamnang pelbik.
2. Ipitin- ang paikot na kalamnan sa palibot ng puwitan na parang sinisikap mong pigilan ang pag-utot. Pagkatapos ay irelaks ang kalamnan. Ipitin - at ibitaw nang mga dalawang ulit hanggang sa matiyak mong ito na nga ang tamang mga kalamnan. Sikaping huwag ipitin ang iyong puwitan.
3. Kung pupunta sa kubeta upang umihi, sikaping pigilin ang pagdaloy ng ihi, pagkatapos ay simulan ulit ito. Gawin ito upang matutunan kung ano ang tamang mga kalamnang gagamitin – ngunit gawin lang ito nang isang beses sa isang linggo. Maaaring hindi masaid nang husto ang iyong ihi sa paraang dapat itong gumana kung gagawin mong tigil at arya ito nang mas madalas.
4. Tumayo nang patagilid sa harapan ng salamin nang walang damit. Habang malakas na hinahatak mo nang papasok ang iyong mga kalamnang pelbik, makikita mo ang iyong ari ay umuurong at umaangat ang iyong bayag.

Kung hindi ka nakakaramdam ng kakaibang ‘pag- ipit at pag-angat’ ng iyong mga kalamnang pelbik, o kung hindi mo mapabagal ang pagdaloy ng iyong ihi katulad ng tinalakay sa Ika-3 Punto, o wala kang nakikitang pag-angat ng iyong bayag at ari katulad ng tinalakay sa Ika-4 na Punto, humingi ng tulong sa iyong doktor, pisiyoterapiko, o nars para sa pagpipigil ng pagdumi/pag-ih. Tutulungan ka nila na mapagana nang tama ang iyong mga kalamnang pelbik. Ang mga lalaking may mahinang mga kalamnang pelbik ay maaaring makinabang mula sa pagsasanay ng kalamnang pelbik.

PAANO KO ISASAGAWA ANG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK?

Ngayon na nararamdaman mong gumagana ang iyong mga kalamnan, maaari mong:

- Ipitin at banatin papasok ang mga kalamnan sa palibot ng iyong tubo ng pag-ih at puwitan nang magkasabay. IANGAT ang mga ito sa loob. Dapat kang makadama ng ‘pag-angat’ tuwing mag-i-ipit ng iyong mga kalamnang pelbik. Sikaping pigilin ito nang malakas at mahigpit habang ikaw ay bumibilang nang hanggang 8. Pagkatapos ibitaw at magrelaks. Ikaw ay dapat magkaroon ng kakaibang pakiramdam ng pagbibitaw “letting go”
- Ulitin (ipit at angat) at ibitaw . Pinakamabuting magpahinga nang halos 8 segundo sa pagitan ng bawat pag-angat ng mga kalamnan. Kung hindi mo kayang magpigil nang 8 minuto, gawin lang ito nang hanggang sa makakayanan mo.
- Ulitin ang “ipit at angat” na ito nang maraming beses ayon sa makakayanan mo, hanggang sa takdang 8 hanggang 12 mga ipit.
- Subukang gumawa ng 3 set ng 8 hanggang 12 mga ipit bawat isa, na may pahinga sa pagitan.
- Gawin ang buong plano ng pagsasanay na ito (tatlong set ng 8 hanggang 12 mga ipit) araw-araw habang nakahiga, nakaupo o nakatayo.



PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK PARA SA MGA KALALAKIHAN

Habang nagsasanay ng kalamnang pelbik:

- panatilihing humihinga;
- gawin lamang ang 'ipit at angkat';
- HUWAG higpitan ang iyong puwitan; at
- panatilihing nakarelaks ang iyong mga hita.

GAWING MAHUSAY ANG IYONG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK

Ang mahusay na ilan lamang na mga pag-iipit ay mas mabuti kaysa sa madami na hindi naman ginawa nang maayos! Kung hindi ka sigurado na ginagawa mo nang tama ang mga pag-iipit, o kung wala kang nakikitang pagbabago sa mga sintomas makalipas ang 3 buwan, humingi ng tulong mula sa iyong doktor, pisiyoterapiko, o nars para sa pagpipigil ng pag-ihi/pagdumi.

GAWING BAHAGI NG IYONG PANG-ARAW-ARAW NA BUHAY ANG PAGSASANAY

Kapag natutunan mo na kung paano gawin ang mga pag-eehersisyo ng mga kalamnang pelbik, dapat mo na itong gawin. Pinakamahusay na gawin ito araw-araw. Dapat mong bigyan ang bawat set ng buong atensyon. Gumawa ng regular na oras upang isagawa ang pag-eehersisyo ng mga kalamnang pelbic. Maaaring ito ay matapos na pumunta ng kubeta, o kapag nakahiga sa kama.

Iba pang mga bagay na makatutulong sa iyong mga kalamnang pelbik:

- Ibahagi ang pagbubuhat ng mabibigat na mga kargada.
- Kumain ng prutas at mga gulay at uminom ng 6 hanggang 8 basong tubig bawat araw.
- Huwag puwersahin ang pagdumi.
- Magtanong sa iyong doktor tungkol sa hay fever, hika at bronkitis upang mabawasan ang pagbahin at pag-ubo.
- hanay ng iyong taas at edad



PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIC PARA SA MGA KALALAKIHAN

HUMINGI NG TULONG

Kung hindi ka kikilos hindi ito mawawala. At ito ay maaaring lumala.

Ang bawat problema sa pagkontrol ng pag-ihi at pagdumi, gaano man kaliit, ay kinakailangang asikasuhin. Halos kadalasan ay may isang bagay na maaaring magawa upang makatulong.

Tawagan ang Ekspertong Mga Tagapayo sa Pambansang Linyang-pantulong ukol sa Pagpipigil ng Pag-ihi/Pagdumi para sa libreng:

- impormasyon;
- payo; at
- mga polyeto.

Sa LIBRENG TAWAG* 1800 33 00 66 (8 n.u - 8 n.g. Lunes - Biyernes), o

Bisitahin ang website na ito: www.bladderbowel.gov.au

Ang Linyang-pantulong ay pinondohan sa ilalim ng Pambansang Estratehiya ng Pangangasiwa ng Continece ng Pamahalaang Komonwelt at pinangangasiwaan ng Continece Foundation of Australia.

* Ang mga tawag mula sa teleponong mobile ay sinisingil sa naaangkop na halaga.

