

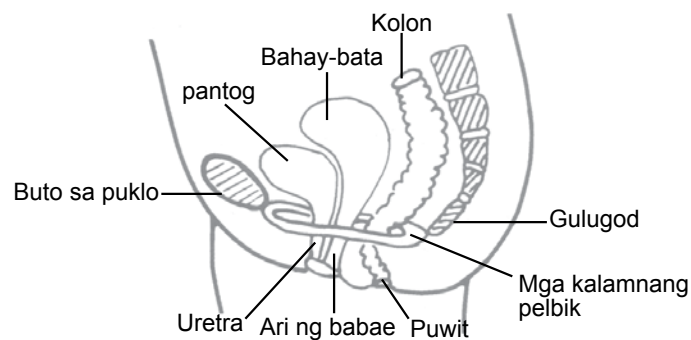


PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK PARA SA MGA KABABAIHAN

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 nababangat na katulad ng duyan mula sa buto ng puwitan sa likuran, hanggang sa buto ng puklo sa harapan.

Ang mga kalamnang pelbik ng isang babae ay sumusuporta sa kaniyang pantog, matris (bahay-bata) at bituka (kolon). Ang tubo ng ihi (harap na daanan) ang puwerta at puwitan ay dumadaan lahat 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 panatiliing malakas ang iyong mga kalamnang pelbik.



BAKIT DAPAT KONG GAWIN ANG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK?

Ang mga kababaihan sa anumang edad ay kailangang magkaroon ng malakas na mga kalamnang pelbik.

Ang mga kalamnang pelbik ay maaaring humina sa:

- hindi pagpapanatili na maging aktibo ang mga ito;
- pagbubuntis at panganganak;
- 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', bronchitis); o
- pagtanda.

Mapag-aalaman ng mga babaeng may tinatawag na stress incontinence – ibig sabihin, ang mga babaeng 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.

Para sa mga babaeng buntis, ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong sa katawan na makayanan ang tumataas na timbang ng sanggol. Ang malusog, malakas na mga kalamnan bago isilang ang sanggol ay mas madaling manumbalik sa dati matapos ang panganganak.

Matapos ipanganak ang iyong sanggol, dapat mong simulan sa lalong madaling panahon ang pagsasanay ng kalamnang pelbik. Sikapin palagi na "suportahan" ang iyong mga kalamnang pelbik; (pag-iipit at pagpipigil) tuwing bago ka umubo, bumahin o magbuhat ng sanggol. Tinatawag ito na pagkakaroon ng kakayahan ("knack").



PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK PARA SA MGA KABABAIHAN

Habang tumatanda ang mga babae, kailangang manatiling malakas ang mga kalamnang pelbik sa dahilang ang pagbabago sa hormon matapos ang menopos (menopause) ay makakaapekto sa pagkontrol ng pantog. Bukod dito, ang kalamnang pelbik ay nagbabago at maaaring maging mahina. Ang plano ng pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong na mabawasan ang mga epekto ng menopos sa pagsuporta sa pelbik at pagkontrol ng pantog.

Ang pagsasanay ng kalamnang pelbik ay makatutulong din sa mga babaeng may kagyat na pangangailangang umihi nang mas madalas (tinatawag na kagyat na kawalan ng pagpipigil sa pag-ih).

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, puwitan at tiyan.
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 uupo 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.

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, 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 babaeng 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 puwitan at iyong puwerta 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 ang ‘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 pag-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 e) araw-araw habang nakahiga, nakaupo o nakatayo.



PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK PARA SA MGA KABABAIHAN

Habang nagsasanay ng kalamnang pelbik:

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

GAWING MAHUSAY ANG IYONG PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK

Ang mahusay na mangilang 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 nang gawin ito nang madalas. 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 pelbik. Maaaring ito ay matapos na pumunta ng kubeta, kapag umiinom, o kapag nakahiga sa kama.

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

- Gamitin ang kakayahan “the knack” – ibig sabihin, subukan palagi na “suportahan” ang iyong mga kalamnang pelbik (sa pamamagitan ng pag-iipit at pagpipigil) tuwing bago ka umubo, bumahin o magbuhat ng anumang bagay.
- 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.
- Panatilihin ang iyong timbang sa loob ng tamang hanay para sa iyong taas at edad.



PAGSASANAY NG KALAMNANG PELBIK PARA SA MGA KABABAIHAN

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 lib्रेng:

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

