

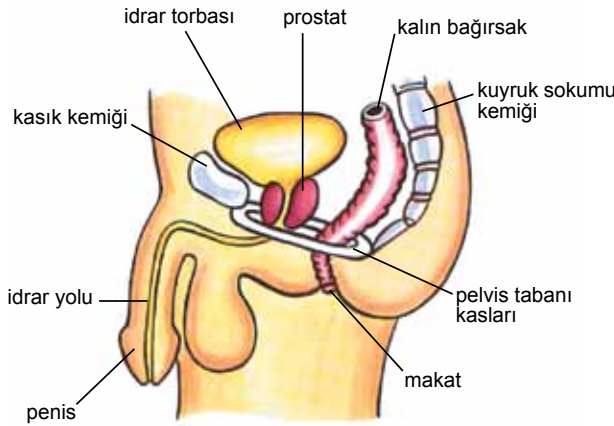


# ERKEKLER İÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ

## PELVİS TABANI KASLARI NELERDİR?

Pelvis tabanı kas ve diğer dokuların katmanlarından oluşmuştur. Bu katmanlar, arkada kuyruk sokumu kemiğinden, önde kasık kemiğine kadar bir hamak gibi uzanır.

Bir erkeğin pelvis tabanı kasları, idrar torbasını ve bağırsaklarını (mide ile rektum arasındaki sindirim bölgesi) destekler. İdrar yolu ve rektum, pelvis tabanı kaslarından geçer. Pelvis tabanı kaslarınız idrar ve dışkınızı kontrol etmenize yardımcı olur. Ayrıca cinsel işleve de yardımcı olurlar. Pelvis tabanı kaslarınızı güçlü bir şekilde korumanın yaşamsal önemi vardır.



## NİÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ YAPMALIYIM?

Her yaşta erkeğin güçlü pelvis tabanı kaslarına sahip olması gerekir.

### Pelvis tabanı kaslarının zayıflamasına şunlar neden olabilir:

- idrar torbası ve bağırsak sorunları için ameliyat;
- kabızlık;
- aşırı kilolu olmak;
- ağır kaldırmak;
- uzun süre devam eden öksürük (sigara içenlerin öksürüğü, bronşit, veya astım gibi); veya
- zinde olmamak.

Stres nedeniyle idrar veya dışkısını tutamayan erkekler, yani öksürdüklerinde, aksırdıklarında veya etkin olduklarında altlarına kaçırarak erkekler, bu sorunun atlatılmasında pelvis tabanı kasları eğitiminin yararlı olduğunu görecektir.

Pelvis tabanı kasları eğitimi ayrıca, acil idrar çıkarma gereksinimini daha sık hisseden (buna baskı nedeniyle idrar veya dışkı tutamama denir) erkekler için de yararlı olabilir.

Dışkı tutamama sorunu olan erkekler, pelvis tabanı kasları eğitiminin makatı kapatmada yardımcı olduğunu görebilirler. Bu kas, pelvis tabanı kaslarından biridir.



# ERKEKLER İÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ

## PELVİS TABANI KASLARIM NEREDEDİR?

İlk yapılması gereken, hangi kasları eğitmeniz gerektiğini ortaya çıkarmaktır.

1. Uyluk ve kalça kaslarınız gevşemiş şekilde oturun veya uzanın. Pelvis tabanı kaslarınızın yukarı çekilmesini bir el aynası ile izlemek yararlı olabilir.
2. Gaz çıkarmayı durdurmayı deniyormuşçasına, makatın etrafındaki halka kası sıkın. Şimdi bu kası gevşetin. Doğru kasları bulduğunuzdan emin olana değin birkaç kez sıkın ve rahat bırakın. Kalça kaslarınızı sıkmamaya gayret edin.
3. İdrar yapmak için tuvalete gittiğinizde, idrar akışını durdurmayı deneyin ve yeniden başlayın. Bunu, kullanılması gereken kasların hangileri olduğunu öğrenmek için, ama haftada sadece bir kez yapın. Akışı bundan daha sık durdurup başlatırsanız, idrar torbanız olması gereken şekilde boşalmayabilir.
4. Bir aynanın karşısında yan dönerek çıplak olarak durun. Pelvis tabanı kaslarınızı güçlü bir şekilde içe çektiğinizde, erkeklik organınızın içe çekildiğini ve testis torbasının yukarı kalktığını göreceksiniz.

Pelvis tabanı kaslarınızın belirgin olarak “sıkılıp kalktığını” hissetmezseniz veya idrar akışınızı 3’üncü Madde’de belirtildiği gibi yavaşlatamazsanız ya da testis torbası ve erkeklik organınızın 4’üncü Madde’de belirtildiği gibi kalktığını göremezseniz, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ve dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin. Size, pelvis tabanı kaslarınızı doğru çalıştırmanızda yardımcı olacaklardır. Pelvis tabanı kasları çok zayıf olan erkekler pelvis tabanı kasları eğitiminden yararlanacaklardır.

## PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİ NASIL YAPARIM?

Şimdi kasların çalıştığını hissedebildiğiniz için şunları yapabilirsiniz:

- İdrar yolu ve makatın etrafındaki kasları aynı anda birlikte sıkıp içeri çekin. Onları içerde YUKARI kaldırın. Pelvis tabanı kaslarınızı her sıkıtığınızda bir “kalkma” hissini hissetmeniz gerekir. Onları, 8’e kadar sayarak güçlü ve sıkı tutmaya çalışın. Şimdi onları bırakın ve gevşeyin. Belirgin bir ‘bırakma’ hissini hissetmeniz gerekir.
- (Sıkıp kaldırmayı) tekrarlayın ve bırakın. Kasların her kaldırılışından sonra 8 saniye dinlenmek en iyisidir. 8’e kadar tutamazsanız, tutabildiğiniz kadar tutun.
- Bu “sıkıp kaldırmayı”, 8 ile 12 arası sınırına kadar yapabildiğiniz kadar tekrarlayın.
- Üç set 8 ile 12 arasında sıkma yapın ve aralarda dinlenin.
- Tüm bu eğitim planını (üç set 8-12 sıkmaları) her gün yatarken, otururken veya ayakta dururken yapın.



# ERKEKLER İÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ

## Pelvis tabanı kas eğitimini yaparken:

- nefes almayı sürdürün;
- sadece sıkın ve kaldırın;
- kalça kaslarınızı SIKMAYIN; ve
- uyluk kaslarınızı gevşetin.

## PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİZİ İYİ YAPIN

Birkaç iyi sıkma, çok sayıda baştan savma yapılandan daha iyidir! Sıkmaları doğru yaptığınızdan emin değilseniz veya 3 ay sonra belirtilerde bir değişiklik görmezseniz, doktorunuzdan, fizik tedavi uzmanınızdan veya idrar ve dışkı tutma hemşirenizden yardım isteyin.

## BU EĞİTİMİ GÜNLÜK YAŞAMINIZIN BİR PARÇASI HALİNE GETİRİN

Pelvis tabanı kas sıkmalarının nasıl yapılacağını öğrendiğinizde, onları yapmalısınız. Her gün yapmak en iyisidir. Her sete tüm dikkatinizi vermelisiniz. Pelvis tabanı kas sıkmalarınızı düzenli olarak yapmak için zaman ayırın. Bu, tuvalate gittikten sonra, bir şey içerken veya yatakta yatarken olabilir.

## Pelvis tabanı kaslarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz başka şeyler:

- Ağır yükleri başkasıyla birlikte kaldırın.
- Meyve ve sebze yiyin ve günde 6 – 8 bardak su için.
- Büyük aptes yaparken zorlanmayın.
- Aksırmayı ve öksürmeyi hafifletmek için saman nezlesi, astım ve bronşit hakkında doktorunuza danışın.
- Kilonuzu boyunuz ve yaşıınıza uygun olacak şekilde koruyun.



# ERKEKLER İÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ

## YARDIM İSTEYİN

Hiçbir şey yapmazsanız, sorun kendiliğinden geçmez ve daha kötüye gidebilir.

Ne kadar basit olursa olsun, her idrar veya dışkı tutamama sorunu ile ilgilenilmesi gerekir. Yardımcı olmak için her zaman yapılabilecek bir şey vardır.

Aşağıda belirtilenleri ücretsiz olarak edinmek için İdrar ve Dışkı Tutma Ulusal Yardım Hattı'ndan (National Continence Helpline) Uzman Danışmanları arayın:

- bilgi;
- tavsiye; ve
- broşürler.

ÜCRETSİZ TELEFON\* 1800 33 00 66 (Pazartesi\*Cuma arası saat 08.00-20.00 arası) veya

Şu siteyi ziyaret edin: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Yardım Hattı (Helpline), Federal Hükümet'in İdrar ve Dışkı Denetleme Ulusal Stratejisi (Commonwealth Government's National Continence Management Strategy) tarafından finanse edilir ve Avustralya İdrar ve Dışkı Tutma Vakfı (Continence Foundation of Australia) tarafından yönetilir.

\* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanan fiyattan ücretlendirilir.

