

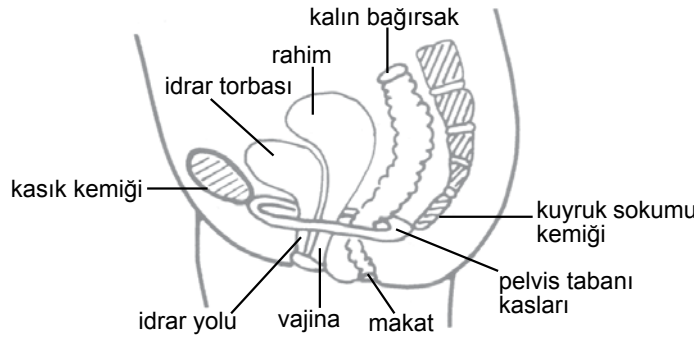


KADINLAR İÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ

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



NİÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ YAPMALIYIM?

Her yaşta kadının güçlü pelvis tabanı kaslarına sahip olması gerekir.

Pelvis tabanı kaslarının zayıflamasına şunlar neden olabilir:

- onları hareketsiz bırakmak;
- gebe kalmak ve çocuk sahibi olmak;
- kabızlık;
- aşırı kilolu olmak;
- ağır kaldırmak;
- uzun süre devam eden öksürük (sigara içenlerin öksürüğü, bronşit, veya astım gibi); veya
- yaşlanmak.

Stres nedeniyle idrar veya apteslerini tutamayan kadınlar, yani öksürdüklerinde, aksırdıklarında veya etkin olduklarında altlarına kaçırın kadınlar, bu sorunun atlatılmasında pelvis tabanı kasları eğitiminin yararlı olduğunu göreceklerdir.

Gebe kadınlarda pelvis tabanı kas eğitimi, bebeğin artan kilosu ile başa çıkmada yardımcı olacaktır. Bebek doğmadan önceki sağlıklı, dinç kaslar, doğumdan sonra daha kolay onarılacaktır.

Bebeğinizin doğumundan sonra pelvis tabanı kas eğitimine mümkün olan en kısa zamanda başlamalısınız. Her öksürdüğünüzde, aksırdığınızda veya bebeği kaldırdığınızda daima pelvis tabanı kaslarınızı “desteklemeye” (sıkıp tutmaya) çalışın. Buna “beceri” sahibi olmak denir.



KADINLAR İÇİN PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİ

Kadınlar yaşlandıkça, menopoz sonrası hormon değişiklikleri idrarı tutmayı etkilediğinden, pelvis tabanı kaslarının güçlü kalması gerekir. Bunun yanı sıra, pelvis tabanı kasları değişir ve zayıflayabilir. Bir pelvis tabanı kas eğitimi planı, menopozun pelvis desteği ve idrarı tutma üzerindeki etkilerini azaltmada yardımcı olabilir.

Pelvis tabanı kasları eğitimi ayrıca, acil idrar yapma gereksinimini daha sık hisseden (buna baskı nedeniyle idrar veya dışkı tutamama denir) kadınlara da yardımcı olabilir.

PELVİS TABANI KASLARIM NEREDEDİR?

İlk yapılması gereken, hangi kasları eğitmeniz gerektiğini ortaya çıkarmaktır.

1. Uyluk, kalça ve mide kaslarınız rahatlamış şekilde oturun veya uzanın.
2. Gaz çıkarmayı durdurmayı deniyormuşçasına, makatın etrafındaki halka kası sıkın. Şimdi bu kası rahatlatın. Doğru kasları bulduğunuzdan emin olana değin birkaç kez sıkın ve rahat bırakın. Kalça kaslarınızı sıkılmama gayret edin.
3. İdrar yapmak için tuvalette oturduğunuzda, 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.

Pelvis tabanı kaslarınızın belirgin olarak “sıkılıp kalktığını” hissetmezseniz veya idrar akışınızı 3’üncü Madde’de belirtildiği gibi yavaşlatamazsanız, 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 kadınlar, pelvis tabanı kas eğitiminden yararlanabilir.

PELVİS TABANI KAS EĞİTİMİNİ NASIL YAPARIM?

Şimdi kasların çalıştığını hissedebildiğiniz için şunları yapabilirsiniz:

- Makat ve vajina 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 rahatlayın. 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.



KADINLAR 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 sık sık yapmalısınız. Her gün yapmak en iyisidir. Her sıkma setine tüm dikkatinizi vermelisiniz. Pelvis tabanı kas sıkmalarınızı yapmak için düzenli bir zaman ayırın. Bu, tuvalate gittikten sonra, bir şey içerken veya yatakta yatarken olabilir.

Pelvis tabanı kaslarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz başka şeyler:

- “Beceri”yi kullanın, yani her öksürmeden, aksırmadan veya bir şey kaldırmadan önce (sıkıp tutarak) pelvis tabanı kaslarınızı “desteklemeye” çalışın.
- 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.



KADINLAR 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

* Cep telefonlarından yapılan aramalar uygulanılan fiyattan ücretlendirilir.

