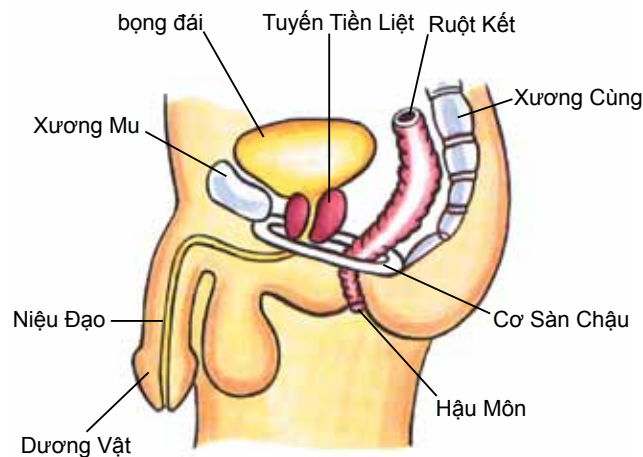




## CƠ SÀN CHẬU LÀ GÌ?

Sàn chậu gồm có nhiều lớp cơ và các mô khác. Những lớp cơ này giăng từ đốt xương cùng ở lưng tới xương mu ở phía trước giống như chiếc võng.

Các cơ sàn chậu của phái nam giữ bàng đái và ruột (đại tràng) đúng vị trí. Ống dẫn nước tiểu và ruột kết luồn qua các cơ sàn chậu. Các cơ sàn chậu giúp quý vị chủ động tiểu và đại tiện. Chúng cũng phụ cho chức năng tình dục. Giữ gìn các cơ sàn chậu được mạnh là điều rất cần thiết.



## TẠI SAO TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU?

Phái nam thuộc mọi độ tuổi đều cần có các cơ sàn chậu mạnh.

### Cơ sàn chậu có thể bị yếu đi vì:

- phẫu thuật trị các vấn đề đại tiện hoặc tiểu tiện;
- táo bón;
- quá cân;
- nâng vật nặng;
- ho dai dẳng (chẳng hạn như chứng ho của người hút thuốc, viêm phế quản hay suyễn); hoặc
- thể lực yếu.

Phái nam bị mất chủ động tiểu khi tăng áp lực (stress incontinence) – có nghĩa là đàn ông bị tiểu ra quần khi ho, hắt hơi hoặc vận động – sẽ thấy việc tập luyện cơ sàn chậu có thể giúp họ vượt qua được vấn đề này.

Tập luyện cơ sàn chậu cũng có thể được sử dụng với phái nam thường hay phải đi tiểu gấp (gọi là mất chủ động tiểu thúc giục).

Phái nam bị mất chủ động đại tiện có thể thấy việc tập luyện cơ sàn chậu có thể tăng cường các cơ giữ nhiệm vụ đóng kín hậu môn. Cơ này là một trong số các cơ sàn chậu.

## CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI NẪM Ở ĐÂU?

Điều đầu tiên cần làm là tìm ra xem quý vị cần phải tập luyện các cơ nào.

1. Ngồi hoặc nằm, thả lỏng các cơ ở đùi và mông. Có thể quý vị nên dùng cái kiếng cầm tay để quan sát các cơ sàn chậu khi chúng kéo lên.
2. Nhúu cơ vòng ở quanh trực tràng lại như thể quý vị cố nín không thả trung tiện. Rồi thả lỏng các cơ này. Nhúu lại và thả lỏng một hai lần cho đến khi quý vị biết chắc mình đã xác định đúng các cơ. Cố gắng đừng nhúu hai mông.
3. Khi đi tiểu, cố gắng nín tiểu giữa chừng, rồi tiểu tiếp. Quý vị hãy làm vậy để biết đúng các cơ nào phải sử dụng – nhưng chỉ làm một lần trong một tuần. Bọng đái của quý vị có thể sẽ không thải hết nước tiểu như thường lệ nếu quý vị nín tiểu giữa chừng rồi đi tiểu tiếp nhiều lần.
4. Đứng xoay hông về tám kiếng, không mặc quần áo. Khi quý vị xiết mạnh các cơ sàn chậu và giữ nguyên, quý vị sẽ thấy dương vật của mình thụt vào và bìu dái kéo lên.

Nếu không cảm thấy cơ sàn chậu “nhúu lại và kéo lên” rõ ràng hoặc nếu không thể tiểu chậm lại như được mô tả ở Điểm 3 hoặc quý vị không nhìn thấy dương vật và bìu dái co lại chi hết như được mô tả ở Điểm 4, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ. Họ sẽ giúp quý vị tập cho cơ sàn chậu hoạt động đúng đắn. Phái nam có các cơ sàn chậu yếu có thể có lợi nhờ tập luyện cơ này.

## TÔI NÊN TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU NHƯ THẾ NÀO?

Bây giờ sau khi đã cảm thấy cơ hoạt động, quý vị có thể:

- Nhúu và kéo các cơ ở quanh ống dẫn nước tiểu và ruột kết cùng một lúc. Kéo các cơ này LÊN ở bên trong. Mỗi lần nhúu các cơ sàn chậu, quý vị phải cảm thấy có cảm giác “kéo lên”. Cố gắng giữ nguyên việc nhúu các cơ mạnh và chặt trong lúc đếm đến 8. Sau đó thả lỏng các cơ ra và thư giãn. Quý vị phải có cảm giác “thả lỏng” rõ ràng.
- Lặp lại (nhúu và kéo lên) và thả lỏng. Tốt nhất là quý vị nghỉ khoảng 8 giây giữa mỗi lần kéo các cơ. Nếu không thể giữ nguyên trong 8 giây, quý vị chỉ cần ráng giữ được lâu chừng nào tốt chừng nấy theo sức mình.
- Lặp lại động tác “nhúu và kéo lên” càng nhiều lần càng tốt theo sức mình đến mức tối đa từ 8 đến 12 lần.
- Cố gắng tập ba đợt, mỗi đợt từ 8 đến 12 lần nhúu lại, nghỉ giữa các đợt tập.
- Tập trọn chương trình tập luyện này (ba đợt từ 8 đến 12 lần nhúu lại) mỗi ngày trong tư thế nằm, ngồi hay đứng.



## TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU DÀNH CHO PHÁI NAM

### Trong lúc tập luyện cơ sàn chậu:

- vẫn thở bình thường;
- chỉ nhú và kéo lên thôi;
- ĐỪNG gồng cứng hai hông; và
- để hai đùi buông lỏng.

### TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU ĐÚNG CÁCH

Tập nhú chỉ một vài lần đúng cách vẫn tốt hơn là tập nhiều lần nhưng không đúng hẳn! Nếu không chắc là mình làm động tác nhú có đúng hay không hoặc nếu không thấy các triệu chứng có thay đổi chi hết sau 3 tháng, quý vị nên nhờ bác sĩ, chuyên viên vật lý trị liệu, hoặc y tá về chứng mất chủ động đại tiểu tiện giúp đỡ.

### KẾT HỢP VIỆC TẬP LUYỆN VÀO SINH HOẠT HÀNG NGÀY

Khi đã học được cách nhú cơ sàn chậu, quý vị nên tập luyện thường xuyên. Tập hằng ngày là tốt nhất. Quý vị nên dồn hết tâm trí để tập một đợt. Hãy dành thời giờ đều đặn để tập nhú các cơ sàn chậu, có thể là sau khi đi tiểu, khi đang uống nước hoặc lúc đang nằm trên giường.

### Những điều khác quý vị có thể thực hiện để giúp cho các cơ sàn chậu:

- Nhờ người khác giúp nâng vật nặng.
- Ăn trái cây và rau quả và uống từ 6 đến 8 ly nước mỗi ngày.
- Tránh rặn khi đi đại tiện.
- Nhờ bác sĩ điều trị cho chứng dị ứng phấn hoa/cỏ (hay fever), suyễn và viêm phế quản để bớt bị hắt hơi và ho.
- Giữ thể trọng trong khoảng thích hợp với chiều cao và tuổi tác của quý vị.



## NHỜ GIÚP ĐỠ

Nếu quý vị không làm gì hết, vấn đề sẽ không tự khỏi và có thể chuyển nặng thêm.

Mỗi trường hợp mất chủ động tiểu hay đại tiện bất kể nặng nhẹ đều cần phải được lưu ý. Hầu như bao giờ cũng có cách nào đó để điều trị chứng này.

Hãy gọi cho Cố Vấn Chuyên Ngành trên Đường Dây Trợ Giúp Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Toàn Quốc để được giúp đỡ miễn phí những điều dưới đây:

- thông tin;
- hướng dẫn; và
- tờ thông tin.

Qua số ĐIỆN THOẠI MIỄN PHÍ\* 1800 33 00 66 (8g sáng đến 8g tối Thứ Hai đến Thứ Sáu), hoặc

Vào trang mạng này: [www.bladderbowel.gov.au](http://www.bladderbowel.gov.au)

Đường Dây Trợ Giúp được tài trợ bởi Chương Trình Quốc Gia Quản Trị Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện của Chính Phủ Liên Bang và Tổ Chức Chuyên Về Chứng Mất Chủ Động Đại Tiểu Tiện Úc Châu quản lý.

\* Gọi bằng điện thoại di động sẽ bị tính theo giá biểu điện thoại di động.

