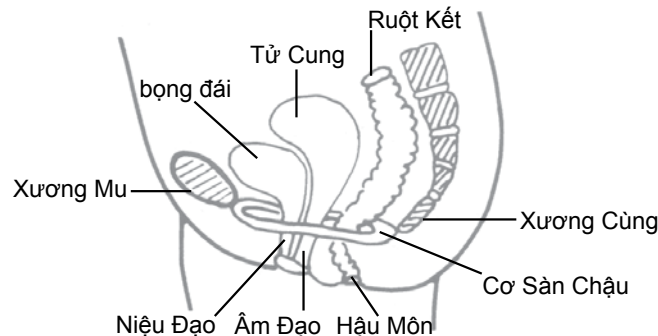




CƠ SÀN CHẬU LÀ GÌ?

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 nữ giúp giữ bàng đái, tử cung (dạ con) và ruột (đại tràng) đúng vị trí. Ống dẫn nước tiểu (đường tiểu), âm đạo và ruột kết luôn 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?

Phụ nữ thuộc mọi độ tuổi đều cần có các cơ sàn chậu mạnh.

Các cơ sàn chậu có thể bị yếu đi vì:

- không năng vận động các cơ này;
- thai nghén và sinh nở;
- táo bón;
- quá cân;
- nâng vật nặng;
- ho dai dẳng (chẳng hạn như chứng ho của người hút thuốc, viêm phế quản hoặc suyễn); và
- lớn tuổi dần.

Phụ nữ bị mất chủ động tiểu tiện khi tăng áp lực (stress incontinence) – có nghĩa là 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.

Đối với phụ nữ mang thai, tập luyện cơ sàn chậu sẽ giúp cơ thể chịu nổi sức nặng của em bé. Các cơ khỏe, mạnh trước khi sinh nở sẽ dễ phục hồi hơn sau khi sinh.

Sau khi sinh nở, quý vị nên bắt đầu tập luyện cơ sàn chậu càng sớm càng tốt. Luôn luôn cố gắng “co chặt” các cơ sàn chậu (nhú, kéo lên và giữ nguyên) mỗi lần quý vị ho, hắt hơi hoặc ẵm em bé lên. Đây được cho là cách làm “mưu trí”.



TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU DÀNH CHO PHÁI NỮ

Người phụ nữ khi lớn tuổi dần, các cơ sàn chậu vẫn cần phải mạnh bởi lẽ những thay đổi về nội tiết tố sau khi mãn kinh có thể ảnh hưởng đến khả năng chủ động tiểu tiện. Ngoài tác động này, các cơ sàn chậu sẽ thay đổi và có thể bị yếu đi. Chương trình tập luyện cơ sàn chậu có thể giúp giảm bớt tác động của hiện tượng mãn kinh đối với các cơ sàn chậu và khả năng chủ động tiểu tiện.

Tập luyện cơ sàn chậu cũng có thể giúp phụ nữ thường hay phải đi tiểu gấp (gọi là mất chủ động tiểu tiện thúc giục).

CƠ SÀN CHẬU CỦA TÔI NẪM Ở ĐÂU?

Điều đầu tiên cần làm là xác định quý vị cần phải tập luyện các cơ nào.

1. Ngồi hoặc nằm, thả lỏng cơ ở đùi, hông và bụng.
2. Nhíu cơ vòng ở quanh trực tràng lại như thể quý vị cố nín không thả trung tiện. Rồi thả lỏng các cơ này. Nhíu lại và thả lỏng một hai lần cho đến khi quý vị biết chắc mình đã xác định đúng các cơ. Cố gắng đừng nhíu hai hông.
3. Khi ngồi 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 việc này 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.

Nếu không cảm thấy cơ sàn chậu “nhíu lại và kéo lên” rõ ràng hoặc nếu không thể nín tiểu như được mô tả ở Điểm 3, 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 các cơ sàn chậu hoạt động đúng đắn.

Phụ nữ 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 được các cơ hoạt động, quý vị có thể:

- Nhíu và kéo các cơ ở quanh trực tràng và âm đạo cùng một lúc. Kéo các cơ này LÊN ở bên trong. Mỗi lần nhíu các cơ sàn chậu, quý vị phải có cảm giác “kéo lên”. Cố gắng giữ nguyên việc nhíu các cơ mạnh và chặt trong lúc đếm đến 8. Sau đó thả lỏng các cơ và thư giãn. Quý vị phải có cảm giác “thả lỏng” rõ ràng.
- Lặp lại (nhíu và kéo lên) và thả lỏng. Tốt nhất là quý vị nghỉ khoảng 8 giây giữa mỗi lần kéo các cơ lên. 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 “nhíu 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 nhíu lại, nghỉ giữa các đợt tập.
- Tập trọn chương trình tập luyện này (ba đợt từ 8 đến 12 lần nhíu lại) mỗi ngày trong tư thế nằm, ngồi hay đứng.



TẬP LUYỆN CƠ SÀN CHẬU DÀNH CHO PHÁI NỮ

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 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 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:

- Sử dụng “mưu trí” – tức là, luôn luôn “co chặt” cơ sàn chậu (bằng cách nhú lại và giữ nguyên) mỗi lần quý vị ho, hắt hơi hoặc nâng bất cứ đồ vật gì.
- Nhờ người khác giúp nâng các vật nặng.
- Ăn trái cây và rau quả và uống từ 6 đến 8 ly nước mỗi ngày.
- Đừng rặn khi đi đại tiện.
- Nhờ bác sĩ điều trị 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 Tiễn 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

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

