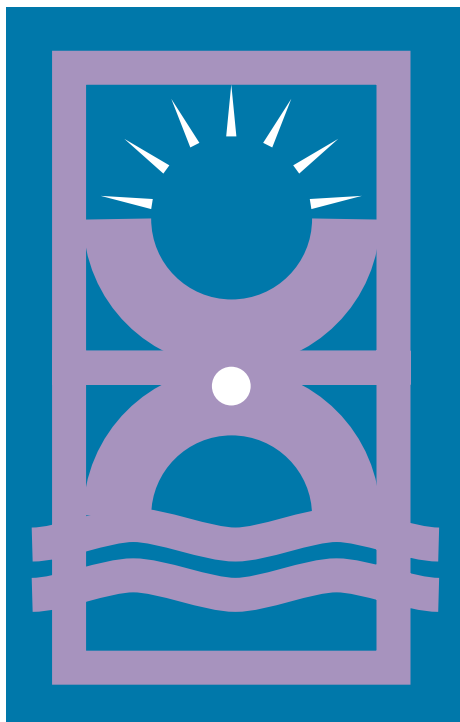


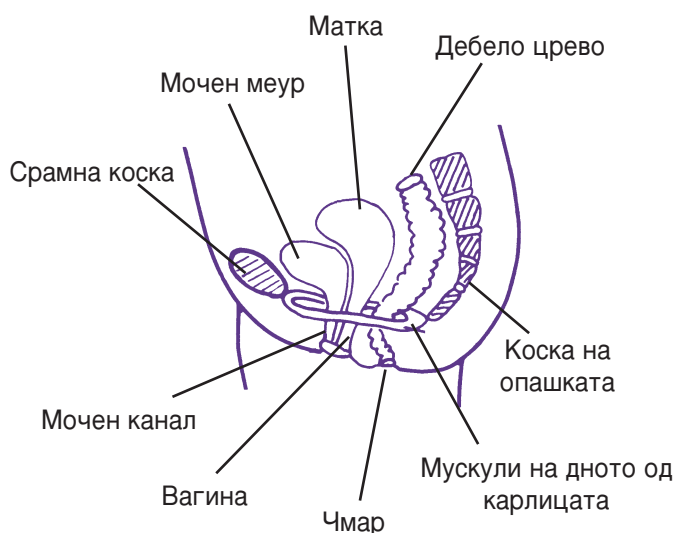


Вежби за жени за зајакнување на мускулите на дното од карлицата)



Кои се мускулите на дното од карлицата?

Дното на карлицата се состои од слоеви на мускули и други ткива. Овие слоеви се протегаат како мрежа од коската на опашката што се наоѓа назад до срамната коска, што се наоѓа напред. Дното на карлицата кај жената ги потпира мочниот меур, матката и дебелото црево. Мочниот канал (предниот отвор), вагината (каналот за раѓање) и дебелото црево (задниот отвор) врват низ мускулите што се наоѓаат на дното од карлицата. Овие мускули играат важна улога при контролирањето на мочниот меур и дебелото црево, како и при сексуалното возбуждавање.



Зошто може да се олабават мускулите на дното од карлицата

Мускулите на дното од карлицата може да се олабават како резултат на:

- бременост и породување;
- постојано напнување кога одите по голема потреба (при запек);
- постојано подигање на тешки работи;
- хронична кашлица (како на пример, кашлица кај пушач, или хроничен бронхитис или астма);
- преголема тежина;
- хормонални промени за време на климактериумот (кога се менува начинот на живеење); и
- недоволна физичка кондиција.



Каква корист имате од вежбите за зајакнување на мускулите на дното од карлицата

За сите жени е важно да ја одржуваат цврстината на мускулите на дното од карлицата.

Посебно, корист од овие вежби би требало да имаат жените кои имаат 'stress incontinence' (неконтролирано мокрење при напор), т.е. жените на кои редовно им се испушта малку мочка кога кашлаат, киваат или вежбаат.

Кај бремените жени овие вежби му помагаат на телото да ја издржи зголемената тежина на бебето. Мускулите што се здрави и во добра состојба пред породувањето побрзо ќе се опорават после породувањето.

Како што стареат жените, станува важно да се одржува цврстината на овие мускули, бидејќи во климактериум тие се менуваат и може да се олабават. Редовните вежби за зајакнување на овие мускули помагаат да се намалат на минимум ефектите што климактериумот ги има врз нив, како и врз контролата на мочниот меур.

Вежбите за зајакнување на мускулите на дното од карлицата може исто така да бидат корисни заедно со програмата на вежби за зајакнување на мочниот меур за да се подобри контролата на мочниот меур кај лицата кои чувствуваат силна потреба често да одат по мала нужда ('urge incontinence' (силна неконтролирана потреба за мокрење)). Вежбите за зајакнување на мочниот меур се објаснети во брошурата 'Bladder Training' ('Вежби за зајакнување на мочниот меур') од оваа серија.

Како можете да ги стегнете мускулите на дното од карлицата

Првата работа што треба да ја сторите е да утврдите кои мускули треба да се зајакнат со вежби.

1. Седнете или легнете удобно и олабавете ги мускулите на бутите, задникот и стомакот.
2. Стегнете го прстенестиот мускул околу задниот отвор (чмарот) како кога се обидува да се контролирате при пролив или гасови. Олабавете го. Вежбајте го ова движење неколку пати се додека не сте сигурни дека го вежбате правиот мускул. Обидете се да не го стегате задникот.
3. Кога одите по мала нужда, обидете се да го запрете мокрењето додека е во процес, после тоа продолжете. Направете го ова еднаш за да видите кои мускули треба да ги користите и после тоа, не повеќе од еднаш неделно за да проверите како напредувате, затоа што тоа може да влијае на вообичаеното празнење на мочниот меур.

Ако не можете да почувствувате дека мускулите на дното од карлицата навистина се стегнале и потоа подигнале, или дури ако не можете да го направите побавно мокрењето како што е опишано под точка 3, треба да побарате помош од стручно лице кое ќе ви помогне да ги научите мускулите да работат како што треба. Дури и жените кои имаат многу слаби мускули на дното од карлицата можат да ги научат овие вежби со физиотерапевт или советник за контрола на мочниот меур и дебелото црево, кој е специјализиран во оваа област.



Како се прават вежбите за зајакнување на мускулите на дното од карлицата

Ако можете да почувствувате дека мускулите работат, тогаш зајакнете ги со овие вежби:

1. Стегнете ги и повлечете ги навнатре сите мускули околу чмарот, вагината и мочниот канал заедно, ПОДИГНЕТЕ ги внатре. Обидете се силно да ги задржите вака стегнати и бројте до пет, потоа престанете со стегањето и олабавате ги. Треба навистина да почувствувате дека сте 'ги пуштиле'.
2. Повторете ја вежбата ('стегнете ги и подигнете ги мускулите') и потоа олабавете ги. Важно е да правите пауза од отприлика 10 секунди меѓу секое стегање. Ако лесно можете да издржите до пет со стегнати и подигнати мускули, обидете се да издржите во оваа позиција подолго - најмногу до 10 секунди.
3. Повторете го ова толку пати колку што можете, стегнете ги мускулите најмногу 8 -10 пати.
4. Сега повлечете ги пет до десет пати, со кратки, брзи и силни движења.
5. Повторувајте ја оваа цела вежба најмалку 4-5 пати секој ден.

Додека ги правите овие вежби:

- НЕ го задржувајте здивот.
- НЕ туркајте надолу наместо да ги стегате и подигате мускулите.
- НЕ го стегате стомакот, задникот или бутовите.

Вежбите правете ги добро

Квалитетот е важен. Неколку добро направени вежби ќе бидат многу покорисни отколку многу половично направени вежби.

Откако ќе научите како да ги правите овие вежби, треба да ги правите редовно, со полна концентрација при секое вежбање. Може да ви помогне ако одредите во кое време од денот редовно ќе ги правите вежбите (пет пати на ден). На пример, откако ќе завршите со одењето по нужда, кога пиете, кога лежите в кревет.

Други работи што можете да ги правите за да ги зајакнете мускулите на дното од карлицата

- не подигајте тешки работи самите, нека ви помогне некој;
- избегнувајте да добиете запек и немојте воопшто да се напнувате кога одите по голема нужда;
- побарајте лекарска помош ако сте алергични на поленов прав, ако имате астма или бронхитис за да го намалите кашлањето и кивањето; и
- одржувајте ја тежината во границите што се нормални за вашата висина и возраст.

Побарајте помош

Да се постигнат добри резултати треба време. За да можете максимално да ги зајакнете мускулите на дното од карлицата, ќе треба да работите многу на овие вежби. Најдобри резултати ќе постигнете ако побарате помош од физиотерапевт или советник за контрола на мочниот меур и дебелото црево, кои ќе ви подготват индивидуална програма со вежби што ќе бидат специјално наменети за вашите мускули.



Кој може да ви помогне?

- Вашиот доктор.
- National Continence Helpline (Националната информативна линија за контрола на мочниот меур или дебелиот црево) на **1800 33 00 66** - повикот е бесплатен. (Може да се организира да ви помогнат преведувачи по телефон).
- Социјалните работници од вашата заедница или здравствени работници физиотерапевт.
- Специјално одредени советници за контрола на мочниот меур или дебелиот црево, кои ги има во болниците, месните здравствени центри, клиниките за контрола на мочниот меур или дебелиот црево, во Центрите за помош и информации или канцелариите на Continence Foundation Australia (Фондацијата за контрола на мочниот меур или дебелиот црево на Австралија).

Преведувачи. Некои служби можат бесплатно да ви организираат помош од преведувач (ако сакате, од истиот пол).

Прашајте во вашата служба.

Преведувачките услуги по телефон се поефтини и често можат веднаш да се добијат. На пример, телефонската линија Translating and Interpreting Services (TIS) Doctors Priority Line (Преведувачки услуги по телефон со приоритет на користење за доктори) им овозможува на докторите кои работат приватно да разговараат со пациентите кои слабо го зборуваат англискиот јазик. Вашиот доктор може да резервира преведувач ако телефонира на 1300 131 450.

Можете да добиете повеќе информации од другите брошури од оваа серија:

- Неконтролирано мокрење. Што е тоа?
- Добри навики за секогаш за одење по мала нужда
- Програма на вежби за зајакнување на мочниот меур
- Вежби за мажи за зајакнување на мускулите на дното од карлицата
- Деменција и неконтролирано мокрење
- Запек и неконтролирано мокрење
- Проблеми со мочниот меур и простата
- Производи и средства за неконтролирано мокрење или исфрлање на измет
- Неконтролирано мокрење или исфрлање на измет: Митови и факти
- Што е проценка на способноста за контрола на мочниот меур или дебелиот црево?
- Десет прашања што најчесто се поставуваат
- На една од три жени што родиле им се испушта мочка
- Неконтролирано исфрлање на измет
- Операции за жени кои страдаат од неконтролирано мокрење при напор

