

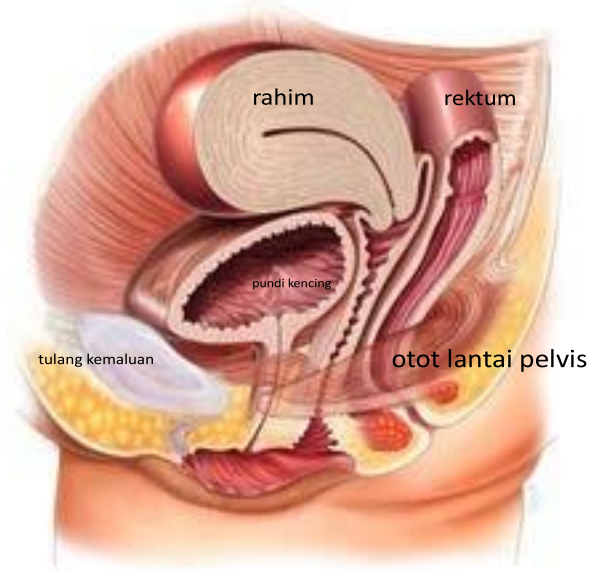
Senaman Lantai Pelvis

Panduan untuk pesakit

1. Apakah otot lantai pelvis?
2. Apakah yang dilakukan oleh otot lantai pelvis?
3. Bagaimana jika otot lantai pelvis saya lemah?
4. Apakah yang menyebabkan kelemahan otot lantai pelvis?
5. Peranan senaman lantai pelvis
6. Bagaimana untuk melatih otot lantai pelvis anda
7. Berapa cepat saya akan melihat hasilnya?
8. Bagaimana jika saya tidak boleh mengecutkan otot lantai pelvis saya?
9. Perkara yang perlu diingat

Apakah otot lantai pelvis?

Lantai pelvis terdiri daripada kepingan nipis gentian otot dan tisu penghubung yang merentangi kawasan di bawah pelvis antara tulang kemaluan di hadapan dan sakrum atau tulang ekor di belakang (lihat ilustrasi di bawah).



Apakah yang dilakukan oleh otot lantai pelvis?

- Otot lantai pelvis mengecut apabila anda batuk, bersin atau meneran, membantu mengelakkan kebocoran air kencing secara tidak sengaja.
- Ia membantu menyokong organ dalam perut anda, terutamanya apabila anda berdiri.
- Ia membantu melindungi organ pelvis daripada kerosakan luaran.

- Ia membantu memegang organ pelvis, seperti pundi kencing, dalam kedudukan yang betul.
- Ia membantu dalam kawalan pembuangan air kencing, gas, dan pergerakan usus.
- Ia memainkan peranan dalam fungsi seksual semasa persetubuhan.

Untuk membolehkan otot lantai pelvis menjalankan fungsinya dengan baik, mereka perlu cergas dan mempunyai tona yang mencukupi seperti mana-mana otot lain dalam badan.

Bagaimana jika otot lantai pelvis saya lemah?

Kelemahan otot lantai pelvis boleh menyebabkan berlakunya masalah berikut :

- Inkontinens tekanan kencing – kebocoran air kencing secara tidak sengaja akibat dari tekanan fizikal termasuk aktiviti bersukan, semasa bersin atau sewaktu batuk.
- Inkontinens air kencing mendesak – kebocoran air kencing secara tidak sengaja dengan keperluan mendesak untuk membuang air kecil secara tiba-tiba
- Campuran mendesak dan inkontinens tekanan – kebocoran air kencing secara tidak sengaja yang berkaitan dengan keadaan mendesak dan tekanan fizikal, atau semasa bersin atau batuk
- Prolaps Organ Pelvis (Rahim jatuh/ tombong) – benjolan pundi kencing, usus atau rahim ke dalam faraj atau keluar dari pintu faraj jika lebih teruk
- Kehilangan sensasi seksual atau rasa kelonggaran faraj

Apa yang menyebabkan kelemahan otot lantai pelvis?

- Kurang digunakan. Seperti semua otot, otot lantai pelvis memerlukan senaman untuk berfungsi dengan baik. Senaman intensif otot lantai pelvis yang kerap dan mencukupi harus dikekalkan sepanjang hayat (bukan hanya selepas bersalin) dan senaman ini adalah sangat penting.
- Kerosakan pada otot semasa mengandung dan sewaktu proses bersalin.
- Perubahan dalam hormon yang berkaitan dengan menopause mungkin memainkan peranan dalam melemahkan otot tetapi hal ini masih menjadi perdebatan.
- Pengurangan tona otot akibat penuaan.
- Kerosakan pada otot akibat ketegangan jangka panjang apabila sembelit, batuk kronik atau obesiti.

Peranan senaman otot lantai pelvis

Senaman otot lantai pelvis yang intensif dan berterusan dapat membantu untuk menguatkan dan merehatkan otot lantai pelvis, senaman ini akan membantu otot-otot lantai pelvis menjadi teguh dan menyokong organ peranakan pada pelvis.

Ramai wanita dapat mengalami pemulihan atau penambahbaikan daripada gejala inkontinens tekanan kencing dengan mempelajari dan mengamalkan senaman otot lantai pelvis yang berkesan. Dengan demikian, ia dapat membantu pesakit untuk menangguk atau mengelakkan keperluan untuk melakukan pembedahan.

Bagaimana untuk melatih otot lantai pelvis anda

Mempelajari cara yang betul untuk melakukan senaman otot lantai pelvis adalah sangat penting. Ahli terapi (ahli fisioterapi) boleh membantu anda untuk memahami perkara ini dengan menggunakan gambarajah, lukisan dan model.

1. Dalam keadaan tegak, duduk dengan selesa, kaki dan lutut dibuka lebar. Anda juga boleh baring rata (*supine position*) dengan kaki dibuka sedikit. Ingat untuk terus bernafas sepanjang masa dan pastikan otot perut, kaki dan punggung anda dalam keadaan rileks
2. Bayangkan anda cuba menghalang diri anda daripada mengeluarkan gas dari usus dan pada masa yang sama cuba menghentikan aliran air kencing dari pundi kencing. Anda sepatutnya merasa terangkat dan ketat di sekitar faraj dan dubur.
3. Memerhati otot boleh menjadi cara yang berkesan untuk memeriksa ia berfungsi dengan betul. Baring bersandar di atas katil; letakkan cermin kecil di antara kaki anda dengan lutut dibengkokkan dan dipisahkan. Semasa anda menarik lantai pelvis, anda sepatutnya melihat dubur dan pintu faraj anda terangkat dan tertarik masuk. (Nota: Jika anda melihat pintu faraj melebar, anda menolak ke bawah dan tidak menarik ke atas, yang bertentangan dengan pengetatan otot lantai pelvis. Dan juga, jika anda mengeluarkan air kencing atau mengeluarkan gas semasa melakukan senaman, berkemungkinan anda menolak ke bawah bukan menarik ke atas)

Anda mungkin tidak dapat melakukan senaman penguncupan otot rahim dengan segera dan berehat secukupnya pada awal senaman. Jangan kecewa, kebanyakan pesakit akan belajar penguncupan otot rahim dan berehat jika mereka diberi masa yang cukup untuk berlatih sendiri di rumah.

Berapa kerap saya perlu berlatih senaman otot pelvis?

Mula-mula tentukan 'blok permulaan' anda. Gunakan diari anda. Ketatkan otot lantai pelvis anda secara maksimum tanpa menggunakan otot punggung atau paha anda seperti yang diterangkan di atas. Tahan ketat selama seberapa banyak saat yang anda boleh (sehingga maksimum 10 saat).

Berapa lama anda boleh menahan kontraksi maksimum? _____ saat (cth 2 saat)

Lepaskan kontraksi dan berehat sekurang-kurangnya pada masa yang sama kontraksi. Ulangi 'ketat, tahan dan lepaskan' seberapa banyak yang anda boleh (sehingga maksimum 8-12 ulangan). Berapa kali anda boleh mengulangi kontraksi? _____ kali (contohnya 4 kali)

Ini menjadi 'blok permulaan' anda. Ulang blok permulaan anda 4-6 kali pada siang hari. Hasil daripada latihan otot ini, lantai pelvis anda akan menjadi lebih kuat dan blok permulaan anda akan berubah, contohnya 4 saat, 6 kali. Ini menjadi blok permulaan baharu anda.

Program ini dapat membina daya tahan otot. Dengan kata lain, otot akan dapat bekerja lebih keras lebih lama.

Sekarang lakukan senaman otot lantai pelvis tetapi ketatkan dengan cepat dan kemudian lepaskan. Rehat 1-2 saat sebelum yang seterusnya. Ini dipanggil kontraksi cepat dan akan membantu otot anda bertindak balas dengan cepat apabila anda ketawa, batuk, bersenam atau mengangkat sesuatu.

Berapa banyak kontraksi yang boleh anda lakukan?

Tetapkan matlamat untuk meningkatkan jumlah ini kepada 8-12 kontraksi, 3 kali sehari selama sekurang-kurangnya 6 bulan. Itulah bahagian mudah; bahagian yang paling sukar dalam program ini ialah mengingati untuk melakukan latihan! Berikut ialah beberapa petua untuk membantu mengingati anda:

- Pakai jam tangan anda pada pergelangan tangan yang salah
- Letakkan pelekat di tempat yang menarik perhatian anda (contohnya cermin bilik mandi, telefon, peti sejuk, cerek, stereng kereta)
- Bersenam selepas anda mengosongkan pundi kencing anda
- Bersenam dalam apa jua kedudukan

Berapa cepat saya akan melihat hasil?

Anda mungkin tidak merasakan kawalan pundi kencing anda bertambah baik sehingga selepas 3-6 minggu, tetapi ia mungkin mengambil masa sehingga 6 bulan untuk merasai peningkatan. JANGAN PUTUS ASA!!

Adalah penting untuk mengekalkan kekuatan otot sebaik sahaja anda menamatkan program senaman. Mengamalkan senaman anda dua kali seminggu, 3 set 8-12 kontraksi maksimum, 3 kali sehari sepatutnya mencukupi. Cuba masukkan latihan ini ke dalam aktiviti kehidupan seharian. Jika anda tidak pasti bahawa anda melakukan senaman dengan betul, minta doktor, jururawat, ahli fisioterapi atau jururawat kontinens untuk memeriksa anda.

Bagaimana jika saya tidak boleh mengecutkan otot lantai pelvis saya?

Jika anda tidak dapat mengecutkan otot anda, pakar kesihatan anda mungkin mencadangkan beberapa rawatan tambahan.

- Maklum balas bio (Biofeedback). Ini bertujuan untuk membantu wanita mengenal pasti dan mengecutkan dan mengendurkan otot lantai pelvis secara selektif menggunakan isyarat dari badan mereka sendiri. Rasa otot dengan jari anda adalah salah satu contoh ini. Kaedah lain melibatkan penggunaan elektrod kecil yang dilekatkan pada bahagian perut dan punggung atau probe dalam faraj (intra-vaginal) atau dalam rectum (intrarectal) yang disambungkan ke komputer. Kekuatan dan tempoh penguncupan yang anda lakukan kemudiannya boleh dilihat pada skrin komputer.
- Terapi Rangsangan Elektrik. Kadangkala otot lantai pelvis tidak boleh (lagi) mengecut kerana kerosakan saraf, contohnya selepas melahirkan bayi atau selepas pembedahan. Rangsangan elektrik akan memberikan penguncupan buatan pada otot dasar lantai pelvis, sekali gus membantu untuk menguatkannya. Kaedah ini tidak sesuai untuk wanita yang sudah boleh mengecutkan otot lantai pelvis mereka walaupun kontraksi tersebut lemah.

Perkara yang Perlu Diingati

- Otot pelvis yang lemah sering menyebabkan masalah kawalan pundi kencing
- Senaman intensif setiap hari boleh menguatkan otot pelvis dan meningkatkan kawalan pundi kencing
- Tanya ahli terapi anda sama ada senaman yang anda lakukan adalah tepat
- Sentiasa ketatkan dan kecutkan otot pelvis anda sebelum batuk, bersin, melompat atau mengangkat untuk membantu mengelakkan kebocoran air kencing, gas atau najis secara tidak sengaja, atau untuk mengelakkan rahim jatuh (tombong)
- Cuba mengekalkan berat badan yang ideal untuk mengelakkan rahim jatuh (tombong)

Untuk maklumat lanjut, lawati www.YourPelvicFloor.org.

Maklumat yang terkandung dalam risalah ini bertujuan untuk digunakan untuk tujuan pendidikan sahaja. Ia tidak bertujuan untuk digunakan untuk diagnosis atau rawatan sebarang keadaan perubatan tertentu, yang hanya perlu dilakukan oleh doktor bertauliah atau profesional penjagaan kesihatan yang lain.

