

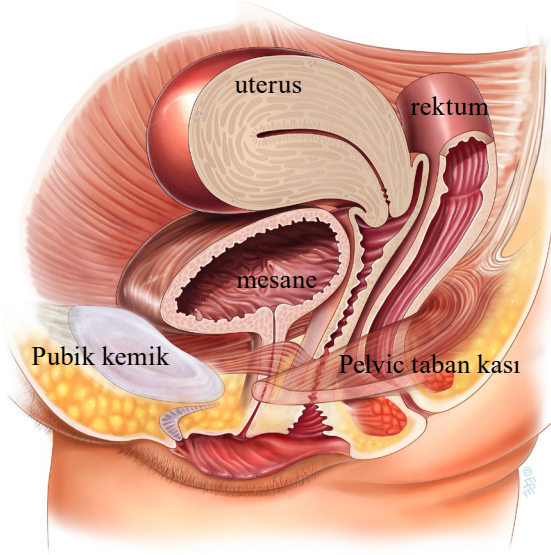
Pelvik Taban Egzersizleri

Kadınlar için Kılavuz

1. Pelvik Taban nedir?
2. Pelvik taban kasları ne yapar?
3. Pelvik taban kaslarını zayıfılsa ne olacak?
4. Pelvik taban kas zayıflığına ne sebep olur?
5. Pelvik taban kas egzersizini nasıl yapabilirsiniz?
6. Sonuçları ne kadar çabuk görürüm?
7. Pelvik Taban kaslarımı kasamazsam ne olacak?
8. Eğer pelvik taban kaslarımı doğru kasamazsam ne olacak?
9. Hatırlanması gereken noktalar

Pelvik taban nedir?

Pelvik taban önde pubik kemik arkada sakruma uzanan ince bir katman halindeki kas fibrilleri ve bağ dokusundan oluşur (aşağıdaki diyagrama bakınız)



Pelvik taban kasları ne yapar?

- Öksürdüğünüzde, hapşurduğunuzda veya ıkındığınızda idrar kaçağını engellemek için pelvik taban kasları kasılır
- Özellikle ayaktayken pelvis organları desteklemeye yardımcı olur.
- Dışardan gelen travmalara karşı pelvik organları korur.
- Mesane gibi pelvik organların uygun pozisyonda tutulmasına yardımcı olur
- İdrar ve gazın atılmasına, barsak hareketlerine yardımcı olur.
- Cinsel ilişki sırasında cinsel fonksiyonda rol alır.

Pelvik taban kaslarının fonksiyonlarını iyi gerçekleştirebilmesi için vücuttaki diğer kaslar gibi kuvvetli ve yeterince kasılabiliyor olması gerekir.

Pelvik taban kaslarını zayıfılsa ne olacak?

Pelvik taban kaslarının zayıflığı aşağıda sıralanan bir dizi problem sebep olabilir veya kötüleştirebilir:

1. Stres tipi idrar kaçırma. Sportif bir faaliyet gibi fiziksel bir aktivite veya hapşurmak, öksürmek ile istemsiz idrar kaçırma şikayeti.
2. Urge tipi idrar kaçırma. Ani işeme hissi ile birlikte olan idrar kaçırma.
3. Miks tip (urge ve stress birlikte) idrar kaçırma. Ani işeme hissi ve fiziksel aktivite veya öksürme-hapşurma ile istemsiz idrar kaçırma.
4. Pelvik organ sarkması. Mesanenin, barsakların veya uterusun (rahim) vajinaya veya vajen girişinden dışarı sarkmasına neden olur.
5. Cinsel hissiyatın kaybı veya vajinal gevşeklik hissi.

Pelvik taban kas zayıflığının sebebi nedir?

1. Kullanım azlığı. Bütün diğer kaslarda olduğu gibi pelvik taban kaslarının da iyi çalışabilmesi için egzersize ihtiyacı vardır. Pelvik taban kaslarının düzenli egzersizi çok önemli olup, yaşam boyunca (sadece doğum sonu değil) devam edilmelidir.
2. Gebelik ve doğum sırasında oluşan kas hasarı.
3. Halen tartışmalı olmakla birlikte menapozla birlikte oluşan hormonal değişiklikler pelvik taban kaslarının zayıflamasında rol oynayabilir.
4. Yaşla beraber azalmış kas tonusu.
5. Kronik kabızlık gibi uzun süreli ıkınma gerektiren durumlar veya öksürük, obezite kaslara zarar verebilir.

Pelvik taban egzersizlerinin rolü

Yoğun ve düzenli pelvik taban egzersizi hem kasları güçlendirir hem de gevşetir, böylece kaslar aşırıaktif olmaksızın daha sıkı ve destekleyici olur. Pek çok kadın etkin pelvik taban egzersizi yapmayı öğrenerek ameliyata gerek kalmaksızın semptomlarda önemli bir düzelme sağlamaktadır.

Pelvik taban egzersizi nasıl yapılır

Pelvik taban egzersizlerinin doğru şekilde nasıl yapılacağını ve zaman zaman doğru yapıp yapılmadığının kontrolü önemlidir. Terapistiniz size şekiller ve modeller üzerinde gösterek anlamanıza yardımcı olabilir.

1. Ayaklarınız ve dizleriniz ayrı olarak rahat bir şekilde oturun. İleriye doğru uzanın ve dirseklerinizi dizinizin üzerine koyun. Nefes almayı ve midenizi bacak ve kalça kaslarınızı gevşetmeyi unutmayın.
2. Gaz çıkarmayı veya idrar yapmayı durdurmaya çalıştığınızı hayal ediniz. Vajina ve anüs etrafında sıkılaşma veya kalkmayı hissedeceksiniz.
3. Gözlemlemek kasların düzgün çalışıp çalışmadığını doğru olarak kontrol etmenizi sağlar. Yataкта dizleriniz kıvrık ve birbirinden ayrı olarak sırtınızı yaslayarak uzanın, bacaklarınızın arasına küçük bir ayna koyun. Pelvik tabanınızı çektiğiniz zaman vajina girişinizin ve anüsün kalktığını ve içe çekildiğini göreceksiniz.

Not: Eğer vajinanın genişlediğini görürseniz, yukarıya çekmiyor aşağıya doğru itiyorsunuzdur, bu pelvik taban kaslarını sıkmanın tam tersidir. Yanısıra egzersiz sırasında idrar veya gaz kaçırıyorsanız kasları yukarı çekeceğinize aşağı itiyorsunuzdur.

Başlangıçta kaslarınızı hemen kasıp gevşetemeyebilirsiniz. Hayal kırıklığına kapılmayın. Çoğu hasta kendisine evde egzersiz yapmak için biraz zaman ayırınca nasıl kasıp gevşeteceğini öğrenir.

Ne kadar sıklıkta pratik yapmalıyım.

İlk olarak “başlangıç kalıbınızı” belirleyin. Günlüğünüzü kullanın.

Yukarıda tarif edildiği gibi kalça, üst bacak ve karın kaslarınızı kullanmaksızın pelvik taban kaslarınızı maksimumda gerginleştirin (Maximum 10 sn).

Maksimum kasılmada ne kadar durabilirsiniz?

_____ saniye

Kasmayı bırakın ve en azından kasılma süresi kadar gevşeyin. Yapabildiğiniz kadar sık, tut ve gevşeme yapın (maximum 8-12 tekrara kadar)

Kasılmaları kaç defa tekrar edebilirsiniz?

_____ defa, örneğin 2 saniye 4 kez

Bu sizin başlangıç kalıbınızdır. Başlangıç kalıbınızı gün içinde 4-6 kez tekrarlayın. Bu kas eğitiminin sonucunda, pelvik taban kaslarınız daha güçlü olacak ve başlangıç kalıbınız değişecektir.

Ör. 2 saniye, 4 kez

Bu sizin yeni başlangıç kalıbınız olur.

Bu program kas grubunu dayanıklılığını artırır. Bir başka deyişle kas daha uzun süre daha kuvvetle çalışır.

Şimdi pelvik taban egzersizini yapın, fakat daha kuvvetli sıkıştırın ve kaldırın, sonra bırakın. Bu hızlı kasılma olarak adlandırılır ve gülme, öksürme, egzersiz ve kaldırma gibi durumlarda kaslarınızın daha hızlı tepki vermesine yardımcı olur.

Kaç kasılma yapabiliyorsunuz?

Amaç en azından 6 ay, günde 3 kez 8-12 kasılmaya ulaşmaktır. Bu kolay! Programın en zor tarafı egzersiz yapmayı hatırlamak! İşte hafızanızı tetiklemek için bazı ipuçları:

Saatinizi yanlış kolunuza takın.

Mesanenizi boşalttıktan sonra egzersiz yapın.

Her pozisyonda egzersiz yapabilirsiniz.

Sonuçları ne kadar çabuk göreceğim?

Mesane kontrolünüzün iyileştiğini 3-6 haftaya kadar hissetmeyebilirsiniz, ama düzelme olması 6 ay alabilir. **ASLA BIRAKMA!**

Egzersiz programını tamamladıktan sonra kasların kuvvetini muhafaza etmek önemlidir. Egzersizi haftada 2 gün, günde 3 defa 3 set halindeki 8-12 hızlı kasılmadan oluşacak şekilde tekrar etmeniz yeterlidir. Bu egzersizleri günlük aktivitenize entegre edin. Eğer egzersizleri doğru olarak yaptığınızdan emin değilseniz doktorunuzdan, hemşirenizden veya fizyoterapistinizden sizi kontrol etmesini isteyin.

Eğer pelvik taban kaslarımı doğru kasmazsam ne olacak?

Eğer pelvik taban kaslarınızı doğru olarak kasmazsanız doktorunuz size başka tedaviler önerebilir.

Biofeedback

Burada kadının kendi pelvik taban kaslarını tanıması, vücudundan gelen sinyaller vasıtasıyla kasıp gevşetmesi amaçlanır. Kas kuvvetini parmağımızla hissetmeniz bunun bir yoludur. Diğer bir metotta ise karına ve kalçaya yerleştirilen küçük yapışkan elektrodlerden veya, vajene veya rektuma yerleştirilen problerden faydalanılır. Gerçekleştirdiğiniz kasılmanın kuvveti ve zamanı bilgisayarda görülür.

Elektriksel Uyarı Terapisi

Bazen pelvik taban kasları doğum hasarı veya geçirilmiş cerrahi gibi durumlarda oluşabilen sinir hasarına bağlı olarak yeterince kasılamaz. Elektriksel uyarı pelvik taban kaslarında yapay bir kasılmaya neden olur, böylece kasların güçlenmesine yardımcı eder. Bu yöntem zayıf da olsa pelvik taban kaslarını kendisi kasabilen kadınlar için uygun değildir.

Hatırlanması gereken noktalar

1. Zayıf pelvik taban kasları çoğu zaman mesane kontrolünde probleme yol açar.
2. Günlük yoğun egzersiz pelvik taban kaslarınızı ve mesane kontrolünüzü güçlendirir.
3. Doğru kasları kastığınızı anlamak için terapistinize sorun.
4. Öksürme, hapşurma, zıplama veya kaldırma öncesi daima pelvik taban kaslarınızı kasınız. Bu, istemsiz gaz, idrar veya guyta kaçışını veya pelvik organ sarkma hissini önlemeye yardımcı olur.
5. Kilonuzu sağlıklı sınırlarda tutmaya çalışın.