

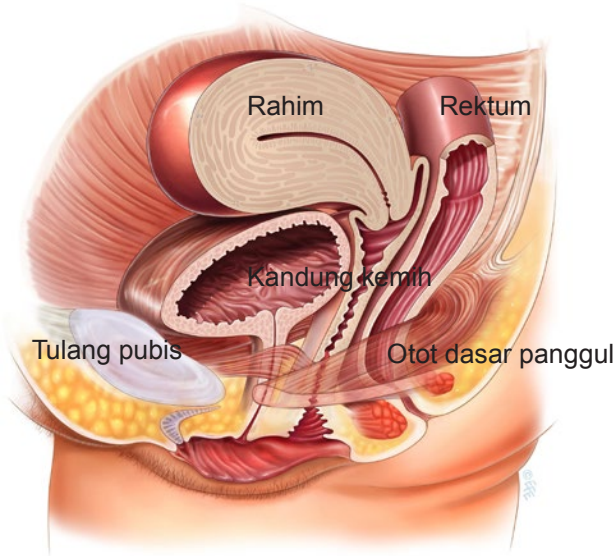
Pemeriksaan dasar panggul

Petunjuk untuk wanita

1. Apakah yang dimaksud dengan dasar panggul?
2. Bagaimana kerja otot dasar panggul?
3. Bagaimana jika otot dasar panggul saya melemah?
4. Apa penyebab dari kelemahan otot dasar panggul?
5. Seberapa cepat anda bisa merasakan hasilnya?
6. Jak rychle uvidím výsle dky?
7. Bagaimana jika saya tidak bisa mengkontraksikan otot dasar panggul saya?

Apakah yang dimaksud dengan dasar panggul?

Dasar panggul terdiri atas lapisan tipis dari serabut otot dan jaringan ikat yang menyertainya yang terbentang di daerah panggul antara tulang pubis di bagian depan dan sakrum atau tulang ekor di bagian belakang (lihat diagram dibawah)



Fungsi otot dasar panggul

- Otot dasar panggul akan berkontraksi ketika batuk, bersin, atau mencedan, hal ini mencegah keluarnya urin tanpa disadari.
- Membantu menyokong organ dalam perut terutama saat berdiri
- Membantu melindungi organ panggul terhadap kerusakan dari luar
- Membantu menahan organ panggul, seperti mempertahankan kandung kemih pada posisi yang semestinya
- Membantu mengontrol proses berkemih, keluarnya gas, dan buang air besar
- Berperan dalam fungsi seksual.

Agar berfungsi dengan baik, Otot dasar panggul harus prima dan mempunyai tonus yang baik seperti otot tubuh lainnya.

Apa yang terjadi jika otot dasar panggul menjadi lemah? Kelemahan otot dasar panggul dapat menyebabkan atau memperburuk beberapa keadaan:

1. Inkontinensia urin tekanan (stress urinary incontinence) , keluhan keluarnya air seni yang tidak disadari pada saat aktivitas fisik, meliputi aktifitas olahraga, batuk, dan bersin
2. Inkontinensia urin desakan (urge urinary incontinence), keluhan berupa keluarnya air seni yang tidak disadari, berhubungan dengan desakan berkemih secara tiba-tiba
3. Inkontinensia urin campuran, keluhan berupa keluarnya air seni yang tidak disadari berhubungan dengan desakan berkemih secara tiba-tiba dan saat aktivitas fisik seperti batuk atau bersin
4. Prolaps organ panggul. Timbulnya tonjolan kandung kemih, usus, dan rahim kedalam vagina atau pada kondisi yang berat, dapat keluar dari liang vagina
5. Hilangnya sensasi seksual, atau vagina terasa longgar

Penyebab kelemahan otot dasar panggul

1. Jarang digunakan. Seperti otot lainnya, otot dasar panggul perlu dilatih agar dapat bekerja dengan baik. Penting untuk melakukan latihan otot dasar panggul secara intensif, teratur , dan adekuat yang harus dilakukan sepanjang waktu (tidak hanya setelah melahirkan)
2. Kerusakan otot selama kehamilan dan persalinan
3. Perubahan hormonal saat menopause tampaknya berperan dalam kelemahan otot meskipun saat ini masih dalam perdebatan
4. Penurunan tonus otot karena proses penuaan
5. Kerusakan otot karena peregangan otot jangka panjang seperti konstipasi kronik, batuk lama, atau karena obesitas

Peran latihan otot dasar panggul

Latihan otot dasar panggul yang teratur dan intensif dapat membantu peningkatan kekuatan kontraksi maupun relaksasi otot sehingga otot tersebut menjadi kuat dan dapat menyangga dengan baik, namun tidak berlebihan. Banyak perempuan merasakan perbaikan yang nyata dari gejala inkontinensia urin tekanan dengan menjalani latihan otot dasar panggul yang efektif, sehingga operasi dapat ditunda atau dihindari

Cara melatih otot dasar panggul

Penting untuk melakukan latihan otot dasar panggul dengan benar, dan melakukan evaluasi berkesinambungan untuk memastikan bahwa latihan tersebut sudah benar. Dokter anda akan membantu dalam memahami hal tersebut melalui diagram, gambar, atau model

1. Duduk nyaman dengan kaki dan lutut terbuka. Badan condong kedepan dengan siku diletakkan diatas lutut. Bernapaslah seperti biasa dan merelaksasikan otot perut, paha dan bokong
2. Bayangkan bahwa anda berusaha untuk mencegah buang gas dan pada saat yang bersamaan berusaha untuk seperti menghentikan buang air kecil. Anda

harus merasa daerah sekitar vagina dan anus anda terangkat dan tertutup rapat

3. Dengan mengamati otot tersebut, anda bisa mengevaluasi apakah otot tersebut bekerja dengan benar. Berbaringlah diatas tempat tidur, letakkan cermin diantara kaki anda yang terbuka, lutut terlipat. Ketika anda mengkontraksikan otot dasar panggul, maka akan terlihat liang vagina dan anus anda terangkat..

Perhatian, jika anda dapat melihat lubang vagina melebar, berarti anda sedang mengedan dan bukan mengkontraksikan otot, sama halnya jika air seni keluar atau buang gas saat latihan, berarti ada sedang mengedan bukan mengkontraksikan otot

Jangan kecewa jika anda tidak dapat langsung mengkontraksikan atau merelaksasikan dengan benar. Sebagian besar pasien pada akhirnya dapat berlatih dengan baik jika diberi waktu cukup untuk latihan dirumah secara mandiri

Seberapa sering saya harus latihan?

Pertama, catat waktu anda mulai latihan dan kemampuan awal anda, gunakan catatan harian.

Kontraksikan otot dasar panggul anda secara maksimal tanpa mengangkat otot bokong, paha dan perut anda, seperti yang sudah dijelaskan. Tahan sekuatnya selama anda bisa (sampai maksimal 10 detik)

Seberapa lama anda dapat menahan kontraksi maksimal?

----- detik

Berapa kali anda dapat mengulangi kontraksi?

----- kali contoh 2 detik 4 kali

Hal ini menjadi "kemampuan awal" anda. Ulangi latihan sesuai dengan kemampuan awal anda, 4-6 kali sehari. Seiring dengan menguatnya otot anda, kemampuan memulai anda akan berubah

Contoh 4 detik 6 kali

Latihan tersebut akan menjadi patokan baru anda. Program ini akan membangun ketahanan otot, dengan kata lain, otot dapat berkerja lebih kuat dan lebih lama

Sekarang praktekkkan latihan dasar panggul, namun kerutkan dan angkat lebih kuat kemudian lepaskan. Hal ini disebut kontraksi cepat dan membantu otot anda untuk bereaksi cepat saat anda tertawa, batuk, berolahraga atau mengangkat beban.

Seberapa banyak kontraksi yang dapat anda lakukan?

Usahakan untuk meningkatkan jumlah ini menjadi 8-12 kontraksi, 3 kali sehari minimal selama 6 bulan. Ini adalah hal yang mudah, hal yang tersulit adalah untuk selalu ingat berlatih!

Tips untuk mengingatkan anda

1. Gunakan jam anda pada pergelangan yang tidak biasanya
2. Letakkan stiker penanda pada tempat yang mudah dilihat (seperti cermin kamar mandi, telepon, kulkas, stir mobil)
3. Berlatihlah setelah selesai berkemih
4. Berlatihlah dalam berbagai posisi

Seberapa cepat anda bisa merasakan hasilnya?

Anda tidak akan merasakan kemajuan pengendalian berkemih dalam 3-6 minggu pertama, tapi diperlukan lebih dari 6 bulan untuk dapat berhasil, JANGAN MENYERAH!

Sangat penting untuk mempertahankan kekuatan otot setelah anda lengkap mengikuti seluruh program latihan. Berlatihlah 2 kali seminggu, 3 set dengan 8-12 kontraksi maksimal 3 kali sehari. Coba lakukan latihan ini selama anda melakukan kegiatan sehari-hari. Jika anda tidak yakin apakah latihan yang anda lakukan benar, konsultasikan pada dokter, perawat, fisioterapis untuk mengevaluasinya.

Bagaimana jika saya tidak bisa mengkontraksikan otot dasar panggul saya?

Jika anda tidak mampu mengkontraksikan otot anda, dokter anda akan menyarankan tatalaksana tambahan

Bio feed back

Bertujuan untuk membantu perempuan untuk mengidentifikasi secara selektif kontraksi dan relaksasi otot dasar panggul yang benar menggunakan sinyal dari dirinya sendiri. Salah satu contohnya adalah menggunakan jari untuk merasakan kontraksi otot tersebut.

Metode lainnya dengan menggunakan elektrode tempel kecil yang diletakkan di atas perut dan daerah bokong atau menggunakan probe dalam vagina atau dalam rektum yang dihubungkan dengan komputer.

Kekuatan dan lama kontraksi yang dilakukan dapat terlihat di layar komputer

Terapi stimulasi listrik

Kadang-kadang otot dasar panggul tidak dapat berkontraksi karena kerusakan saraf contoh karena persalinan atau setelah operasi. Stimulasi listrik memberikan kontraksi otot dasar panggul buatan, sehingga membantu untuk menguatkan otot. Metode ini tidak tepat untuk perempuan yang masih dapat menkontraksikan otot dasar panggul meskipun lemah

Hal yang perlu diingat

1. Kelemahan otot dasar panggul seringkali menyebabkan masalah kontrol kandung kemih
2. Latihan otot harian yang intensif dapat menguatkan otot panggul dan memperbaiki kontrol kandung kemih
3. Konsultasikan pada terapis anda apakah anda sudah dapat mengkontraksikan otot yang benar
4. Selalu kencangkan dan kontraksikan otot panggul anda sebelum batuk, bersin, melompat atau mengangkat. Hal ini dapat mencegah keluarnya air seni, gas, feses atau turunnya organ panggul tanpa kontrol
5. Pertahankan berat badan anda sesuai dengan batas yang sehat