



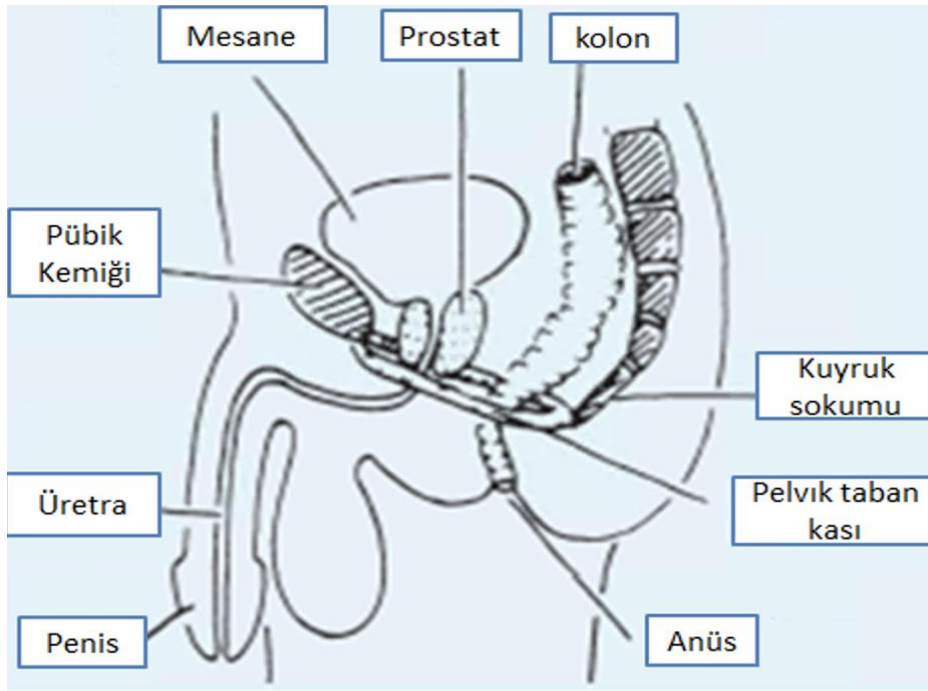
Erkekler için pelvik taban kaslarının egzersizlerini anlama

(Understanding pelvic floor muscle exercises for men- Turkish)

Bu bilgi formu/broşürü niçin ve nasıl pelvik taban kasları egzersizlerini yapmanız gerektiğini açıklıyor.

Pelvik taban kasları nedir ve nerede bulunur?

Pelvik taban kasları geniş bir şekilde hamak gibi öndeki pübik kemiği ile arkadaki omuriliğin en altında bulunan kuyruk sokumu arasında uzanmaktadır.



Pelvik tabanı ne işe yarar?

Bu sıkı destekleyici kaslar idrar kesesi (mesane)ve bağırsakların yerlerinde durmalarına yardımcı olurlar. Bu kaslar idrar çıkışı (üretra) ve arkada anüs/makata yakın olup, istek dışı idrar, dışkı ve gaz çıkmasına engel olurlar. Pelvik tabanı aynı zamanda ereksiyonu/boşalmayı sürdürmede/uzatmada rol oynar.



Pelvik taban egzersizleri niçin yapılmalı?

Bu egzersizleri yapmak, çıkan sorunları giderip kasları güçlü tutarak sorunun tekrarlanmamasını sağlamak veya sorun tekrarlırsa daha da güçlendirmek, ve bu kasların güçlülüğünün kalıcı olmasını sağlamak açısından önemlidir.

Bu kasların gevşemiş ve güçsüzleşmiş olması aşağıda sıraladığımız nedenlerden dolaydır

- Kabızlık
- Kronik öksürük
- Kilolu olmak
- Sürekli ağır kaldırma
- Formda (zinde) olmamak
- Pelvik bölgesinden ameliyat geçirmiş olmak (prostat ameliyatı vs)
- Nörölojik hasar (fel sonrası veya omurilik hasarı)
- Yaşlanma

Güçsüzleşmiş/zayıflamış veya gevşemiş/lakalaşmış pelvik taban kaslarının semtomları

Bunlar çok ve çok çeşitli olabilir, örneğin:

- Acil veya sık idrara çıkma ihtiyacı
- Öksürünce, hapşırınca, hoplayınca, gülünce veya hareket edince kaçırma
- Kaza ile makattan dışkı veya gaz kaçırma
- İdrarı bitirdikten sonra idrarın sızıntı şeklinde hala geliyor olması ve işeme sonrası akıntı
- Cinsel ilişki esnasında haz duyumunun azalması
- Erektile disfonksiyon (sertleşme bozukluğu)

Egzersizler

Pelvik taban kasları da, vücuttaki diğer zarar/hasar görmüş kaslarda yaptığımız gibi, egzersizleri yapılması gereken kaslardır. Aşağıdaki egzersizler, bu kasların güçlerini korumaya veya daha da güçlendirmeye yardımcı olacaktır.

Temel Egzersizler

Bunu istediğiniz pozisyonda oturarak, yatarak veya ayakta yapabilirsiniz. Ancak, tamamen gevşemiş olmanız çok önemlidir. Pelvik taban kaslarınızı sıkın ve kaldırın. Bu sıkıp kaldırma işlemini makat ve idrar borusu (üretra) arasında bir uzantı çizerek sanki gazınızı ve idrarınızı durdurmaya çalışıyormuş gibi yapın. Pelvik taban kaslarının pübik kemiğine doğru yukarı ve ileriye doğru hareket etmesi gerekir. Penisin tabanı geri çekilip ve hayalar leğen kemiğine (pelvik) doğru kalkmalıdır. Eğer parmağınızı teninizin üstüne koyarsanız, yumurtalıklar ve makat (anüs) arasında pelviğe doğru apiş arasının yükseldiğini hissetmelisiniz. Eğer apiş arasının aşağıya doğru itildiğini hissediyorsanız egzersizi doğru yapmadığınızı gösterir.

Bu egzersizleri uygularken **yapmamanız** gereken önemli unsurlar:

- Bacaklarınızı sıkma
- Poponuzu sıkma
- Nefesinizi tutma
- Güçlü bir şekilde karnınızı sıkma



Diğer bir şekilde açıklarsak, egzersizleri yaparken sadece pelvik taban kaslarınızın çalışıyor olması gerekir. Bu egzersizleri yaparken karın kaslarınızın hafifçe çekilmesi olabilir, fakat başkası farkına varacak derecede olmamalı. Bunu sanki gizlice yapılan bir egzersiz gibi düşünün.

Kaslarınızı güçlendirmek için ne kadar egzersiz yapmam gerekir?

Bu kaslarınız bütün gün boyunca çalışırlar. Fakat, bunların aynı zamanda çabuk harekete geçebilmeleri gerekir. Örneğin öksürüp hapşırduğunuzda. İki çeşit egzersiz vardır ve kasların çok iyi çalışması için bu iki egzersizi de yapmanız gerekmektedir.

Yavaş kontrollü egzersiz – güçlenmesi ve dayanıklı olması için

Pelvik taban kaslarını sık, ve sıkılmış bir şekilde tutabildiğiniz kadar (maksimum 10 saniye) tutun. Sonra gevşeyin ve gevşemis olarak bekleme süresi ,sıkıp tuttuğunuz süre ile aynı olsun.

Kaç saniye tutabilirsiniz?

Egzersizleri tekrarla (maksimum 10 defa)

Kaç defa tekrarlayabilirsiniz?

Kısa ve çabuk olan egzersiz – hızlı çalışması için

Pelvik tabanı kaslarınızın en iyi şekilde kasılmasına ulaşmak için, yapabileceğiniz hızla (çabuk bir şekilde) pelvik taban kaslarınızı sıkıp yukarı kaldırın ve hemen bırakarak tamamen gevşeyin. Bu gevşeme süresi dört ile beş saniye arası olsun ve bu egzersizi en fazla 10 kez tekrarlayın.

Bu hızlı olan egzersizi kaç defa yapabilirsiniz?

Bu kutulardaki rakamlar sizin temel sayınızdır. Kaslarınızın güçlendiğini hissettikçe,yaptığınız egzersiz sayısını arttırın. Hedefiniz bu egzersizleri günde dört ile altı defa yapmak olmalı. Eğer bu egzersizlerin her birini günde 40 defadan az yaparsanız kaslarınızı daha güçlü hale getirme olasılığınız yoktur. Sonuçların fark edilmesi iki ay, en iyi sonuçların elde edilmesi de üç ila altı ay olabilir.

Egzersizleri yapmaya devam edin, yaptığınıza değecektir. Bunları yapmayı alışkanlık haline getirin.

En zor olan bu egzersizleri yapmayı hatırlamaktır. İşte hatırlamanız için ipuçları:

- Telefonunuza alarm kurun
- İdrarınızı yaptıktan sonra egzersiz yapın
- Hergün yaptığınız bir şey ile egzersiz arasında bağlantı kurun. Örneğin, diş fırçalama, bulaşık yıkama, uyandığınızda, yatağa gittiğinizde vs.
- Gözle görülebilecek yerlere hatırlamak için etiketler koyun. Örneğin, televizyona, banyo aynasına, veya mutfak lavobasına yakın bir yere.
- Telefonunuza "squeezy" adı altında fizik tedavisi (NHS) uygulamasını indirin.



Kaslar güçlendikten sonra onları güçlü tutmak önemlidir. Her gün egzersiz yapmayı unutmayın ve bunu ömür boyu yapacağınız bir alışkanlık haline getirin.

Egzersizleri doğru mu yapıyorum?

Egzersiz yaparken, penis tabanının hafifçe yukarı karın bölgenize doğru çekildiğini hissetmeniz, tekniğinizin doğru olduğunu gösterir. İdrarınızı yaparken, idrarınızın sonuna doğru geldiğinizde idrarınızı durdurmaya çalışın. Eğer idrarınız yavaşlıyor veya duruyor ise egzersiz tekniğiniz doğrudur. Eğer idrarın çıkışında bir değişiklik olmuyorsa kaslarınız zayıf olabilir. Egzersizleri yapmaya devam edin. . İki üç hafta geçtikten sonra aynı şeyi deneyin ve aldığınız sonuca göre tavsiye/yardım isteyin. Bu deneyimi tekrarlamadan önce değil.

İdrar çıkışının hızlanması, egzersizde uyguladığınız tekniğin yanlış olduğunu gösterir. Egzersizlerinizi bu konudaki sağlık uzmanının size doğru bir şekilde nasıl yapmanız gerektiğini gösterene kadar durdurun.

Bu sadece bir testtir. Haftada bir defadan fazla bu testi yapmayın, aksi takdirde idrar kesesinin normal bir şekilde boşalmasını etkiler.

Kendinizi iyi bir yaşam için koruyun:

- Öksürük, hapşırma, gülme ve ağırlık kaldırmadan önce, pelvik tabanı kaslarınızı sıkın
- Uzun süre ayakta kaldığınızda veya merdiven inip çıktığınızda, pelvik taban kaslarınızı hafifçe sıkın (egzersiz yaparken sıkıldığınızdakinden daha az) ve tutabildiğiniz kadar tutmayı deneyin.
- Pelvik ameliyatı olduktan sonra en az üç ay (iki elinizi kullanmanız gereken) ağırlık kaldırmayın.

Egzersizleri yaparken sorun yaşıyorsanız, lütfen mahalle doktorunuzu (GP) görün. Sizi egzersizleri doğru yapmanızı göstermeleri için hemşire veya fizyoterapistle sevk edebilir.

Diğer Kaynaklar

Whittington Health

Öneriler için:

Pelvik, doğum ve jinekolojik fizyoterapist – Tel: 020 7288 5660

'Sağlıklı mesane ' içeren broşürler için:

<http://www.whittington.nhs.uk/default.asp?c=9260>

Sadece sevk yoluyla değerlendirme ve tedavi

Bölge mesane (idrar kesesi) ve bağırsak servisi

Fizyoterapi

Pelvik, doğum ve jinekolojik fizyoterapi

'Pelvik taban egzersizleri (erkekler)' içeren broşürler ve

'Pelvic tabanınız için kişisel eğitim' videosu için:

<http://pogp.csp.org.uk/publications> internet adresini ziyaret edin



Prostat kanseri UK

'Pelvik Taban kasları Egzersizleri' broşürleri ve 'Acil Tuvalet Kartı' için ziyaret edilecek internet sitesi

<http://prostatecanceruk.org/prostate-information/our-publication>

Bölge mesane ve bağırsaklar (Bladder and Bowel Community)

Tel: 01926 357220 (genel sorular)

Tel: 0800 031 5412 (tıbbi yardım hattı)

E-posta: help@bladderandbowel.org

Sistit ve aşırı aktif mesane temel kuruluşu (The Cystitis and Overactive Bladder Foundation)

Tel: 0121 702 0820 (öneri hattı)

E-posta: info@cobfoundation.org

İnternet sitesi: www.cobfoundation.org

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Hasta Tavsiye ve İrtibat Servisi

Eğer övgü ve şikayetiniz veya endişeniz var ise lütfen 020 7288 5551 li telefonu arayarak veya whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net internet adresine E-posta göndererek PALS servisimiz ile iletişime geçiniz.

Eğer bu broşürün büyük baskılı, sesli veya tercüme edilmiş kopyasına ihtiyacınız varsa, lütfen 020 7288 3182 numaralı telefonumuzu arayınız. İhtiyaclarınızı karşılamak için elimizden geleni yapacağız.

[Twitter.com/WhitHealth](https://twitter.com/WhitHealth)

[Facebook.com/WhittingtonHealth](https://facebook.com/WhittingtonHealth)

Whittington Health NHS Trust

Magdala Avenue

London

N19 5NF

Phone: 020 7272 3070

www.whittington.nhs.uk

Date published: 08/06/2020

Review date: 09/10/2021

Ref: EIM/Physio/UPFMEM/02-Turk

© Whittington Health

Please recycle

