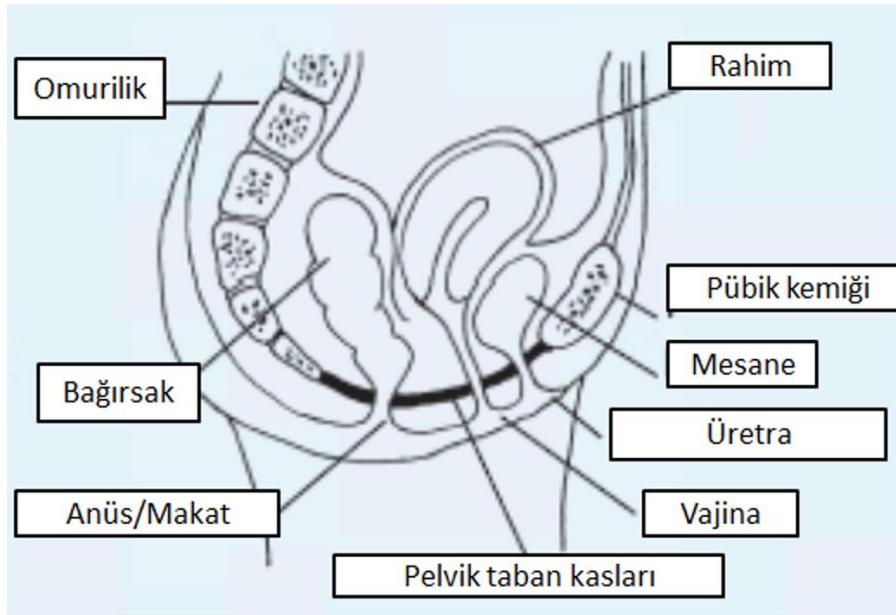


Kadınlar için pelvik taban kaslarının egzersizlerini anlama (Understanding pelvic floor muscle exercises for women- Turkish)

Bu bilgi formu/broşürü pelvik taban kaslarının egzersizlerini niçin ve nasıl yapmanızı açıklıyor.

Pelvik taban kasları nedir ve nerede bulunur?

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



Pelvik taban kaslar ne işe yarar?

Bu sık destekleyici kaslar idrar kesesi, (mesane), rahim, vajinal duvarlar ve bağırsakların yerlerinde durmalarına yardımcı olur. İdrar kesesinin çıkışı/borusu (üretra) ve dışkının çıktığı makata (anüs) destek vererek idrar, dışkı ve gazın istek dışı çıkmasını sağlar. Pelvik tabanı ayrıca cinsel ilişki sırasındaki his duyma ve orgazmın iyileşmesinde rol alır.

Niçin pelvik taban egzersizleri yapılmalı?

Bu kasları güçlü tutmaya çalışmak, ortaya çıkacak problemleri önlemek veya problemler ortaya çıkarsa güçlerini artırmak için önemlidir.

Bu kasların gevşemiş ve güçsüzleşmiş olması aşağıda sıraladığımız nedenlerden dolayıdır

- Hamilelik ve doğum yapma
- Kabızlık
- Kronik öksürük
- Kilolu olmak
- Sürekli ağır kaldırma
- Formda (zinde)olmamak
- Pelvik bölgesinden ameliyat olmuş olmak
- Nörolojik hasar (felç sonrası, omurilik hasarı vs) ve yaşlanma

Güçsüzleşmiş/zayıflamış veya gevsemiş/laçkalaşmış pelvik taban kaslarının semptomları

Bunlar çok çeşitli olabilir, örneğin:

- Acil veya sık idrara çıkma ihtiyacı
- Öksürünce, hapşırınca, hoplayınca, gülünce veya hareket edince inkontinans/kaçırma
- Kaza ile makattan dışkı veya gaz kaçırma
- Pelvisin desteklediği organların düşüklüğü (vajinada şişlik, ağrı, sarkma) hissi
- Cinsel ilişki sırasında haz duyumunun azalması

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 öncelikle tamamen rahat/gevsemiş olmanız gerekiyor. Pelvik taban kaslarınızı sıkın ve kaldırın. Bu sıkıp ve kaldırma işlemi makat ve idrarınızın çıktığı yer (üretra) arasında bir uzantı çizerek, vajina duvarlarınızı toplayıp ve aynı zamanda sanki gazınızı ve idrarınızı durdurmaya çalışıyor gibi, pelvik tabanını kaldırarak yapın. Pelvik taban kaslarının pübik kemiğine doğru yukarı ve ileri hareket etmesi gerekiyor.

Bu egzersizleri yaparken, aşağıdakileri **yapmamanız** önemlidir:

- Bacakları 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 (öksürüp hapşırıldığınızda). İki çeşit egzersiz vardır ve kasların çok iyi çalışması için bu iki egzersizi de yapmanız gerekmektedir

Yavaş kontrollü egzersiz – güçlenmesi ve dayanıklı olması

Pelvis tabanı kaslarını sıkıp, sıkılmış bir şekilde kalabildiğiniz kadar (maksimum 10 saniye) kalın. Sonra gevşeyin ve gevsemiş olarak kaldığınız süre, sıkıp tuttuğunuz süre ile aynı olsun.

Kaç saniye tutabilirsiniz?

Egzersizi tekrarlar (10 defaya tekrar)

Kaç defa tekrarlayabilirsiniz?



Kısa ve çabuk olan egzersiz – hızlanması için

Pelvik taban kaslarınızın en iyi şekilde kasılmasına ulaşmak için, yapabileceğiniz hızlılıkla (çabuk bir şekilde) pelvik taban kaslarını tutup/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 artırın. 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 sürebilir.

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

En zor olan bu egzersizleri 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
- Gözle görülebilecek yerlere hatırlamak için etiketler koyun. Örneğin, televizyona, banyo aynasına, veya mutfak lavobasına yakın bir yere.
- Telefonunuza "squeezy" adı altında fizik tedavisi uygulamasını (NHS) indirin.

Kaslar güçlendikten sonra onları güçlü tutmak önemlidir. Her gün egzersiz yapmayı unutma ve bunu ömür boyu yapacağın bir alışkanlık haline getir.

Egzersizleri doğru mu yapıyorum?

İdrarınızı yaptığınızda, idrarınızın sonuna geldiğiniz zaman durdurmaya çalışın. Eğer idrarınızın çıkışı yavaşlıyor veya duruyor ise 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 ömür boyu koruyun:

- Öksürüp, hapşırma, gülme ve ağırlık kaldırmadan önce pelvik taban kaslarınızı sıkın
- Uzun süre ayakta kaldığınızda veya merdiven inip çıktığınızda, pelvik taban kaslarınızı hafifçe sıkın (egzersiz yaptığınızdakinden daha az) ve tutabildiğiniz kadar tutmayı deneyin.
- Pelvik ameliyatından sonra en az üç ay (iki elinizi kullanmanız gereken) ağırlık kaldırmayın.
- Normal doğum yaptıktan sonra sekiz haftaya kadar ağırlık kaldırmayın.



Egzersizleri yaptığınız sürede probleminiz oluyorsa 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

Kadın kontinans (idrar ve dışkı kaçırmaları ile ilgili) uzman hemşire – Tel: 020 7272 3070, Bleep 3296

Sadece sevk yoluyla değerlendirme ve yönlendirme

Bölge mesane (idrar kesesi) ve bağırsak servisi

Fizyoterapi – Bireysel veya toplu olarak yapılan eğitim toplantısı

‘Sağlıklı mesane ‘ içeren broşürler için:

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

Pelvik, doğum ve jinekolojik fizyoterapi

‘Pelvik taban egzersizleri (kadınlar) içeren broşürler ve

‘Pelvic tabanınız için kişisel eğitim’ videosu için:

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

Bölge mesane (idrar kesesi) ve bağırsak (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 (danışma hattı)



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
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/UPFMEW/02-Turk

© Whittington Health
Please recycle

