



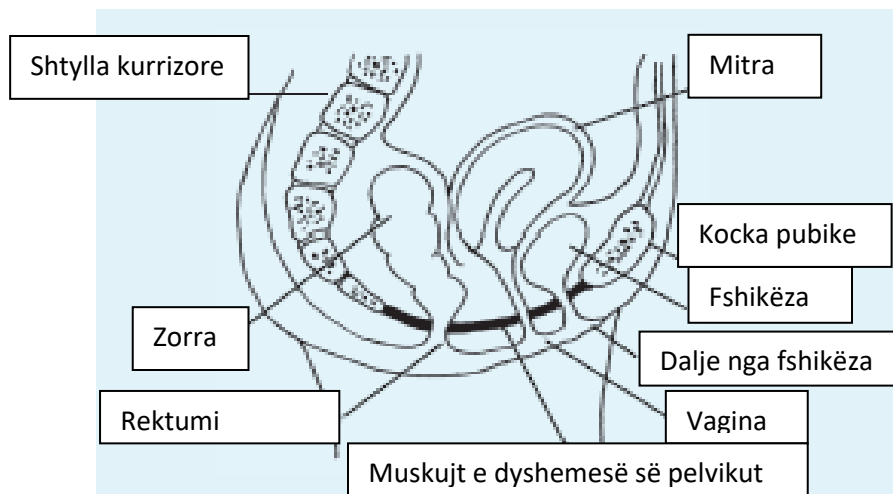
Kuptimi i ushtrimeve për muskujt e dyshemesë së pelvikut për femrat

(Understanding pelvic floor muscle exercises for women- Albanian)

Kjo broshurë shpjegon pse duhet ti ushtroni muskujt e dyshemesë së pelvikut dhe si ti bëni ushtrimet.

Çfarë dhe ku janë muskujt e dyshemesë së pelvikut?

Dyshemeja e pelvikut është një pjesë e gjerë muskulore e cila shtrihet si kanape nga kocka pubike në pjesën e përparme deri te pjesa e poshtme e shtyllës kurrizore.



Çfarë bën dyshemeja e pelvikut?

Këta muskuj të fortë mbështetës ndihmojnë në mbajtjen e fshikëzës, mitrës, mureve të vaginës dhe zorrëve në vend. Ato mbyllin daljen e fshikëzës (uretrës) dhe kalimin e pasmë (anusin) për të parandaluar rrjedhjen e urinës, jashtëqitjeve dhe erës/gazit (flatulës). Dyshemeja e pelvikut gjithashtu luan një rol në përmirësimin e ndjesisë dhe orgazmës gjatë marrëdhënieve seksuale.

Pse ta ushtroni dyshemenë e pelvikut?

Është e rëndësishme të ruhet forca e këtyre muskujve për të parandaluar problemet, ose për të rritur forcën e tyre nëse problemet paraqiten.

Këta muskuj mund të bëhen të tendosur ose të dobësohen për shkak të gjërave në vijim:

- Shtatzënia dhe lindja e fëmijës
- Kapllëku
- Kollitje kronike
- Të qenit mbipeshë
- Ngritja e shpeshtë e peshave të rënda
- Mungesa e ushtrimeve
- Operimi i pelvikut
- Dëmtime neurologjike (p.sh. pas një goditje në tru ose dëmtimit të shtyllës kurrizore) dhe plakjes.



Simptomet e muskujve të dobët/ose muskujve të shtrirë të pelvikut

Këto mund të jenë të shumta dhe të ndryshme si për shembull:

- Nevojë urgjente, ose e shpeshtë për të urinuar
- Rrjedhja e urinës kur kolliteni, teshtitni, kërceni, qeshni ose lëvizni
- Rrjedhje aksidentale e jashtëqitjeve ose erës nga anusi
- Prolapsi i organit pelvik (gungë ose dhembje dhe ndjesi 'zbritje' në vaginë)
- Zvoglimi i kënaqësisë gjatë marrëdhënieve seksuale.

Ushtrimet

Muskujt e dyshemesë së pelvikut duhet të ushtrohen ashtu si çdo muskul tjetër i dobët ose i dëmtuar në trup. Ushtrimet e mëposhtme do të ndihmojnë në ruajtjen ose përmirësimin e tyre.

Ushtrimet elementare

Ju mund ta bëni këtë në çdo pozicion, ulur, shtrirë ose në këmbë, megjithatë është shumë e rëndësishme që të jeni plotësisht të relaksuar. Shtrëngoni dhe ngrini dyshemenë tuaj të pelvikut, duke mbyllur dhe tërhequr kalimin e pasmë, vaginën dhe urinimin, sikur po përpiqeni të ndaloni veten duke kaluar erën, duke kapur muret e vaginës së bashku dhe duke ndaluar rrjedhën e urinës në të njëjtën kohë. Muskujt e pelvikut duhet të lëvizin lart dhe përpara drejt kockës pubike.

Është e rëndësishme ti bëni këto ushtrime duke mos bërë:

- Shtrëngimin e këmbëve së bashku
- Shtrëngimin e pjesës së poshtme
- Mbajtjen e frymën
- Tërhiqjen brenda dhe fort të barkut.

Me fjalë të tjera, vetëm muskujt e dyshemesë së pelvikut tuaj duhet të punojnë. Barku juaj mund të tërhiqet shumë butësisht, por jo në mënyrë që dikush t'ju vërejë duke bërë stërvitje. Kjo është si të ushtrosh fshehurazi.

Sa më duhet të ushtroj për ta bërë muskulin më të fortë?

Muskuli juaj punon gjatë gjithë ditës, por gjithashtu duhet të reagojë shpejt, p.sh. kur kolliteni dhe teshtitni, pra ekzistojnë dy lloje ushtrimesh. Ju duhet të bëni të dy ushtrimet që muskujt të funksionojnë më mirë.

Ushtrim i ngadalshëm i kontrolluar - për forcë dhe qëndrueshmëri

Shtrëngoni muskulin e pelvikut dhe mbajeni fort për sa më shumë sekonda që të mundeni (deri në maksimum 10 sekonda). Relaksohuni për të njëjtën kohë (sekonda).

Sa sekonda mund të qëndroni të shtrënguar

Përsëriteni ushtrimin (deri në maksimum 10 herë).

Sa herë mund ta përsëritni?

Ushtrim i shkurtër dhe i shpejtë

Shtrëngoni dhe ngriteni muskulin e dyshemesë së pelvikut sa më shpejtë që të mundeni për të arritur tkurrjen më të mirë, pastaj menjëherë relaksojeni muskulin deri sa të pushojë plotësisht, dmth relaksohuni për katër deri në pesë sekonda. Përsëriteni ushtrimin deri në maksimum 10 herë.

Sa shtrëngime të shpejta mund ti bëni?



Shifrat në këto kutia janë baza e juaj. Për deri sa i ndieni muskujt tuaj duke u forcuar, rrisni sasinë që bëni. Ju duhet të synoni të bëni ushtrime katër deri në gjashtë herë në ditë. Nëse bëni më pak se 40 ushtrime individuale në ditë nuk ka gjasa ta bëni muskulin më të fortë. Mund të duhen dy muaj për të vërejtur rezultatet dhe tre deri në gjashtë muaj për rezultatet më të mira.

Vazhdoni, ja vlenë. Bëjeni shprehi.

Pjesa më e vështirë është të kujtoheni ti bëni ushtrimet. Ja disa këshilla:

- Bëje alarmin në telefonin tuaj
- Ushtroni pasi të keni zbrazur fshikzën
- Lidhni stërvitjen me diçka që bëni çdo ditë, për shembull: duke i larë dhëmbët, duke i larë enët, kur të zgjoheni, kur shkoni për të fjetur.
- Vendosni disa afishe kujtese në vendet që do të tërheqin vëmendjen tuaj, p.sh. në TV, pasqyrë banjo ose afër lavamanit të kuzhinës
- Investoni në një aplikacion celular, për shembull, "Squeezy" - aplikacioni i fizioterapisë së NHS-it.

Pasi muskujt të forcohen është e rëndësishme t'i mirëmbani ato. Mos harroni ti bëni ushtrimet një herë në ditë dhe bëjeni shprehi ti bëni ato për gjithëmonë.

A jam duke bërë ushtrimin e duhur?

Gjatë urinimit, mundohuni ta ndaloni rrjedhën e fundit. Nëse rrjedhja ngadalësohet ose ndalet, teknika juaj është e saktë, dhe nëse nuk ndodh asgjë, ju thjesht mund të jeni ende të dobët. Vazhdoni ushtrimet edhe për disa javë, para se të kërkonit këshilla.

Nëse fluksi përshpejton ju jeni duke bërë teknikën e gabuar dhe duhet të ndaloni stërvitjen derisa një profesionist shëndetësor t'ju tregojë se si ta bëni atë siç duhet.

Kjo është vetëm një provë, bëjeni jo më shumë se një herë në javë, përndryshe mund të ndërhyjë në zbrazjen normale të fshikëzës

Mbrojeni veten përgjithmonë:

- Shtrëngoni muskujt e pelvikut para tendosjes, për shembull: kollitje, teshtimë, qeshje dhe ngritje peshe
- Shtrëngoni muskujt e pelvikut tuaj butësisht (më pak se stërvitja) dhe përpiquni të mbani për aq kohë sa të jetë e mundur, kur jeni në këmbë për një kohë të gjatë ose duke zbritur apo ngjitur shkallëve
- Shmangni ngritjen e peshave të rënda (aty ku ju duhen dy duar) për të paktën tre muaj pas operimit të pelvikut.
- Shmangni ngritjen e peshave të rënda deri në tetë javë pas lindjes normale.

Nëse keni probleme gjatë ushtrimeve tuaja të dyshemesë së pelvikut, ju lutemi vizitoni mjekun tuaj të përgjithshëm (GP). Ata mund t'ju drejtojnë tek një infermiere ose fizioterapist për t'ju treguar se si t'i bëni ushtrimet siç duhet.

Burime të mëtejshme

Whittington Health

Për keshilla:

Fizioterapisti për pelvik, obstetrik dhe gjinekologjik – Tel: 020 7288 5660
Specialiste infermiere e continencës për femra – Tel: 020 7272 3070, Bleep 3296



Vlerësimi dhe trajtimi vetëm me rekomandim

Shërbimi për fshikëzën dhe zorrët - në komunitet

Fizioterapi - seanca individuale dhe klasore

Për fletëpalosjet përfshirë 'Fshikëza e shëndetshme'

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

Fizioterapia për pelvik, obstetrik dhe gjinekologjik

Për fletëpalosjet përfshirë 'Ushtrimet e dyshemesë së pelvikut (Për Femra)' dhe një video 'Trajnim

Personal për dyshemenë tuaj Pelvike' vizitoni <http://pogp.csp.org.uk/publications>

Fëshikëza dhe zorrët - në Komunitet

Tel: 01926 357220 (pyetje të përgjithshme)

Tel: 0800 031 5412 (ndihma mjekësore)

Email: help@bladderandbowel.org

Fondacioni Cystitis dhe Fshikzës aktive

Tel: 0121 702 0820 (linja për këshilla)

Email: info@cobfoundation.org

Website: www.cobfoundation.org

Patient Advice and Liaison Service (PALS) - Këshilla për pacientët dhe shërbimi i ndërlidhjes

Nëse keni një kompliment, ankesë ose shqetësim, ju lutemi kontaktoni ekipin tonë PALS në

020 7288 5551 ose whh-tr.whitthealthPALS@nhs.net

Nëse keni nevojë për kopje të kësaj broshure me shkronja të rritura, audio ose kopje të përkthyer, ju lutemi na kontaktoni në 020 7288 3182. Ne do të përpiqemi ti përmbushim nevojat tuaja.

[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: 10/03/2021

Review date: 09/10/2021

Ref: EIM/Physio/UPFMEW/02-Alb

© Whittington Health

Please recycle

