



ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ

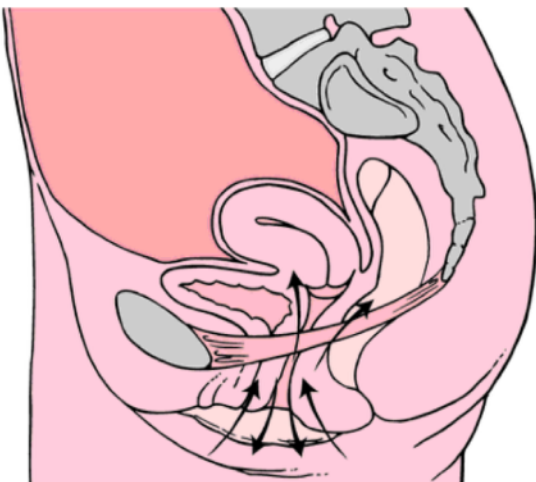
Τι είναι οι ασκήσεις πυελικού εδάφους (Kegels);

Είναι ασκήσεις που μπορείτε να κάνετε για να ενισχύσουν τους μύες του πυελικού εδάφους - οι μύες που στηρίζουν την ουρήθρα σας, την ουροδόχο κύστη, την μήτρα και το ορθό. Οι ασκήσεις αυτές πήραν το όνομά τους από τον Arnold Kegel, ένα γυναικολόγο που τις συνιστούσε στη δεκαετία του 1940, για να βοηθήσει τις γυναίκες με ακράτεια ούρων, ή μειωμένο έλεγχο της ουροδόχου κύστης, μετά από φυσιολογικό τοκετό. Αν δεν κάνετε τις ασκήσεις Kegel, μπορείτε να αρχίσετε τώρα. Η ενίσχυση των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη ή και στη θεραπεία της ακράτειας ούρων από στρες, ένα πρόβλημα που πλήττει έως και το 70% των γυναικών κατά τη διάρκεια ή και μετά την εγκυμοσύνη.

Επειδή οι ασκήσεις Kegels βελτιώνουν την κυκλοφορία του αίματος της περιοχής του ορθού και του κόλπου, μπορεί να βοηθήσει στις αιμορροΐδες και πιθανώς επιταχύνει την επούλωση μετά από μια περινεοτομή ή τραύμα κατά τη διάρκεια τοκετού. Τέλος, συνεχίζοντας να κάνετε τις ασκήσεις Kegel τακτικά μετά τον τοκετό, όχι μόνο σας βοηθά να διατηρήσετε τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης, αλλά βελτιώνει επίσης τον τόνο των μυών του κόλπου σας, κάνοντας το σεξ πιο ευχάριστο.

Πώς γίνονται;

Ξεκινήστε με άδεια την ουροδόχο κύστη. Φανταστείτε ότι προσπαθείτε να σταματήσετε τον εαυτό σας από την διέλευση αερίων από το ορθό και τη ροή των ούρων από την κύστη ταυτόχρονα. Το συναίσθημα είναι σαν "συμπίεση και ανύψωση" - ένα κλείσιμο των εμπρός και πίσω 'περασμάτων'.



Αν δεν είστε σίγουρες, ένας τρόπος για να ελέγξετε είναι, εισάγοντας ένα καθαρό δάχτυλο στον κόλπο σας πριν κάνετε μια άσκηση. Αν αισθανέστε πίεση γύρω από το δάχτυλό σας,

είστε στο σωστό δρόμο. Βεβαιωθείτε ότι κάνετε συμπύεση και ανύψωση χωρίς να χρησιμοποιείτε τους κοιλιακούς μύες σας, σφίγγοντας τους γλουτούς σας, ή κρατώντας την αναπνοή σας. Με άλλα λόγια, θα πρέπει να εργάζονται μόνο οι μύες του πυελικού εδάφους.

Αν και μπορεί να έχετε πρόβλημα να απομονώσετε αυτούς τους μύες σε πρώτη φάση, αυτό γίνεται ευκολότερο με την πρακτική. Μπορεί να βοηθήσει να βάλετε το χέρι σας στην κοιλιά σας, ενώ κάνετε τις ασκήσεις για να βεβαιωθείτε ότι παραμένει χαλαρή. Αν δεν έχετε κάνει ποτέ πριν αυτές τις ασκήσεις, ξεκινήστε κρατώντας κάθε σύσπαση για μερικά δευτερόλεπτα πριν από την χαλάρωση και περιμένετε για μερικά δευτερόλεπτα μετά από κάθε μία. Καθώς οι μύες σας γίνονται ισχυρότεροι, θα μπορείτε να κάνετε την άσκηση κρατώντας τους μύες σας για δέκα δευτερόλεπτα και στη συνέχεια να χαλαρώσετε για δέκα δευτερόλεπτα. Αν πάσχετε από ακράτεια ούρων, προσπαθήστε να κάνετε μία άσκηση Kegel ενώ φτερνίζετε, βήχετε, ή σηκώνετε κάποιο βάρος. Θα διαπιστώσετε ότι σας βοηθά να παραμείνετε στεγνή.

Πόσο συχνά πρέπει να γίνονται;

Ξεκινήστε κάνοντας τις ασκήσεις Kegels για λίγα λεπτά κατά την διάρκεια της ημέρας. Καθώς οι μύες σας θα αρχίζουν να είναι πιο δυνατοί, να αυξάνεται σταδιακά ο αριθμός των συσπάσεων που κάνετε κάθε μέρα και το χρονικό διάστημα που κρατάτε σε κάθε συστολή, μέχρι και δέκα δευτερόλεπτα. Κάντε τις σε σετ των δέκα και προσπαθήστε να κάνετε μέχρι και τρεις ή τέσσερις ομάδες περίπου τρεις φορές την ημέρα. Κάντε τις ασκήσεις Kegels μέρος της καθημερινής ρουτίνας σας: Για παράδειγμα, θα μπορούσατε να κάνετε μια σειρά όταν ξυπνάτε το πρωί, ενώ μια άλλη βλέποντας τηλεόραση, και άλλη μία πριν πάτε για ύπνο. Αλλά πραγματικά δεν έχει σημασία πότε ή όπου μπορείτε να τις κάνετε - εφόσον τις κάνετε τακτικά. Να είστε υπομονετικές και επίμονες σε αυτό. Μπορεί να χρειαστούν τρεις έως έξι εβδομάδες ασκήσεων Kegels προτού να παρατηρήσετε μια βελτίωση στον έλεγχο της κύστης.

Πόσο καιρό πρέπει να συνεχίσει κανείς με τις ασκήσεις;

Μην σταματήσετε να κάνετε ασκήσεις Kegels! Θα πρέπει να συνεχίσετε τις ασκήσεις για να διατηρηθεί η δύναμή των μυών σας καθώς μεγαλώνετε. Έτσι, βεβαιωθείτε, αυτές οι ασκήσεις να γίνουν μία συνήθεια δια βίου. Οι ασκήσεις του πυελικού εδάφους μπορεί να βοηθήσουν στην προστασία από πρόπτωση πυελικών οργάνων, μια κοινή κατάσταση μεταξύ των ηλικιωμένων γυναικών. Στην πρόπτωση πυελικών οργάνων, η χαλάρωση των πυελικών μυών και συνδέσμων, επιτρέπουν στη μήτρα, την ουροδόχο κύστη, και το ορθό να κρεμάνε και να προεξέχουν μέσα στον κόλπο. Αυτό μπορεί να προκαλέσει ακράτεια, καθώς και άλλα συμπτώματα όπως αίσθημα πυελικής έντασης, χαμηλό πόνο στην πλάτη, και δυσφορία κατά τη διάρκεια του σεξ.