

قوة عضلات قاع الحوض ما يجب أن تعرفه

Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the
American Urological Association



كيف تكون تمارين كيجل؟

تخيل أنك في غرفة مزدحمة وتشعر كما لو كان يجب عليك تمرير الغاز أو "الريح". معظمنا سوف يضغط عضلات المستقيم والشرج لمنع مرور الغاز. العضلات التي تضغطها هي عضلات قاع الحوض. وعندما تقوم النساء بتمارين كيجل بشكل صحيح، فسوف يشعرون بسحب خفيف في المستقيم والمهبل - وهو شعور مماثل للغمز أو زم شفتيك. بينما سيشعر الرجال بسحب في فتحة الشرج وسوف يتحرك القضيب. ويمكنك تعلم التحكم في هذه العضلات وجعلها أقوى.

كيف يمكنك تقوية عضلات قاع الحوض؟

لجعل عضلات قاع الحوض أقوى، قم بالتبديل بين الضغط والاسترخاء. اتبع الخطوات أدناه للمساعدة.

1. اضغط عضلاتك لثانية واحدة مع الاستمرار
2. قم بإرخاء العضلات لمدة ثانيتين
3. في كل مرة تقوم فيها بالضغط والإرخاء، يكون ذلك بمثابة مجموعة واحدة
4. أكمل خمس مجموعات

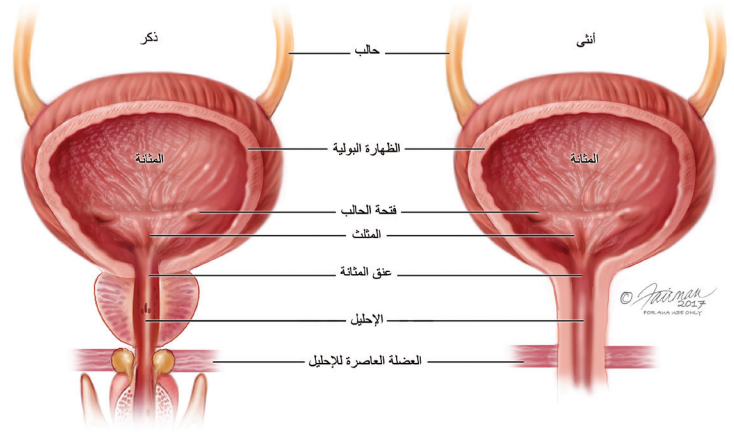
عندما تتمكن من القيام بالتمارين بسهولة، قم بها 10 مرات في اليوم. وعندما يصبح ذلك سهلاً، حاول الضغط مع الاستمرار على العضلات لمدة ثلاث ثوانٍ ثم قم بإرخاء العضلات لمدة ثلاث ثوانٍ. وعندما تصبح عضلات الحوض أقوى، يمكنك التقدم إلى فترات أطول لمدة 10 ثوانٍ تقريباً. تأكد من إرخاء العضلات بين الضغوط حتى تتمكن عضلاتك من الراحة قبل الضغط مرة أخرى.

ينبغي القيام بهذه التمارين في ثلاثة أوضاع مختلفة. قم بـ10 مجموعات أثناء الاستلقاء و10 في وضع الجلوس و10 أثناء الوقوف. قد ترغب في القيام بمجموعة واحدة من 30 صباحاً عند الاستيقاظ ومجموعة أخرى من 30 مرة ليلاً. ولا يهم الوقت المحدد من اليوم. ولكن المهم هو أن تقوم بتطوير عادة ممارسة التمارين كل يوم.

يعاني ملايين الأشخاص من سلس البول (تسرب البول). وغالبًا ما يشعر الناس كما لو كانت المثانة تتحكم في حياتهم، ولكن لا يلزم أن تكون هذه قصتك. يمكنك القيام بهذه الخطوات للمساعدة في التحكم في مثانتك.

ما المقصود بالتحكم في المثانة؟

يعتمد التحكم في المثانة على عمل العضلات معًا. من المفترض أن تكون عضلة المثانة مسترخية عندما يتم ملء المثانة وتكون عضلات قاع الحوض ضيقة. تحيط عضلات قاع الحوض بالإحليل (الأنبوب الذي يمر فيه البول). وعندما تنقلص فإنها تساعد على منع التسرب. ويمكن أن تساعد عضلات قاع الحوض القوية في منع التسرب وتهدئة الرغبة في تمرير البول.



وهناك بعض التمارين التي يمكن أن تعمل على تقوية عضلات قاع الحوض. ويطلق عليها اسم تمارين "كيجل" أو تمارين عضلات قاع الحوض. وستساعدك تمارين كيجل على الحفاظ على عضلات قاع الحوض مشدودة، مما يقلل من مشاكل التسرب.

حول مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation)

إن مؤسسة رعاية الجهاز البولي (Urology Care Foundation) هي المؤسسة الرائدة على مستوى العالم في تخصص الجهاز البولي - وهي المؤسسة الرسمية لجمعية طب الجهاز البولي الأمريكية (American Urological Association). إننا نقدم المعلومات للأشخاص النشطين في إدارة صحة جهازهم البولي، ولمن هم على استعداد لإجراء تغييرات صحية. تعتمد معلوماتنا على مراجع جمعية طب الجهاز البولي الأمريكية ويراجعها خبراء طبيون.

لمعرفة المزيد، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني لمؤسسة رعاية الجهاز البولي، UrologyHealth.org/UrologicConditions أو اذهبوا إلى UrologyHealth.org/FindAUrologist للعثور على طبيب بالقرب منكم.

إخلاء مسؤولية

هذه المعلومات لا تمثل أداة للتشخيص الذاتي أو بديلاً للاستشارة الطبية المتخصصة. ولا ينبغي لهذه المعلومات أن تُستخدم أو يُعتمد عليها لهذا الغرض. يُرجى التحدث إلى طبيب الجهاز البولي أو مقدم الرعاية الصحية الخاص بك بخصوص المسائل الصحية التي تشغلك. استشر دائماً أحد مقدمي الرعاية الصحية قبل بدء أي علاج أو إيقافه، بما في ذلك الأدوية.

للحصول على نسخ من المواد المطبوعة حول تمارين عضلات قاع الحوض وحالات الجهاز البولي الأخرى، تفضلوا بزيارة الموقع الإلكتروني UrologyHealth.org/Order أو اتصلوا على الرقم 800-828-7866.

أعدت الترجمة بواسطة



الجمعية السعودية لجراحة المسالك البولية
Saudi Urological Association

في البداية، ستحتاج إلى تخصيص وقت للتركيز أثناء القيام بالتمارين. اعثر على شيء أو نشاط منتظم من شأنه أن يذكرك بالتدريب. على سبيل المثال، قد ترغب في ممارسة الرياضة بعد الاستيقاظ مباشرة في الصباح وقبل الذهاب إلى النوم ليلاً.

تحكم في عضلات قاع حوضك

سيحتاج الأمر إلى التدريب لتعلم كيفية التحكم في عضلات قاع الحوض. وعند القيام بالتمارين، قم أولاً بإرخاء جسمك قدر الإمكان مع التركيز على عضلات قاع الحوض. يجب تركيز الانتباه على عضلات قاع الحوض فقط. لتجنب استخدام عضلات المعدة، ضع يدك برفق على بطنك عند الضغط. ومن المفترض ألا تشعر بتحرك بطنك.

مارس الرياضة بصورة متكررة بما فيه الكفاية لجعلها عادة. وبمجرد التقدم إلى أداء 30 مجموعة مرتين في اليوم، تابع هذا الروتين إلى أجل غير مسمى. وسيحسن دعم عضلات قاع الحوض عادةً بعد حوالي ستة أسابيع من بدء التمارين.

كيف يمكن لمقدم الرعاية الصحية الخاص بك المساعدة

تقوية قاع الحوض هي إحدى الخطوات التي يمكنك اتخاذها للتحكم في المثانة. لكن التمارين قد لا تكون كافية. ويجب أن تخبر مقدم الرعاية الصحية إذا كنت تعاني من الحاجة الملحة للتبول أو إذا كنت تعاني من تسرب البول. لا تشعر بالإحراج. ويمكنهم تقديم خيارات علاجية أخرى قد توفر المزيد من الراحة.