

પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુનું ઢીલા થવું તમારે શું જાણવું જોઈએ

પેલ્વિક ફ્લોર એ સ્નાયુઓનું એક જૂથ છે જે મૂત્રમાર્ગની ફરતે હોય છે (એ નળી જેમાંથી પેશાબ પસાર થાય છે). જ્યારે તે કડક થાય છે ત્યારે તે પેશાબના લિકેજને રોકવામાં મદદ કરે છે. મજબૂત પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓ લીકેજ (ચૂવાક)ને રોકવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે અને પેશાબ પસાર કરવાની ઇચ્છાને શાંત કરે છે. કેટલીકવાર આ સ્નાયુઓ વધારે પડતા તંગ હોઈ શકે છે, જેના કારણે પેશાબ લીક થઈ શકે છે, તમારા મૂત્રાશયને ખાલી કરવામાં મુશ્કેલી અને સેક્સ દરમિયાન દુખાવો થઈ શકે છે.

જ્યારે પેલ્વિક ફ્લોરને મજબૂત કરવા માટે ઘણીવખત કિંગલ કસરતોનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે, જો પેલ્વિક પીડા અથવા તણાવ જણાતો હોય તો આરામ માટેની કસરતો (અથવા તેને ક્યારેક "રિવર્સ કિંગલ્સ" કહેવામાં આવે છે) મદદ કરી શકે છે.

તમે તમારા પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને કેવી રીતે આરામ કરાવો છો?

તમે તમારા પેલ્વિક ફ્લોરના સ્નાયુઓને આરામ આપી શકો તેવી કેટલીક રીતો છે.

ડાયફ્રામેટિક બ્રિથિંગ

આ પ્રકારના ઊંડા શ્વાસમાં ડાયફ્રામે (ઉરોદર પટલ) અને પેલ્વિક ફ્લોર એકસાથે કામ કરીને આ સ્નાયુ જૂથના આરામને પ્રોત્સાહન આપે છે. તેનો હેતુ પેલ્વિક પીડા ઘટાડવાનો છે જે સ્નાયુઓને વધુ સારી રીતે કાર્ય કરવામાં મદદ કરી શકે છે.

1. એક હાથ તમારી છાતી પર અને એક હાથ તમારા પેટ પર રાખીને શરૂઆત કરો.
2. ત્રણ સેકન્ડ માટે ઊંડો શ્વાસ લો, પછી ચાર સેકન્ડ માટે શ્વાસ બહાર કાઢો. જ્યારે તમે શ્વાસ લો છો અને બહાર કાઢો છો ત્યારે તમારે તમારા પેટમાં વધારો અને ઘટાડો અનુભવવો જોઈએ.
3. દરરોજ 5-10 મિનિટ માટે આ મહાવરો કરો.

જેમ જેમ તમે શ્વાસ લો છો તેમ તેમ પેલ્વિક ફ્લોરના સ્નાયુઓ આરામ કરે છે તમે શ્વાસ બહાર કાઢો છો ત્યારે તમારા પેલ્વિક સ્નાયુઓ તેની પ્રારંભિક સ્થિતિ પર પાછા ફરે છે.

સ્ટ્રેચ (સ્નાયુઓને તાણવા)

સ્ટ્રેચિંગ એ પેલ્વિક ફ્લોરના સ્નાયુઓને સ્કૂર્તિલા રાખવા અને ઊંડો આરામ આપવા માટેનો એક સારો માર્ગ પણ હોઈ શકે છે. સ્ટ્રેચના કેટલાક સામાન્ય પ્રકારો આ પ્રમાણે છે:

- **હેપી બેબી પોઝ** - તમારી પીઠ પર સૂતેલાં રહીને, તમારા ઘૂંટણ ખોલો અને તમારા માથા તરફ ખેંચો. તમે તમારા હાથથી પગને તમારા ઘૂંટણ પર/પાછળ અથવા તમારા પગની ઘૂંટી પર પકડી શકો છો. આ સ્થિતિને જાળવી રાખો અથવા ધીમેધીમે એક બાજુથી બીજી બાજુ આળોટો.
- **બાળકનો પોઝ** - તમારા હાથ અને ઘૂંટણ પર રહો, તમારા ઘૂંટણને પહોળા કરો અને તમારા અંગૂઠાને સ્પર્શતા રાખો. ધીમેધીમે આગળ ઝુકો અને તમારા શરીરના ઉપરના ભાગને તમારા પગની વચ્ચે રાખો. તમારી સામે તમારા હાથ લંબાવો.
- **એડક્ટર સ્ટ્રેચ** (સુતેલા પતંગિયાનો પોઝ) - તમારા પગના તળિયા સાથે રાખીને તમારી પીઠ પર આરામ કરો અને તમારા ઘૂંટણને બાજુઓ પર આરામ કરવા દો. જો જરૂરી હોય તો, તમે તમારા ઘૂંટણની નીચે ઓશીકા મૂકી શકો છો.
- **પિરીફોર્મિસ સ્ટ્રેચ** (સોય દોરો પોઝ) - તમારા ઘૂંટણ વાળીને તમારી પીઠ પર સૂઈ જાઓ ત્યારે તમારા ડાબા પગની ઘૂંટીને તમારા જમણા ઘૂંટણ પર રાખો. તમારી જમણી જાંઘને તમારી છાતી તરફ ખેંચો. તમને તમારા ડાબા કૂલાની બહારના ભાગમાં ખેંચાણનો અનુભવ થવો જોઈએ. બીજી બાજુએ પુનરાવર્તન કરો.



પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુનું ઢીલા થવું તમારે શું જાણવું જોઈએ

"ક્રિવિક ફ્લિક્સ" કસરત

જે મહિલાઓના પેલ્વિક ફ્લોરને આરામની જરૂર છે તેમને "ક્રિવિક ફ્લિક્સ" નામની ખાસ કસરત મદદરૂપ થઈ શકે છે. આ કસરત મૂત્રાશયને આરામ કરવા માટે ક્રિગલ્સમાં ઉપયોગમાં લેવાતા સમાન પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરે છે.

"ક્રિવિક ફ્લિક્સ" કરવા માટે તમે તમારા પેલ્વિક ફ્લોરના સ્નાયુઓનું ઝડપથી સંકોચન કરો અને શિથિલ કરો. જ્યારે તમને પેશાબ કરવાની અરજ લાગે, ત્યારે તેના બદલે સંખ્યાબંધ "ક્રિવિક ફ્લિક્સ" અજમાવો. આ કસરતો "બાથરૂમ જવું જ પડશે"ની લાગણીને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરી શકે છે. તે શાંત રહેવા, આરામ કરવા અને માત્ર કસરત પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.

તમારા ડોક્ટર અથવા પેલ્વિક ફ્લોર ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ તમને આ પ્રકારે ઊંડા શ્વાસ, આરામની કસરતો અને ખેંચવાની પદ્ધતિ શીખવામાં મદદ કરી શકે છે. ફિઝિકલ થેરાપિસ્ટ બાયોફીડબેક જેવી અન્ય તકનીકો પણ ઉપયોગમાં લઈ શકે છે. બાયોફીડબેક સ્નાયુઓની હિલચાલને મોનિટર કરવા માટે કમ્પ્યુટર ગ્રાફ અને અવાજોનો ઉપયોગ કરે છે. તે તમને તમારા પેલ્વિક ફ્લોરના સ્નાયુઓ કેવી રીતે હલનચલન કરે છે અને તેઓ કેટલા મજબૂત છે તે જાણવામાં મદદ કરી શકે છે.

પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓ મજબૂત હોય તે સારું ગણાય પરંતુ તમારા પેલ્વિક સ્નાયુઓને ક્યારે ઢીલા કરવા તે જાણવું એ તમારી સ્થિતિ માટે વધુ સારો વિકલ્પ હોઈ શકે છે.

યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન વિશે

યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન વિશ્વનું અગ્રેસર યુરોલોજિક ફાઉન્ડેશન છે - અને અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિએશનનું સત્તાવાર ફાઉન્ડેશન છે. અમે જેઓ તેઓના યુરોલોજિક સ્વાસ્થ્યને સક્રિય રીતે સંચાલિત કરે છે અને જેઓ સ્વાસ્થ્યમાં ફેરફારો કરવા તૈયાર છે તેઓને માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ. અમારી માહિતી અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિએશન સંસાધનો પર આધારિત છે અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા તેની સમીક્ષા કરવામાં આવેલ છે.

વધુ જાણવા માટે, યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશનની વેબસાઇટ UrologyHealth.org/UrologicConditionsની મુલાકાત લો અથવા UrologyHealth.org/FindAUrologist પર જાઓ અને તમારી નજીકના ડોક્ટરને શોધો.

દાવોત્યાગ વિધાન

આ માહિતી સ્વ-નિદાનનું સાધન નથી અથવા વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ નથી. તે હેતુ માટે તેનો વપરાશ કરવો નહીં અને તેના પર આધાર રાખવો નહીં. મહેરબાની કરીને તમારા યુરોલોજિસ્ટ અથવા આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે તમારી આરોગ્ય ચિંતાઓ વિશે વાત કરવી. તમે દવાઓ સહિત કોઈપણ સારવાર શરૂ કરો અથવા બંધ કરો તે પહેલાં હંમેશા આરોગ્ય સંભાળ પ્રદાતાની સલાહ લો.

વધુ માહિતી માટે, UrologyHealth.org/Download ની મુલાકાત લો અથવા 800-828-7866 પર કોલ કરો.

