

نوعه انجام ورزشهای تکرار:



شما میتوانید در اکثر مواقع تمرینات را انجام دهید مثلا در هنگام تماشای تلویزیون، رانندگی، انجام امور دفتری و اداری، حتی در موقع بلند کردن اجسام، ورزش و پرش و در حال دراز کشیدن.

این تمرینات بسیار ساده هستند. در هر وضعیت چه نشسته، چه ایستاده و چه در حالت دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت (وضعیت انقباض) تا شماره ده بشمارید (ده ثانیه)، بعد ۱۰ ثانیه استراحت بدهید میتوانید بطور معکوس شمارش کنید.. این کار را روزانه بین ۴-۳ بار و هر بار ۱۰ انقباض تکرار کنید. برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود لازم است تا این تمرینات حداقل ۱۲-۶ هفته تداوم داشته باشد.

رفته رفته خواهید توانست در هر زمان که خواستید انقباض و استراحت عضله را متوقف کنید و به این ترتیب کنترل عضله را بدست خواهید آورد این عضلات همانهایی هستند

که کنترل ادرار را بعهده دارند. در حقیقت مانوری که به کمک آن ضمن ادرار کردن جریان ادرار را متوقف می کنید تمرینات کگل می باشد. روش دیگر این است که ابتدا عضلات لگن و سپس عضلات مقعد را سفت نموده برای چند ثانیه در این حالت حفظ کرده و سپس به ترتیب اول عضلات مقعد و بعد لگن را شل نمود.

چند نکته:

پیش از عطسه کردن و یا پریدن و بلند کردن اجسام سنگین عضلات لگن را منقبض کنید.

به خاطر داشته باشید که اگر ورزش سبب بهتر شدن کنترل ادرار شده بایستی برای حفظ تداوم این اثر ورزش را ادامه دهید.

از آثار مفید تقویت عضلات کف لگن بهبود انجام مقاربت است.

حتی به خانم ها ضمن حاملگی و پس از آن توصیه می شود تا برای حفظ قدرت عضلات لگن این ورزشها را انجام دهند. در بعضی کشورها وسایلی وجود دارد که می تواند به فرد کمک کند تا ورزش های کگل را بطور استاندارد انجام دهد.

در موارد شدید ضعف عضلات کف لگن، اصلاح و رفع بیرون زدگی رحم و یا دیواره های واژن در اکثر مواقع نیازمند جراحی است.

ضعف عضلات کف لگن و بی اختیاری ادراری



پرولاپس تناسلی و بی اختیاری ادراری

پرولاپس تناسلی لفظ علمی برای افتادگی رحم و مثانه است که بین عامه مردم مصطلح شده است و به معنی بیرون زدگی یا خروج نسوج و دیواره های جدار واژن از مدخل واژن است که شدت آن متفاوت بوده و از شل شدن دیواره های واژن در موارد خفیف آن تا خروج کامل رحم از مدخل واژن متفاوت است. در بسیاری از موارد پرولاپس تناسلی با بی اختیاری ادراری همراه است و معمولاً بدلیل این شکایت، افراد به کلینیک ها مراجعه میکنند.

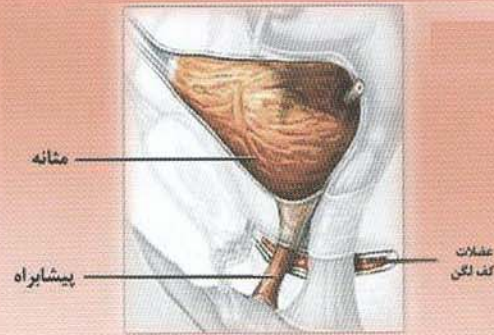
سایر عارضه ضعف عضلات کف لگن:

- عدم تخلیه کامل ادرار
- اضطرار در دفع ادرار بدون آنکه مثانه کاملاً پر باشد
- احساس خروج توده از دستگاه تناسلی بدنبال زور زدن
- عدم امکان تخلیه راحت مدفوع بواسطه احساس وجود توده در واژن
- احساس گشادی واژن یا نارضایتی همسر از روابط زناشویی بواسطه آن
- احساس خروج گاز از واژن یا تولید صدا در زمان روابط زناشویی



علت پرولاپس تناسلی و بی اختیاری ادرار چیست؟

رحم، واژن و مثانه داخل فضای لگن قرار دارند و حفظ این اعضا در محل طبیعی خود در داخل لگن بوسیله عضلات و رباط ها و ساختمانهای غشائی میسر میگردد. بطوریکه اختلال در عصب دهی یا کاهش استحکام ساختمانهای عضلانی سبب تضعیف حمایت مثانه و روده ها و دیواره های واژن میشود.



چگونه عضلات لگن ضعیف می شوند؟

عضلات لگن به کنترل دفع ادرار کمک میکنند. در زنان، حاملگی، زایمان و افزایش وزن و در مردان، جراحی پروستات می تواند باعث ضعف این عضلات شود و ضعف عضلات ممکن است باعث خروج بی اختیار ادرار شود. استحکام ذاتی عضلات و بافت همبندی افراد متفاوت بوده و بعلاوه افزایش سن و بیماری مزمن مثل سرفه و یبوست مزمن میتواند منجر به ضعف بافت شود. خوشبختانه عضلات لگن مانند سایر عضلات با تمرینات ورزشی تقویت می شوند

و در نهایت باعث بهبود عملکرد مثانه می شود. کسانی که دچار بی اختیاری ادرار هستند ممکن است با انجام تمرینات خاص این عضلات که کگل یا ورزشهای کف لگن نامیده میشود، کنترل بیشتری در دفع ادرار داشته باشند. بی اختیاری ادرار در زنان شایعتر از مردان است. در این متن در مورد ورزش کگل در زنان توضیح می دهیم.



کدام عضلات مثانه را حمایت می کنند؟

لگن به کمک استخوانها، عضلات و غشاهای آن باعث حمایت احشا داخل لگن می شود. در میان این عضلات، دو عضله بیشترین کار را انجام می دهند. بزرگترین عضله به شکل یک گهواره به اطراف متصل است و عضله دیگر مثلث شکل می باشد. اینها همان عضلاتی هستند که شما باید برای توقف بی اختیاری ادرار، آنها را تقویت کنید.