

Erga daa'ima deessanii booda afuuffee fincaanii keessan duwwaa gochuu

Erga daa'ima deessanii booda, afuuffee fincaanii keessan duwwaa gochuuf rakkoo qabaachuu dandeessu. Yookiin fedhii fincaan baafachuuf (fincaa'uuf) qabdan irratti jijjiirama arguu dandeessu. Yeroo afuuffeen fincaanii keessan sirnaan duwwaa hin taane, fincaan hafe yeroo booda kuufamaa deemuu danda'a. Kunis fincaan bahuu dadhabuu jedhamuun beekama.

Daa'ima dahuun afuuffee fincaanii keessan irratti, akkasumas maashaalee fi ribuuwwan afuuffee fincaanii, gadaamessa fi mar'umaan keessan deggaran irratti dhiibbaa uumuu danda'a. Kutaan kunis lafoo gudeedaa keessan jedhama.

Dhiibbaan kunis naannoo gudeedaa fi garaa dhiita'uu, dirmamma'uu ykn dhukkubbii uumuu danda'a; keessumattuu naannoo ujummoo fincaan qaama keessan keessaa baasutti (ujummoo fincaanii).

Kunis fincaa'uu ulfaataa gochuu danda'a, akkasumas gara fincaan bahuu dadhabuutti geessuu danda'a. Fincaan bahuu dadhabuun afuuffee fincaanii keessan diriirsuun miidhaa irraan ga'uu danda'a.

Mallattooleen fincaan bahuu dadhabuu kanneen armaan gadii dabalatu:

- afuuffee fincaanii keessatti dhukkubbii ykn miira namatti hin mijannee dhaga'amuu
- fedhii ykn miira fincaa'uu dhabuu
- fincaan baasuuf rakkachuu
- afuuffeen fincaanii keessan guutummaatti duwwaa akka hin taane isinitti dhaga'amuu
- yeroo fincaan baasuu suuta fincaa'uu ykn jalqabuu fi addaan kutuu
- fincaan baasuuf dhiibuu ykn cinquu barbaaduu
- yeroo afuuffeen fincaanii garmalee guutu, fincaan osoo hin yaadin dhangala'uu.

Afuuffee fincaanii keessan akkamitti fayya-qabeessa gootanii eeguu dandeessu

Dhangala'aa baay'inaan dhugaa

Erga daa'ima deessanii booda, guyyaatti dhangala'aa liitira 1.5 hanga 2 dhuguu qabdu. Kunis tilmaamaan kubbaayyaa 8 ta'a. Yoo dhangala'aa gahaa hin dhugne, afuuffee fincaanii keessan maddessu fi mallattoolee keessan hammeessuu danda'a.

Guyyaa guutuu keessatti dhugaatii keessan yeroo adda addaatti qooduun dhugaa. Haala kanaan battalumatti afuuffee fincaanii keessan garmalee hin guuttani.

Shaayii, buna fi dhugaatiiwwan lallaafaa kolaa baay'inaan dhuguu irraa of qusadhaa. Isaan keessa kaafeeniin waan jiruuf, mallattoolee keessan hammeessuu danda'a.

Yeroo yerootti mana fincaanii dhaqaa

Afuuffeen fincaanii keessan garmalee akka hin guutamneef sa'aatii 2 hanga 3 gidduutti mana fincaanii dhaqaa. Yeroo fincaanis ta'e sagaraa humnaan hin dhiibinaa.

Haalli taa'umsaa mana fincaaniitti fayyadamuuf baay'ee gaarii ta'e:

- miilla keessan barcuma gabaabaa irratti diriirsitanii kaa'uun gara fuulduraatti gadi jedhaa
- miilla keessan bal'istanii banuun, ciqilee keessan sarbaa keessan irra kaa'adhaa
- garaa keessan laaffisaa
- taa'umsa mana fincaanii irra taa'aa malee, irra hin ejjatina
- of tasgabbeessaa, haala walqixa ta'eenis hafuura baafadhaa
- yeroo gahaa fudhadhaa, hin jarjarinaa.



Gorsa afuuffee fincaanii keessan duwwaa gochuuf isin gargaaran

- Afuuffeen fincaanii keessan guutummaatti duwwaa akka hin taane yoo isinitti dhaga'ame, utuma taa'umsa mana fincaanii irra teessanii jirtanii, gudeeda keessan gara duubaatii fi gara fuulduraatti sochoosaa. Sana boodas irra deebitanii yaalaa.
Yookiin ol ka'aatii dhaabadhaa, gudeeda keessan gara duubaa fi gara fuulduraatti sochoosaa, sana booda gad teessanii irra deebitanii yaalaa.
- Lafee qaanqee/qaama saalaa keessan irraan, afuuffee fincaanii keessan irra suuta dhiibaa.
- Shawaara ho'aa keessatti fincaa'aa.
- Ujummoo bishaanii banaa. Sagaleen bishaan yaa'uu isin gargaaruu danda'a.
- Yeroo afuuffee fincaanii keessan duwwaa gootan, harka keessan bishaan qabbanaa'aa keessa kaa'adhaa.

Yoo dhukkubbiin afuuffee fincaanii keessan duwwaa gochuu akka hin dandeenye isin godhe, waa'ee qoricha dhukkubbii hir'isuu ogeessa deessistuu ykn ogeessa fayyaa keessan waliin mari'adhaa.

Maashaalee lafoo gudeedaa keessanii cimsaa

Maashaaleen lafoo gudeedaa keessanii afuuffeen fincaanii keessan sirnaan akka hojjetu isin gargaaru, kanaaf shaakala lafoo gudeedaa guyyaa guyyaan hojjechuun keessan baay'ee barbaachisaadha. Tokkoon tokkoon shaakala booda maashaaleen lafoo gudeedaa keessanii akka laaffatan hubachuu keessan mirkaneeffadhaa.

Odeeffannoo dabalataatiif barruu odeeffannoo keenya kan waa'ee shaakala lafoo gudeedaa jedhu dubbisaa.

Turjumaana ni barbaadduu?



Interpreter

Yoo kan isin barbaachisu ta'e turjumaana gaafachuu dandeessu.

Gargaarsa Miidhaa Maatii Keessatti Raawwatamuuf

Sarara Kabaja Gargaarsaa Biyoolessaa 1800

Yoo miidhaan fi hacuuccaan saalaa, mana keessaa ykn maatii isin mudate gargaarsa argachuu dandeessu.

Guyyaas ta'e halkan yeroo kamiyyuu bilbiluu ni dandeessu.

1800 737 732 (Tajaajila deeggarsa sa'aatii 24)

1800respect.org.au

Odeeffannoo dabalataatiif

Royal Women's Hospital

Physiotherapy Department

Level 1, Royal Women's Hospital

20 Flemington Rd

Parkville Vic 3052

Bilbila: (03) 8345 3160

Wiixata hanga Jimaataatti 8.00am – 4.30pm

Shaakala lafoo gudeedaa

thewomens.org.au/health-information/fact-sheets#pelvic-floor-exercises