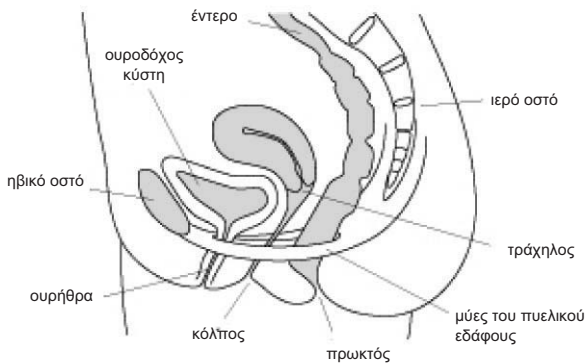


## Ασκήσεις του πυελικού εδάφους

### Τι είναι το πυελικό έδαφος;

Το πυελικό έδαφος είναι ένα σύνολο μυών και συνδέσμων που στηρίζουν την ουροδόχο κύστη, τη μήτρα και το έντερο. Τα ανοίγματα αυτών των οργάνων, η ουρήθρα από την κύστη, ο κόλπος από τη μήτρα και ο πρωκτός από το έντερο περνούν μέσα από το πυελικό έδαφος.



### Τι κάνουν οι μύες του πυελικού εδάφους;

Όταν το πυελικό έδαφος είναι ισχυρό, στηρίζει τα πυελικά όργανα ώστε να προληφθούν προβλήματα όπως:

- η ακράτεια (η ακούσια απώλεια ούρων ή κοπράνων)
- η πρόπτωση (αδυναμία στήριξης) της κύστης, της μήτρας και του εντέρου.

Οι μύες του πυελικού εδάφους σας βοηθούν επίσης στον έλεγχο της λειτουργίας της κύστης και του εντέρου, όπως το να μπορείτε να «κρατηθείτε» μέχρι να υπάρξει ο κατάλληλος χρόνος και τόπος.

### Τι προκαλεί την εξασθένηση των μυών του πυελικού εδάφους;

Κάποιες συνηθισμένες αιτίες της εξασθένησης των μυών του πυελικού εδάφους είναι:

- ο τοκετός – ιδιαίτερα μετά τον τοκετό ενός μεγαλόσωμου μωρού ή παρατεταμένων ωθήσεων κατά τον τοκετό
- το υπερβολικό βάρος
- η δυσκοιλιότητα (υπερβολική προσπάθεια για την κένωση του εντέρου)
- η άρση βαρέων αντικειμένων κατ' εξακολούθηση
- ο υπερβολικός βήχας – προκαλεί επαναλαμβανόμενη καταπόνηση
- οι ορμονικές μεταβολές κατά την εμμηνόπαυση
- η γήρανση.

### Πώς θα δυναμώσω τους μύες του πυελικού μου εδάφους;

Συστήνεται σε όλες τις γυναίκες να γυμνάζουν τους μύες του πυελικού τους εδάφους τακτικά καθ' όλη τη διάρκεια της ζωής τους για να αποφύγουν ή να αντιμετωπίσουν την εξασθένηση. Η τακτική άσκηση των εξασθενημένων μυών, για ένα χρονικό διάστημα μπορεί να τους δυναμώσει και να τους κάνει να δουλεύουν πάλι αποτελεσματικά. Τακτική ελαφριά άσκηση, όπως το περπάτημα μπορεί επίσης να έχει θετικό αποτέλεσμα στην ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους.

#### Άσκηση 1 (για ενδυνάμωση)

##### Βήμα 1

Καθίστε, σταθείτε όρθιες, ή ξαπλώστε ανάσκελα με λυγισμένα τα γόνατα και τα πόδια ελαφρώς ανοιχτά.

##### Βήμα 2

Κλείστε τα μάτια σας, φανταστείτε ποιους μύες θα σφίγγατε για να σταματήσετε τα εξερχόμενα αέρια από το σώμα σας ή για να «κρατηθείτε» να μην ουρήσετε. Εάν δεν μπορείτε να νιώσετε κάποιο αισθητό σφίξιμο αυτών των μυών, ζητήστε βοήθεια από μια φυσιοθεραπεύτρια για γυναικεία θέματα υγείας. Θα σας βοηθήσει να ξεκινήσετε.

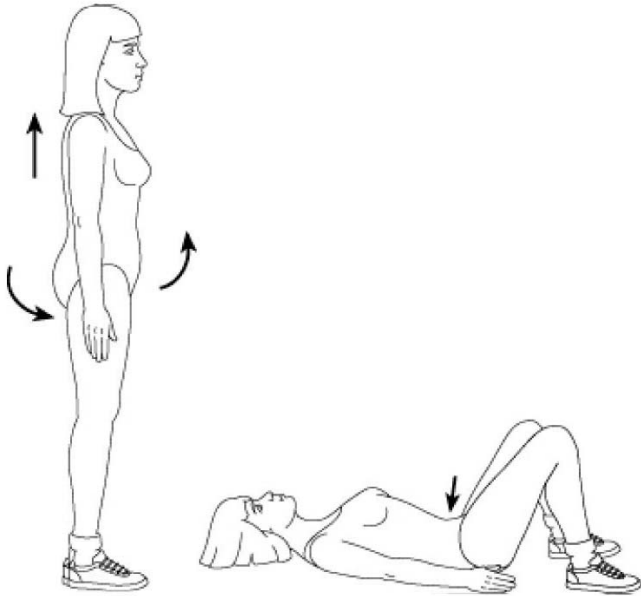
##### Βήμα 3

Τώρα που μπορείτε πια να αισθανθείτε τους μύες του πυελικού σας εδάφους να δουλεύουν, σφίξτε τους γύρω από την ουρήθρα, τον κόλπο και τον πρωκτό όσο δυνατότερα γίνεται και κρατήστε τους έτσι από τρία έως πέντε δευτερόλεπτα. Όταν το κάνετε αυτό, πρέπει να αισθανθείτε εσωτερικά τους μύες του πυελικού σας εδάφους «να ανασηκώνονται» και να αισθανθείτε ένα οριστικό «άφημα» καθώς οι μύες χαλαρώνουν. Εάν μπορείτε να κρατηθείτε περισσότερο (αλλά όχι περισσότερο από οχτώ δευτερόλεπτα), τότε κάντε το. Θυμηθείτε, το σφίξιμο πρέπει να παραμείνει δυνατό και πρέπει να αισθανθείτε ένα οριστικό «άφημα». Επαναλάβετε μέχρι δέκα φορές ή μέχρι να αισθανθείτε τους μύες του πυελικού σας εδάφους να κουράζονται. Ξεκουραστείτε για μερικά δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σφίξιμο.

Τα βήματα από το ένα έως το τρία αποτελούν ένα σετ ασκήσεων. Εάν μπορείτε, κάνετε τρία σετ την ημέρα σε διαφορετικές στάσεις.



## Ασκήσεις του πυελικού εδάφους



### Άσκηση 2 (γρήγορο σφίξιμο για δύναμη)

Σφίξτε και σηκώστε τους μύες του πυελικού σας εδάφους όσο πιο δυνατά και όσο πιο γρήγορα μπορείτε. Μην προσπαθείτε να κρατήσετε τη σύσπαση των μυών, απλά σφίξτε και αφήστε. Ξεκουραστείτε για μερικά δευτερόλεπτα ενδιάμεσα από κάθε σφίξιμο. Επαναλάβετε το 10 με 20 φορές ή μέχρι να αισθανθείτε τους μύες του πυελικού σας εδάφους να κουράζονται.

Εάν μπορείτε, κάντε αυτό το σετ των ασκήσεων μία με τρεις φορές την ημέρα;

Κατά τη διάρκεια και των δύο ασκήσεων πρέπει να:

- αισθανθείτε εσωτερικά τους μύες του πυελικού σας εδάφους «να ανασηκώνονται», αντί να αισθανθείτε κίνηση προς τα κάτω
- χαλαρώστε τους μηρούς και τους γλουτούς σας
- αναπνέετε φυσιολογικά
- σταματήστε την άσκηση εάν οι μύες σας κουράστηκαν.

### Τι μπορώ να κάνω για να προλάβω τη βλάβη;

Για να προλάβετε τη βλάβη των μυών του πυελικού εδάφους, αποφύγετε:

- τη δυσκοιλιότητα και/ή την υπερβολική προσπάθεια κατά την αφόδευση
- την άρση βαρέων αντικειμένων κατ' εξακολούθηση
- τον επαναλαμβανόμενο βήχα και την υπερβολική προσπάθεια
- την μεγάλη αύξηση του βάρους σας.

Κάντε την άσκηση μέρος της ζωής σας:

- σφίγγοντας τους μύες του πυελικού σας εδάφους κάθε φορά που βήχετε, φτερνίζετε, ή σηκώνετε βάρη
- κάνοντας τακτική άσκηση, όπως το περπάτημα
- σημειώνοντας πρόοδο με τις ασκήσεις σας κάνοντας τις κατά τη διάρκεια της ημέρας σε διαφορετικές στάσεις πχ όρθιες, καθιστές ή με τα χέρια και τα γόνατα στο πάτωμα (στα τέσσερα).

Για αρκετές γυναίκες, είναι σημαντικό να ακολουθήσουν ένα συγκεκριμένο πρόγραμμα άσκησης που να ταιριάζει στις ατομικές τους ανάγκες. Εάν δεν είστε σίγουρες για το αν γυμνάζετε σωστά τους μύες του πυελικού σας εδάφους ή για το αν έχετε προβλήματα με την ούρηση, πρέπει να κλείσετε ένα ραντεβού με το Τμήμα Φυσιοθεραπείας του Royal Women's Hospital. Δεν χρειάζεται παραπεμπτικό (γράμμα γιατρού) εάν είστε ασθενής του νοσοκομείου.

### Για περισσότερες πληροφορίες

#### Royal Women's Hospital

Royal Women's Hospital  
Physiotherapy Department  
Cnr Flemington Rd and Grattan St  
Parkville VIC 3052  
Τηλ: (03) 8345 2000  
Δευτέρα έως Παρασκευή 8.30am - 5.00pm

#### Αποποίηση ευθύνης

Το Royal Women's Hospital δεν φέρει καμία ευθύνη έναντι οποιουδήποτε προσώπου για τις πληροφορίες ή συμβουλές (ή τη χρήση τέτοιων πληροφοριών ή συμβουλών) που παρέχονται σ' αυτό το ενημερωτικό δελτίο ή περιλαμβάνονται σ' αυτό ως αναφορά. Παρέχουμε αυτές τις πληροφορίες υπό την προϋπόθεση ότι όλοι όσοι τις χρησιμοποιούν έχουν την ευθύνη να αξιολογήσουν την καταλληλότητα και την ορθότητά τους. Ενθαρρύνουμε τις γυναίκες να συζητήσουν τις ιατρικές τους ανάγκες με κάποιο θεράποντα ιατρό. Εάν έχετε κάποιες ανησυχίες σχετικά με την υγεία σας, πρέπει να ζητήσετε τη συμβουλή του δικού σας χορηγού ιατρικής φροντίδας ή εάν χρειάζεστε επείγουσα φροντίδα πρέπει να πάτε στα Επείγοντα Περιστατικά του πλησιέστερου νοσοκομείου.

© The Royal Women's Hospital, Μάιος 2008