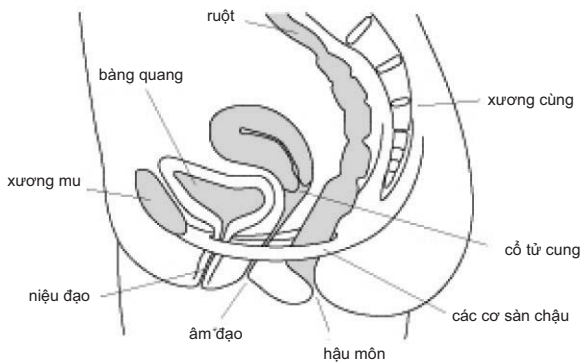


Các thể dục sàn chậu

Sàn chậu là gì?

Sàn chậu là một vùng cơ và nhóm dây chằng hỗ trợ bàng quang, cổ tử cung (dạ con) và ruột. Những đường thông của các cơ quan này, niệu đạo từ bàng quang, âm đạo từ cổ tử cung và hậu môn từ đường ruột đi qua vùng sàn chậu.



Chức năng cơ sàn chậu là gì?

Sàn chậu rắn chắc sẽ hỗ trợ được các cơ quan vùng chậu ngăn ngừa được các vấn đề như:

- són tiểu tiện (sự thoát nước tiểu hay phân một cách không chủ động)
- bàng quang, cổ tử cung và ruột bị sa xuống (thiếu sự nâng đỡ).

Các cơ sàn chậu cũng giúp quý vị kiểm soát chức năng bàng quang và ruột, như giúp quý vị 'nín' cho đến lúc và có chỗ thích hợp.

Các nguyên do cơ sàn chậu bị yếu là gì?

Một số các nguyên do thông thường cơ sàn chậu bị yếu là:

- sanh đẻ - đặc biệt là sau khi sanh một em bé lớn hoặc lúc sanh phải đẩy con ra và tình trạng này kéo dài lâu
- quá nặng cân
- táo bón (gắng sức nhiều khi đi đi tiêu)
- nâng vật nặng liên tục
- ho quá nhiều – làm cho phải gắng sức nhiều lần
- thay đổi mức nội tiết tố ở thời kỳ mãn kinh
- lớn tuổi.

Tôi làm cách nào cho sàn chậu rắn chắc hơn?

Tất cả phụ nữ được đề nghị nên tập thể dục cơ sàn chậu đều đặn suốt cuộc đời để ngăn ngừa và tu chỉnh sàn chậu bị yếu. Tập các cơ yếu thường xuyên, qua một thời gian có thể giúp các cơ rắn chắc hơn và giúp cho cơ làm việc hiệu quả trở lại. Tập các thể dục nhẹ thường xuyên, như đi bộ cũng có ảnh hưởng tốt cho sự rắn chắc của cơ sàn chậu.

Bài tập 1 (cho sự rắn chắc)

Bước 1

Ngồi, đứng thẳng hoặc nằm ngửa với hai chân cong ở đầu gối và cách nhau một cách thoải mái.

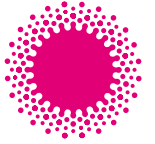
Bước 2

Nhắm mắt lại, hình dung các cơ quý vị sẽ thắt lại để tránh đánh rắm hay để 'nín' tiểu. Nếu không có một cảm nhận rõ rệt là các cơ này đang được thắt chặt, hãy nhờ sự giúp đỡ của một chuyên viên vật lý trị liệu chuyên về sức khỏe phụ nữ. Cô ấy sẽ giúp quý vị bắt đầu tập.

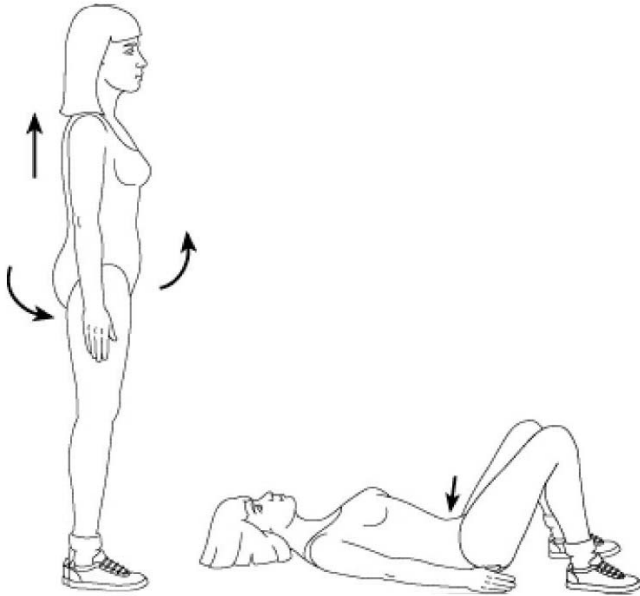
Bước 3

Sau khi cảm giác được cơ sàn chậu hoạt động, thắt chặt cơ xung quanh đường thông phía trước, âm đạo và đường thông ngã sau càng chặt càng tốt và giữ chặt từ ba đến năm giây. Làm như vậy, quý vị sẽ cảm nhận được các cơ sàn chậu 'nâng lên' ở trong người và cảm nhận một cách rõ rệt sự 'thả ra' khi cơ thư giãn. Nếu được hãy giữ lâu hơn (nhưng tối đa không quá tám giây). Nên nhớ, động tác siết chặt phải được giữ cho chắc và quý vị phải cảm nhận một cách rõ rệt sự 'thả ra'. Lập lại cho đến mười lần hoặc cho đến khi quý vị cảm thấy cơ sàn chậu mệt mỏi. Nghỉ vài giây giữa mỗi lần siết chặt.

Bước một đến ba được xem là một lần bài thể dục. Nếu được hãy làm mỗi ngày ba lần bài thể dục trong các tư thế khác nhau.



Các thể dục sàn chậu



Bài tập 2 (siết chặt nhanh cho sức mạnh)

Siết chặt và nâng các cơ sàn chậu lên càng mạnh và càng nhanh càng tốt. Đừng cố giữ sự siết chặt, chỉ siết chặt rồi thả ra. Nghỉ vài giây giữa các lần siết chặt. Lập lại động tác này từ 10 đến 20 lần hoặc cho đến khi quý vị cảm thấy cơ sàn chậu mệt mỏi.

Nếu được, hãy làm bài thể dục này mỗi ngày ba lần.

Khi làm cả hai bài thể dục này, quý vị nên:

- cảm nhận được cơ sàn chậu 'nâng lên' trong người, thay vì cảm nhận các cơ đi xuống
- thư giãn đùi và hông
- tiếp tục thở bình thường
- ngưng bài thể dục nếu cơ mệt mỏi.

Tôi có thể làm gì để ngăn ngừa sự hư hại?

Để tránh các cơ sàn chậu bị hư hại, tránh:

- táo bón và/hoặc gắng sức khi đi tiêu
- nâng vật nặng liên tục
- gắng sức và ho một cách lặp đi lặp lại
- lên cân quá độ

Bao gồm sự huấn luyện trong cuộc sống bằng cách:

- thắt chặt các cơ sàn chậu mỗi khi quý vị ho, hắt hơi hoặc nâng vật gì lên
- tập một thể dục nào đó thường xuyên, như đi bộ
- tiến triển các bài thể dục bằng cách làm các bài này vào ban ngày trong những tư thế khác nhau thí dụ như đứng, ngồi hoặc quỳ và hai tay chống đất.

Đối với rất nhiều phụ nữ, họ cần làm theo một bài thể dục đặc biệt đáp ứng cho nhu cầu riêng của họ và đây là điều quan trọng. Nếu quý vị không chắc là mình tập có đúng không thể dục cơ sàn chậu hoặc quý vị có các vấn đề về tiểu són, nên sắp xếp một buổi hẹn với Khoa Vật Lý Trị Liệu của Royal Women's Hospital. Nếu là bệnh nhân của bệnh viện này, quý vị không cần sự giới thiệu (thư của bác sĩ).

Để có thêm thông tin

Royal Women's Hospital

Royal Women's Hospital

Khoa Vật Lý Trị Liệu

Góc đường Flemington Rd và Grattan St

Parkville VIC 3052

ĐT: (03) 8345 2000

Thứ Hai đến Thứ Sáu 8.30 giờ sáng đến 5.00 chiều

Khước từ trách nhiệm

The Royal Women's Hospital (bệnh viện Phụ Nữ Royal) không chấp nhận bất cứ trách nhiệm nào đối với bất cứ ai cho thông tin và sự cố vấn (hoặc cho sự sử dụng thông tin hay sự cố vấn) được cung cấp trong tờ dữ kiện này hoặc được kết hợp vào qua sự tham khảo. Chúng tôi cung cấp thông tin với điều kiện là tất cả những ai tìm đến và sử dụng thông tin, có trách nhiệm đánh giá tính xác thực cũng như tính có liên quan của thông tin. Chúng tôi khuyến khích phụ nữ nên bàn các nhu cầu về sức khoẻ với một chuyên viên y tế. Nếu có các quan ngại về sức khoẻ của mình, quý vị nên tìm đến sự cố vấn từ cơ quan cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khoẻ của mình hoặc nếu cần chăm sóc khẩn cấp quý vị nên đến Khoa Cấp Cứu của một bệnh viện gần nhất.

© The Royal Women's Hospital, May 2008