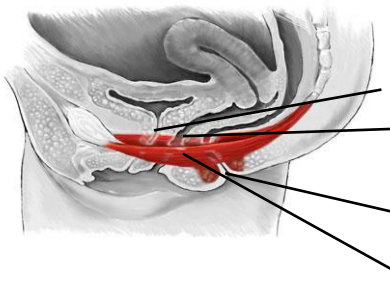
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

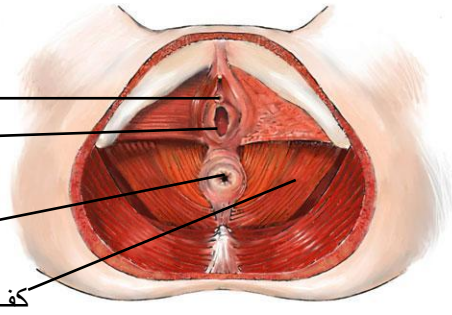
تمرین دادن ابتدایی کف لگن خاصره برای بانوان

هدف تمرین دادن کف لگن خاصره، تقویت دستگاه عضلانی است به گونه ای که اندامهای داخلی تا موقعیت صحیح بالا آمده و نیز قدرت عضله اطراف
مجرای ادرار، مهبل و راست روده (مقعد) افزایش یابد.
(شکل 1 و 2)

شکل 1



شکل 2

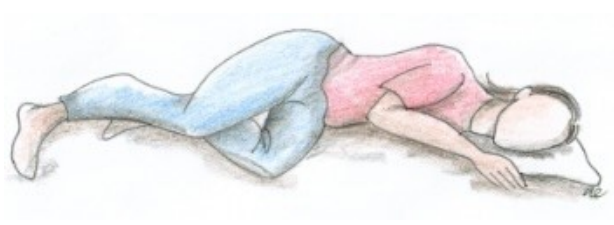


بسیار مهم است که عضلات صحیح را تمرین دهید، بنابراین کار را با شناسایی ععضلات کف لگن خاصره غاز میکنیم.
آسانترین راه برای انجام این کار، دراز کشیدن در وضعیت راحت، برای مثال دراز کشیدن به پشت درحالیکه پاها بالا آورده شده اند)شکل 3(یا دراز کشیدن به پهلو)شکل 4(میباشد.

شکل 3



شکل 4



یافتن عضلات صحیح

اسفنکتر (عضله تنگ کننده) اطراف مقعد را با ملایمت منقبض کنید، عمل انقباض را به سمت بالا و جلو در اطراف مهبل شکاف مجرای ادرار ادامه دهید.
هنگامیکه در زمینه "یافتن انقباض صحیح" مهارت پیدا کردید، کار را با انقباض قدرتی ادامه دهید. کل کف لگن خاصره ا جمع کرده و به سمت بالا بلند کنید. این کار باید بصورت فشاری از زیر به سمت بالا در جهت ناف احساس شود.
این حرکت را با کمی فشار و برای مدتی کوتاه انجام دهید. انقباض و بلندکردن را به مدت دو ثانیه انجام داده و سپس برای دو ثانیه استراحت کنید.
به آرامی نفس کشیده و یک دست را روی شکم خود قرار دهید تا استراحت عضلات شکم را احساس کنید.
میتوانید این کار را هنگام نشستن و ایستادن تمرین کنید.

© Nikola (شبکه ناخودداری- شهرداری ها و شوراهای محلی)، میتواند به شکل خلاصه بصورت آزاد نسخه برداری شود
2011-02-16
Översättning rev 2022

انقباض قدرتی

اکنون زمان استفاده از حداکثر نیروی انقباض و نگهداشتن آن به مدت 5 تا 6 ثانیه فرارسیده است.
در کل روند انقباض به آرامی نفس بکشید. به مدت 5 تا 6 ثانیه منقبض کنید؛ انقباض را به آرامی رها کرده و سپس به همان مدت استراحت نمایید.
سعی کنید بتوانید 10 انقباض را بصورت پشت سرهم و هربار با بیشترین قدرتی که میتوانید بکار بگیرید، بدون سفت کردن عضلات شکم انجام دهید. این کار فشاری اضافی به لگن خاصره وارد می آورد.
10 انقباض را حداقل 3 بار در روز انجام دهید.

تمرین دادن استقامتی

مانند انقباض قدرتی انجام میشود ولی در این حالت سعی میکنید انقباضات را به مدت 30 تا 60 ثانیه نگه دارید.
بعد از مدتی کوتاه، میزان قدرت به میزان قابل توجهی کمتر از حداکثر انقباض خواهد بود، که همین گونه نیز باید باشد.
هر انقباض قدرتی را یک انقباض استقامتی به پایان برسانید.

تمرین دادن عملکردی

این تمرین بدون شک مهمترین تمرین است. اکنون زمان آن فرارسیده است که بدانید معمولاً چه وضعیت هایی موجب ترشح میشوند و یاد بگیرید درست قبل از زمانی که انتظار میرود ترشح داشته باشید، عضلاتی که تمرین داده اید را بصورت آگاهانه و سریع منقبض کنید. نمونه هایی از این وضعیت ها عبارتند از قبل از سرفه کردن، بلندکردن یک شیء سنگین، و درحین فعالیت جسمانی.

بعد از چند ماه تمرین دادن، متوجه خواهید شد که عضلات مربوطه قوی تر شده اند. فراموش نکنید که مدتی طول میکشد تا بتوانید عضلات را بخوبی تمرین داده و آماده کنید.

© Nikola (شبکه ناخودداری- شهرداری ها و شوراهای محلی)، میتواند به شکل خلاصه بصورت آزاد نسخه برداری شود 2011-02-16