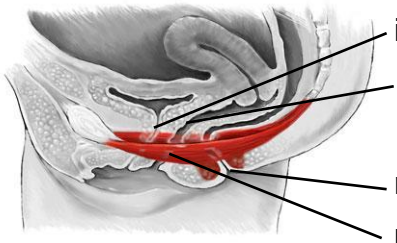
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

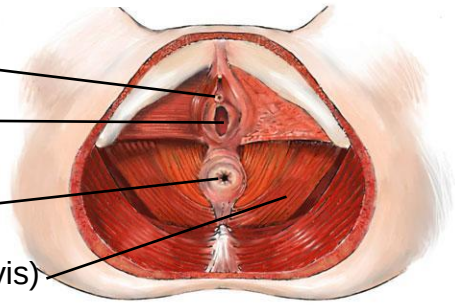
Kadınlarda leğen kemiği (çatı) temel egzersizleri

Leğen kemiği (çatı) veya pelvis egzersizlerinin amacı kasları güçlendirerek iç organların doğru konuma kaldırılmasını sağlayıp aynı zamanda idrar borusu, vajina ve rektum etrafındaki kas gücünü artırmaktır. (res.1 ve 2)

res. 1



res.2



Doğru kası çalıştırmak çok önemlidir. Bu nedenle leğen kemiği (pelvis) kaslarınızı fark etmekle işe başlayacağız.
Bu en kolay şekilde, rahat bir hâlde yatarak, örneğin sırt üstü ve bacaklar yukarı çekilmiş vaziyette (res.3) veya yan yatarak (res. 4), fark edilir.

res. 3



res. 4



Doğru kasları bulun

Rektumu çevreleyen büzgen kası yavaşça kasın, vajina ve idrar borusu ağzı çevresinde yukarıya ve öne doğru kasmaya devam edin.
Tüm pelvisi içine çekip yukarı kaldırın. Bu, alttan yukarıya, göbek deliğine doğru bir itme hissedilecek şekilde yapılmalıdır. Bu hareketi zorlanmadan ve kısa süreliğine yapın. İki saniye kasıp kaldırın, sonra iki saniye gevşetin. Sakin nefes alın ve karın kaslarınızın gevşediğini bir elinizi karnınızın üzerine koyarak hissedin. Bunları hem oturarak hem de ayakta yapabilirsiniz. “Doğru kasmayı bulma” işlemini hallettikten sonra güçlü kasmalara geçin.

© Nikola (İnkontinans Ağı - Belediyeler ve İl Meclisleri), kısaltılmaksızın ücretsiz olarak kopyalanabilir
2011-02-16 Översättning rev 2022

Güçlü Kasmalar

Artık şimdi olanca gücünüzle kasarak 5-6 saniye bekleme zamanıdır.
Tüm kasma sürecinde sakin nefes alın. 5-6 saniye kasın; kasmayı yavaş yavaş azaltarak gevşetin, sonra eşit bir zaman dinlenin.
Karın kaslarınızı kasmaksızın her defasında var gücünüzle 10 adet kasma hareketini art arda yapmaya çalışın. Bu hareket leğen kemiğine gereksiz bir baskı uygular.
Her gün en az 3 defa 10 adet kasma hareketini yapın.

Dayanıklılık çalışması

Güçlü kasmalar gibi yapılır ancak bu kez kasmaları 30-60 saniye tutmaya çalışırsınız. Kuvvet, kısa bir süre sonra en yüksek kasma düzeyinin önemli ölçüde altında kalacaktır ki olması gereken de budur.
Her güçlü kasma çalışmasını bir dayanıklılık kasması ile bitirin.

İşlev Çalışması

Bu kesinlikle en önemli çalışmadır. Artık sizin için genelde hangi durumların idrar kaçırmanıza sebep olduğunu fark etme ve beklenen kaçırmanın gerçekleşmesinden hemen önce,egzersizle alıştırdığınız kaslarınızı bilinçli ve hızlı bir şekilde kasmayı öğrenme zamanıdır. Bu durumlar, örneğin öksürme veya ağır bir şey kaldırma öncesinde ve bir egzersiz çalışması sırasında söz konusu olabilir.

BİR KAÇ AYLIK BİR ÇALIŞMA SONRASINDA KASLARINIZIN KUVVETLENDİĞİNİ FARK EDECEKSİNİZ. KASLARINIZI GEREKTİĞİ GİBİ ÇALIŞTIRMAZSANIZ BUNUN BİR MİKTAR ZAMAN ALACAĞINI UNUTMAYIN.

© Nikola (İnkontinans Ağı - Belediyeler ve İl Meclisleri), kısaltılmaksızın ücretsiz olarak kopyalanabilir
2011-02-16 Översättning rev 2022