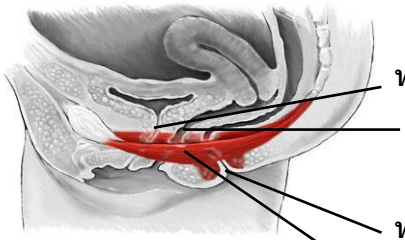
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

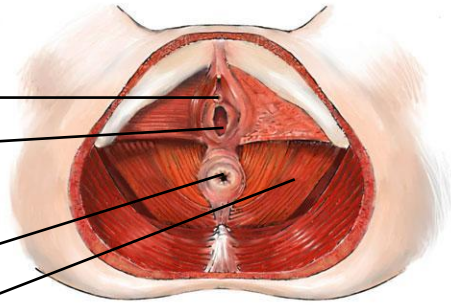
การฝึกเชิงกรานขั้นพื้นฐานสำหรับผู้หญิง

จุดประสงค์ของการฝึกเชิงกรานคือการทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นเพื่อให้อวัยวะภายในถูกยกขึ้นมาอยู่ในตำแหน่งที่ถูกต้อง และเพื่อทำให้กล้ามเนื้อรอบๆ ท่อปัสสาวะ ช่องคลอด และทวารหนักแข็งแรงขึ้น
(ภาพที่ 1 และ 2)

ภาพที่ 1



ภาพที่ 2



คุณควรฝึกกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง ดังนั้นเราจะเริ่มด้วยการระบุกล้ามเนื้อเชิงกราน

วิธีที่ง่ายที่สุดคือการนอนในท่าที่สบาย เช่น การนอนหงายแล้วยกเข่าทั้งสองขึ้น (ภาพที่ 3) หรือการนอนตะแคง (ภาพที่ 4)

ภาพที่ 3



ภาพที่ 4



หากล้ามเนื้อที่ถูกต้อง

ค่อยๆ เกร็งกล้ามเนื้อหูรูดอบๆ ทวารหนัก หดขึ้นและไปข้างหน้ารอบๆ อวัยวะเพศ และปากท่อปัสสาวะ ไปเรื่อยๆ หายใจเข้าแล้วยกเชิงกรานขึ้น คุณควรจะรู้สึกเหมือนกับมีอะไรมาดันจากข้างล่างขึ้นไปทางสะดือ

ฝึกท่านี้ด้วยการใช้แรงขมิบน้อยๆ และในระยะเวลาสั้นๆ เกร็งและยกไว้สองวินาที แล้วคลายกล้ามเนื้อสองวินาที

หายใจช้าๆ และวางมือบนหน้าท้องเพื่อให้รู้สึกว่ากล้ามเนื้อหน้าท้องนั้นผ่อนคลาย

คุณสามารถฝึกท่านี้ได้ในขณะที่นั่งหรือยืนอยู่
เมื่อคุณ "หาการเกร็งกล้ามเนื้อที่ถูกต้อง" จนชำนาญแล้ว ต่อไปคือการฝึกหดกล้ามเนื้ออย่างแรง

© Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils) สามารถจัดทำสำเนาได้ในรูปแบบที่สมบูรณ์เท่านั้น

การฝึกเกร็งกล้ามเนื้ออย่างรุนแรง
ตอนนี้ได้เวลาที่จะต้องใช้พลังเต็มที่ในการเกร็งกล้ามเนื้อแล้วเกร็งไว้ 5-6 วินาที
หายใจอย่างช้าๆ ตลอดระยะเวลาของกระบวนการเกร็งกล้ามเนื้อ เกร็งกล้ามเนื้อนาน 5-6 วินาที ค่อยๆ คลายกล้ามเนื้อแล้วพักในระยะเวลาที่นานเท่ากัน
พยายามฝึกหดกล้ามเนื้อ 10 ครั้ง ติดต่อกัน และพยายามออกแรงให้เต็มที่ในแต่ละครั้งโดยที่ไม่เกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง เนื่องจากมันจะทำให้เกิดแรงดันที่ไม่จำเป็นต่อเชิงกราน

เกร็งกล้ามเนื้อ 10 ครั้ง อย่างน้อย 3 เวลา ต่อวัน

การฝึกความอดทน
ทำเช่นเดียวกันกับการฝึกเกร็งกล้ามเนื้ออย่างแรง แต่คราวนี้คุณต้องพยายามที่จะเกร็งกล้ามเนื้อนาน **30-60** วินาที
หลังจากทำได้ครู่หนึ่งแรงขมิบจะลดลงอย่างเห็นได้ชัดซึ่งเป็นเรื่องปกติ
ฝึกความอดทนหลังจากการฝึกเกร็งกล้ามเนื้ออย่างรุนแรงทุกครั้ง

การฝึกการใช้งาน
การฝึกการใช้งานเป็นการฝึกที่สำคัญที่สุด ตอนนี้ได้เวลาที่คุณต้องตระหนักถึงสถานการณ์ปกติที่เป็นสาเหตุของกากลั้นปัสสาวะไม่อยู่และเรียนรู้ที่จะเกร็งกล้ามเนื้อเหล่านั้น ที่คุณได้ฝึกมาอย่างมีสติและรวดเร็วก่อนที่จะเกิดการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ตามที่ได้คาดไว้ตัวอย่างของโอกาสที่คุณสามารถฝึกได้เช่น ก่อนที่คุณจะไอยกของหนัก และในระหว่างการฝึกทางกายภาพ

หลังจากที่ได้ฝึกเป็นระยะเวลาสองเดือนคุณจะสังเกตเห็นว่ากล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น จำไว้ว่าการฝึกกล้ามเนื้ออย่างถูกต้องนั้นต้องใช้เวลา

© Nikola (Network for Incontinence- Municipalities and County Councils) สามารถจัดทำสำเนาได้ในรูปแบบที่สมบูรณ์เท่านั้น