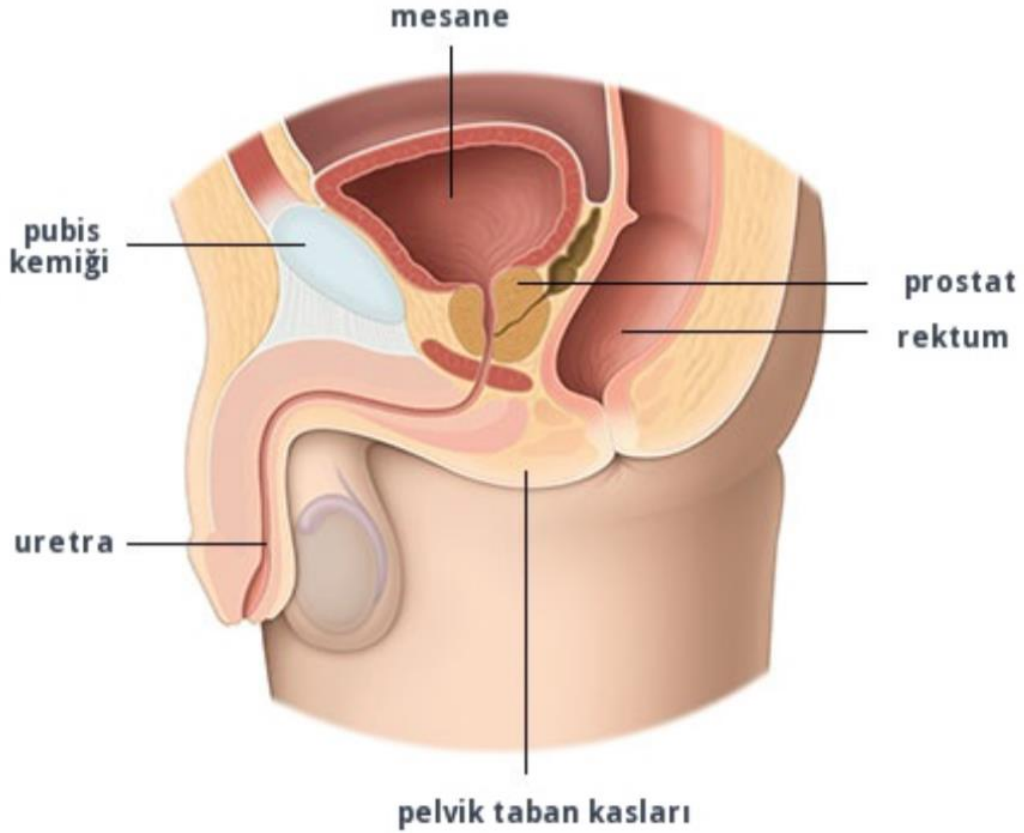


## Pelvik Taban Kas Egzersizleri Bilgi Notu

### Pelvik taban kasları nelerdir?

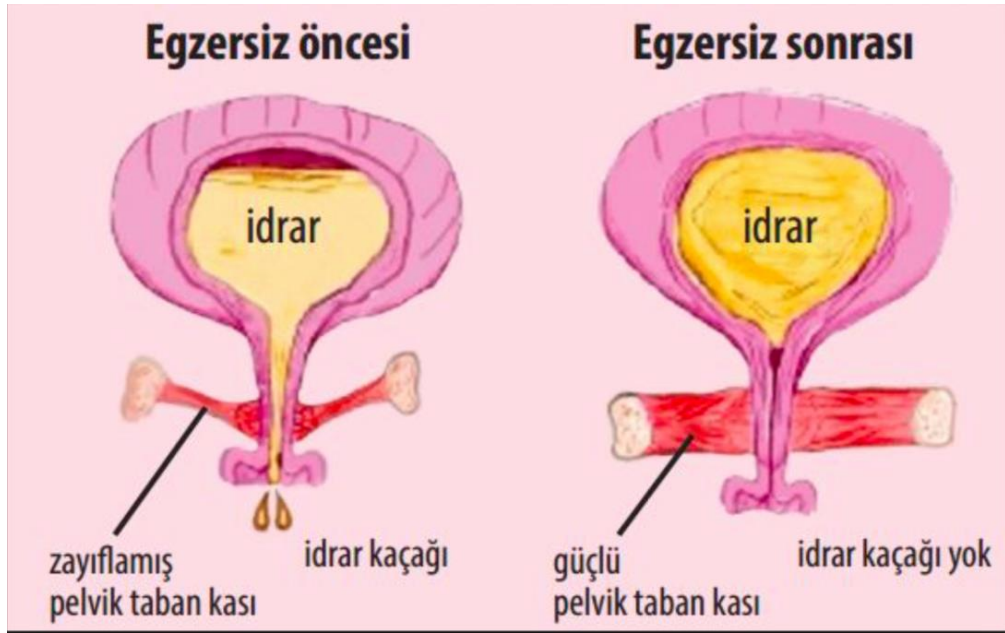
Pelvis, erkek ve kadınlarda üreme ve üriner sistem (idrara toplanması ve atılmasını sağlayan) organlarını barındıran vücut boşluğudur. Bu boşluğun tabanını tabakalar halinde kaslar ve diğer dokular oluşturmaktadır. Bu tabakalar, arkada kuyruk kemiğinden başlayarak önde pubis kemiği denilen, erkek ve kadında genital organın hemen üzerinde bulunan, elimizle dokunarak kolayca hissedebileceğimiz leğen keminin ön kısmına kadar uzanmaktadır. Pelvik taban kasları, erkeklerde mesane ve barsakları desteklemektedir. Pelvik taban kasları, bu destek görevlerinin yanında mesane ve barsak fonksiyonları olan idrar yapma (küçük abdest) ve defekasyon (büyük abdest) kontrolünde de görevlidir. Aynı zamanda bu kaslar seksüel fonksiyona da yardımcıdır. Bu nedenle pelvik taban kaslarının fonksiyone olması ve güçlendirilmesi önemlidir.



## Neden pelvik taban kas egzersizlerini yapmalıyım?

Tüm yaşlardaki erkeklerin güçlü ve fonksiyone pelvik taban kas egzersilerine ihtiyacı vardır. Pelvik taban kasları aşağıdaki nedenlerden dolayı güçsüz kalabilir;

- Mesane, prostat veya barsak ameliyatları,
- Konstipasyon (kabızlık),
- Fazla kilolu olmak,
- Ağır yük kaldırmak,
- Uzun süren öksürük durumları (sigara içicisi öksürüğü, bronşit veya astım hastalığındaki öksürük gibi),
- Fit olmamak (düzenli egzersiz ile eğitilmemiş vücuda sahip olmak).



Stres tipi idrar kaçıran erkekler; öksürürken, hapşırırken veya aktivite sırasında altına idrar kaçıran erkeklerdir. Bu hastalığa sahip erkeklerde, pelvik taban kas egzersizleri bu problemle başetmede yardımcıdır.

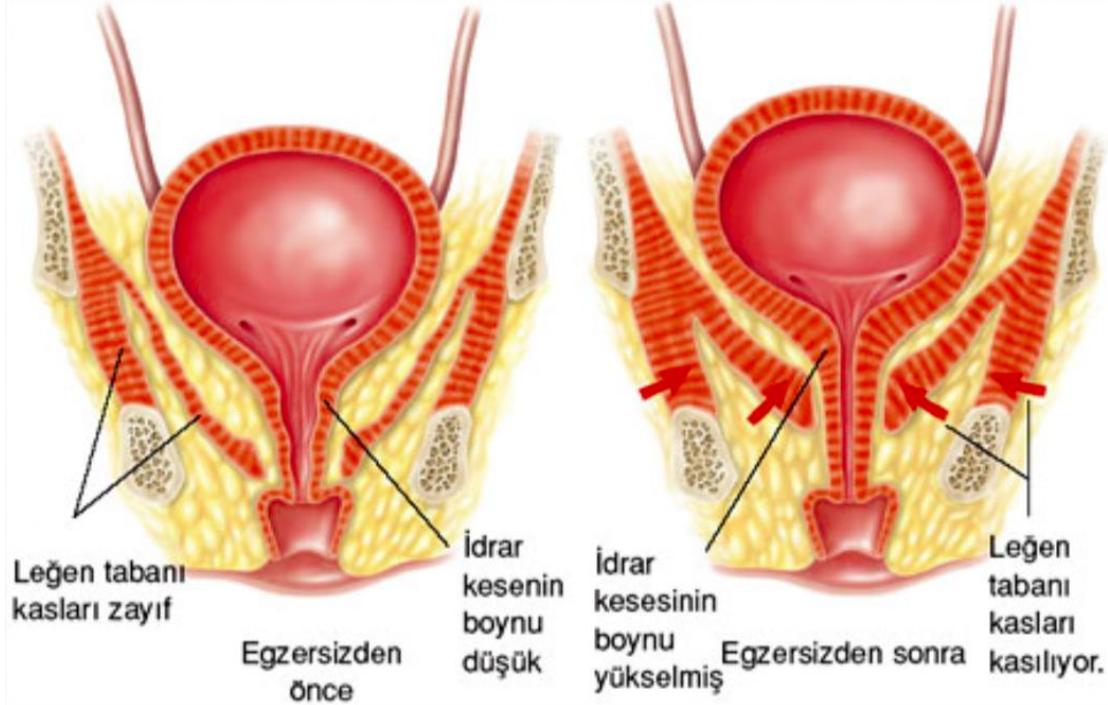
Pelvik taban kas egzersizleri sıkışma tipi inkontinans denilen durumlarda da yardımcıdır.

Prostat ameliyatlarından sonra her iki idrar kaçırmaya tipinde hastalar ile karşılaşılabilir. Bu nedenle prostat ameliyatı öncesi dönemde, pelvik taban kas egzersizlerine başlayarak bu kasları güçlendirmek bu hastalara fayda sağlamaktadır.

## Pelvik taban kasları nerededir?

Bu egzersileri doğru yapmak için öncelikle bu kasların nerede olduğunu anlamak gerekmektedir. Bu kasları anlamak için lütfen aşağıda anlatılanları uygulayınız.

- Kalçanızı, uyluk bölgenizi ve karnınızı serbest bırakacak şekilde oturun veya yatın. Kasların doğru bir şekilde kasıldığını görmek için elinizde bir ayna ile bu kas hareketlerini izlemek uygun olabilir.
- Anüs (büyük abdest çıkışı) ve idrar yapma kanalınızı kasmaya çalışın. Büyük abdestinizi yapıyormuşta tutuyormuş gibi ya da gaz kaçıyormuşsunuzda tutuyor gibi ya da idrarınızı tutuyormuş gibi kaslarınızı kasmaya çalışın.
- İdrarınızı yapmak için tuvalete gittiğinizde, idrarı yaparken idrar akımını durdurmaya çalışın ve sonra tekrar idrarınızı yapmaya devam edin. Bunu hangi kasların pelvik taban kasları olduğunu anlamanız için yapmanızda fayda vardır. Ancak bunu haftada sadece bir kez yapınız.



Eğer bu anlatılanlar ile pelvik taban kaslarınızın farkına varamadıysanız ve doğru bir şekilde egzersizleri yapamadığınızı düşünüyorsanız; doktorunuza, fizyoterapistinize veya kontinans hemşirenize başvurunuz.

## **Pelvik taban kas egzersizleri nasıl yapılır?**

Pelvik taban kaslarınızın nerede olduğunu ve nasıl çalıştırıldığını anladıktan sonra egzersizlere geçebilirsiniz;

- İdrar kanalınız ve büyük abdest pasajınızın etrafındaki kasları kasılı tutun ve bırakın. Kaslar kasılı olduğunda yukarı ve içe hareket eder; bunu hissetmelisiniz. Pelvik taban kaslarınız kasılı şekilde içinizden 8'e kadar sayın ve sonrasında serbest bırakın. Bu egzersize "tut-bırak" egzersizi diyoruz. Kaslarınızı serbest bıraktığınızda kaslardaki farklılığı hissedeceksiniz.
- Eğer içinizden 8'e sayana kadar kaslarınızı kasılı tutamıyorsanız, tutabildiğiniz sürenin en fazlasını yapın; göreceksinizki zaman içinde bu süre artacaktır.
- Her tut-bırak hareketi arasında en az 8 saniye beklemek uygun olacaktır.
- Bu egzersizi 8-12 tut-bırak setleri olacak şekilde 3 set peş peşe yapın. Her set arasında dinlenmeyi unutmayın.
- Bu 8-12 setlik egzersiz planını gün içinde otururken, yatarken ve ayaktayken uygulayın.
- Unutmayınki ne kadar çok egzersiz yaparsanız, pelvik taban kaslarınızı o kadar iyi güçlendirirsiniz.



**Pelvik taban kas egzersizlerini yaparken;**

- Nefes almaya devam edin,
- Sadece tutun ve bırakın yani sadece kaslarınızı kasın ve bırakın,
- Kalça, uyluk ve karın kaslarınızı kasmayınız.