تمرين كيجل
تمارين قاع الحوض للرجال

ما هي تمارين كيجل؟

تمارين كيجل تقوي عضلات قاع الحوض. تدعم هذه العضلات فتحات المثانة والأمعاء عند الرجال. يمكن أن تساعد تقوية عضلات قاع الحوض في منع تسرب البول أو البراز عند السعال أو العطس أو الرفع أو القيام بحركات مرهقة أخرى. تشمل الفوائد الأخرى لـكيجل ما يلي:

- تحسين الوظيفة الجنسية
- قلة أو منع هبوط أعضاء الحوض
- تحسين القدرة على إخراج البراز.

من يجب أن يمارس تمارين كيجل؟

- الرجال الذين يعانون من سلس البول أو البراز
- الرجال الذين أظهروا ضعفًا في عضلات قاع الحوض
- الرجال في منتصف العمر وكبار السن

ما الذي أحتاج لمعرفته حول كيجل؟

يعتمد نجاحك أثناء القيام بتمارين كيجل على ممارستها بشكل صحيح ومنتظم. عند القيام بالتمارين ، من المهم تحديد العضلات الصحيحة لقاع الحوض. في البداية ، يقبض معظم الناس عضلات البطن أو الفخذ مع نسيان عضلات قاع الحوض. هذا يمكن أن يجعل حالة عضلات قاع الحوض وسلس البول أسوأ.

إذا لم تكن متأكدًا من أنك تقوم بتمرين كيجل بشكل صحيح ، فاطلب من طبيبك أن يحيلك إلى أخصائي العلاج الطبيعي لقاع الحوض . سيقوم الأخصائي بتقييمك وتقديم إرشادات محددة حول كيفية القيام بالتمارين.

يمكنك عمل كيجل كجزء من الارتجاع البيولوجي (جهاز البايوفيدباك) . يتكون جهاز البايوفيدباك من وضع جهاز استشعار على البطن وحول منطقة الشرج ، والذي يقيس شد عضلات قاع الحوض. في بعض الأحيان ، قد يتم وضع قطب كهربائي في المستقيم.

كيف أقوم بتمارين كيجل الفعالة؟

ثلاث (3) خطوات للحصول على كيجل فعال:

1. اضغط على العضلات حول مجرى البول كما لو كنت توقف تدفق البول
2. شد ورفع عضلاتك بين فتحة الشرج وكيس الصفن.
3. اجمع الخطوتين 1 و 2.

عند تنفيذ الخطوتين 1 و 2 بشكل صحيح ، يجب أن تشعر بشد العضلات حول فتحة الشرج. هذا أمر طبيعي ، لكن حاول شد تلك العضلات عن قصد.

تعليمات مفصلة لأداء تمارين كيجل

الخطوة رقم 1: الإحليل - اختبار التوقف الوظيفي

بعد إفراغ المثانة جزئيًا ، أوقف تدفق البول بطريقة بطيئة خاضعة للتحكم ، مع الانتباه إلى ما تشعر به.

ملحوظة: إيقاف وبدء البول بشكل متكرر كتمرين يمكن أن يكون ضارًا ويجب عدم القيام به خلال عملية التبول. يمكن أن يساهم حبس البول في الإصابة بعدوى المثانة ، مما يتسبب في تلف ردود الفعل البولية الطبيعية. يعد اختبار التوقف الوظيفي مفيدًا في تقييم الشعور بإيقاف تدفق البول تدريجيًا ، لكن لا تفعله أكثر من مرة في الأسبوع.

الخطوة رقم 2: المستقيم كنافذة لقاع الحوض

ضع إصبعًا أو إصبعين على المنطقة الواقعة بين فتحة الشرج وكيس الصفن. شد تلك المنطقة برفق (العجان). يجب أن تشعر أن هذه المنطقة أصبحت ثابتة على إصبعك (أصابعك). قد يكون من المفيد التفكير في رفع كيس الصفن أو القضيب باستخدام عضلات منطقة العجان

الخطوة رقم 3: جمع كل ذلك معًا

عند الوقوف أمام المرآة ، يجب أن ترى قضيبك وكيس الصفن يرتفعان قليلاً عند أداء التمرين بشكل صحيح. سيكون من الأسهل إجراء التمرين في وضع الاستلقاء في البداية. تدرب على استخدام عضلات قاع الحوض كما في الخطوتين 1 و 2 حتى تتمكن من أداء هذه التمارين بشكل مختلف (كالجلوس مثلاً) خلال اليوم.

كم من الوقت وكم افعل؟

عندما تبدأ لأول مرة ، من الشائع أن تجد أنه لا يمكنك عمل كيجل إلا لمدة 3-6 ثوانٍ وأن التكرار 3-6 مرات يسبب إجهاد العضلات. عندما يحدث هذا ، فأنت عادة ما تؤدي التمرين بشكل صحيح. إذا وجدت أنه يمكنك الاحتفاظ بها لفترة أطول على الفور ، فأعد التأكد من طريقتك. بالنسبة للمرضى الذين يعانون من سلس البول أو ضعف عضلات قاع الحوض ، من المهم التركيز على القيام بهذه التقنية بشكل صحيح. قد تكون ضعيفًا في البداية ، ولكن ستتحسن جودة عضلاتك وقوتها تدريجيًا.

اجعل كيجل جزءًا من حياتك:

بعد أن تصبح خبيرًا في أداء هذه التمارين ، ستحتاج إلى القيام بها على النحو التالي:

- سلسلة من الانقباضات القوية والثابتة لمدة 8-10 ثوانٍ لكل منها
- 8-10 في وقت واحد
- 30 تكرار في اليوم

كلما أصبحت أسهل ، ستجد أنه يمكنك القيام بها أثناء الجلوس أو الوقوف ، على سبيل المثال ، يمكنك القيام بها أثناء القيادة أو العمل على الكمبيوتر أو الانتظار في طوابير طويلة.

يرجى ملاحظة أنك قد لا ترى أي تغيير ملحوظ في التحكم في الأمعاء أو المثانة لفترة من الوقت. في بعض الحالات ، قد يستغرق الأمر عدة أشهر .

أتمنى لك الشفاء العاجل

سلطان آل مفلح