

Pelvic floor exercises for  
women

# பெண்களுக்கான இடுப்புத் தள உடற்பயிற்சிகள்

## The Continence Service

நோயாளிக்கான தகவல் சிற்றேடு

### அறிமுகம்

இவற்றில் எவையேனும் உங்களுக்குப் பொருந்தக் கூடியவையாக உள்ளனவா?

"உடற்பயிற்சிகளைச் செய்யும் போது, எப்போதுமே எனக்கு சிறுநீர் கசிகிறது."

"தும்மும் போது, எனது கால்களைக் குறுக்காக வைக்கிறேன்."

"அதிகளவில் வாய்விட்டுச் சிரித்தேன், சிறுநீர் கழிந்து நனைந்துவிட்டேன்."

"நான் செல்லும் இடமெல்லாம் கழிப்பறை உள்ளதா என்று அறிய விரும்புகிறேன்."

"தேவைப்படும் பட்சத்தில் கழிப்பறைக்குச் செல்கிறேன்."

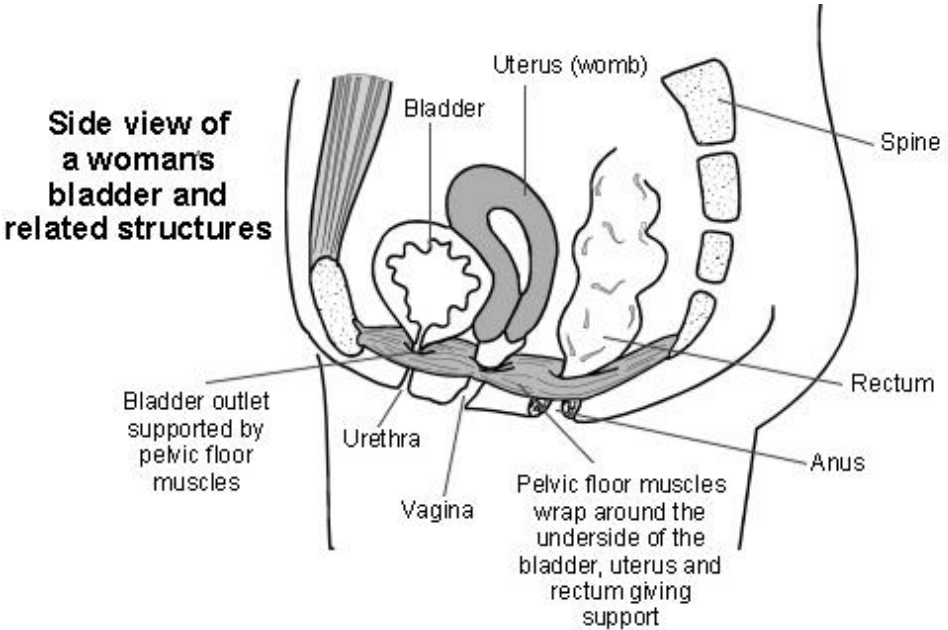
அவ்வாறு பொருந்தினால், இடுப்புத் தள உடற்பயிற்சிகளால் உதவ முடியும். அவை எவை என்பதையும், அவற்றைச் செய்யும் முறைகளையும் இந்தச் சிற்றேடு எடுத்துக்கூறும்.

## இடுப்புத் தளம் என்பது என்ன?

இடுப்புத் தளம் என்பது சிறுநீர்ப்பைக்கும் குடல் பகுதிக்கும் ஆதரவளித்து, நீங்கள் சிறுநீர் மற்றும் மலம் கழிக்கும் சமயத்தில் உங்களுக்குக் கட்டுப்பாட்டை அளிக்கும் தசைகளின் ஒரு குழுவாகும் (படம் 1-ஐப் பார்க்கவும்).

குழந்தைப்பேறு, நாட்பட்ட இருமல், சேதமான நரம்புகள், அளவுக்கதிக எடையுடன் இருத்தல், பொதுவான கட்டுறுதி இல்லாமை ஆகியவற்றால் அந்தத் தசைகள் பலவீனமடையலாம். இருமல், தும்மல், சிரித்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல் ஆகியவற்றின் போது, பலவீனமடைந்த தசைகளால் சிறுநீர்க் கசிவு ஏற்படுத்தப்படலாம். இது மனவுளைச்சல் ஒழுக்கு எனப்படும்.

இடுப்புத் தளத் தசைகளுக்கு உடற்பயிற்சி செய்வது, அத்தசைகள் பலமாக்கப்பட்டு, மனவுளைச்சல் ஒழுக்கைத் தடுக்க உதவலாம்.



படம் 1-இல் பெண்ணின் இடுப்புத் தளத் தசைகள்  
காட்டப்படுகின்றன

## இடுப்புத் தள உடற்பயிற்சிகள்

### உடற்பயிற்சி 1

உங்கள் இடுப்புத் தளத் தசைகளை இறுகச் செய்வதற்கு, உங்கள் முழங்கால்களைச் சிறிதளவு விலக்கி வைத்து, சௌகரியமான நிலையில் அமருங்கள் அல்லது படுங்கள்.

வாயு வெளியேறாமல் பிடித்து வைக்க முயற்சிப்பது போல, உங்கள் குதவழியைச் சூழ்ந்துள்ள தசைகளை மேலே இழுங்கள், பிறகு சிறுநீர் வெளியேறுவதைப் பிடித்து வைக்க முயற்சிப்பது போல, சிறுநீர்வழியை நோக்கி மேலே இழுங்கள். ஐந்து எண்ணும் வரை அப்படியே இருங்கள், எல்லா நேரமும் வழக்கம் போல மூச்சுவிடுங்கள்.

பின்னர் விடுவித்து, ஒவ்வொரு முறை மேலே இழுப்பதற்கும் இடையில் ஐந்து அல்லது அதிகமாக எண்ணும் வரை ஓய்வாக இருங்கள். இந்த உடற்பயிற்சியை எட்டு முறை மீண்டும் செய்யுங்கள் (NICE, 2013).

இந்த உடற்பயிற்சியை உங்களால் எளிதாகச் செய்ய முடிகிற போது, அதிகபட்சமாக 10 எண்ணும் வரை, நீண்ட நேரத்திற்குப் பிடித்திருக்க முயற்சியுங்கள்.

### உடற்பயிற்சி 2

முடிந்த வரை விரைவாக ஐந்து முதல் ஆறு முறை இடுப்புத் தளத் தசைகளை இறுகச் செய்யவும், பிறகு அவற்றை விடுவிக்கவும் முயற்சியுங்கள். நீங்கள் இருமும் போது, தும்மும் போது, சிரிக்கும் போது இந்தத் தசைகள் உடனடியாகச் சுருங்குகின்றன. ஆதலால், நீங்கள் இரும, தும்ம, சிரிக்க அல்லது எதையேனும் எடுக்கக் குந்த முன், இந்தத் தசைகளை மேலே இழுக்க ஒரு தருணம்

எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். இது இடுப்புத் தளத்திற்கு ஆதாரமளித்துப் பாதுகாக்கிறது.

### உடற்பயிற்சி 3

உங்கள் இடுப்புத் தளம் ஒரு லிஃப்டைப் போல இருப்பதாகக் கற்பனை செய்யுங்கள். குதவழியைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை இறுக்கி, பிறகு சிறுநீர்வழியைச் சுற்றியுள்ள தசைகளை இறுக்குங்கள்.

இப்போது, முதல் மாடிக்குச் சென்றால் எப்படியிருக்குமோ அதேபோல் இன்னும் கொஞ்சம் இறுக்குங்கள், பிறகு இரண்டாம் மாடி, பிறகு மூன்றாம் மாடி எனச் செல்வதாக நினைத்து இறுக்குங்கள்.

இப்போது, ஒவ்வொரு மாடியாக - மூன்றாம், இரண்டாம், முதலாம் பிறகு மீண்டும் தரைத்தளம் - மெதுவாகத் திரும்பி வாருங்கள், எல்லா நேரத்திலும் நீங்கள் வழக்கம் போலச் சுவாசிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள். இதை மெதுவாக ஐந்து முதல ஆறு முறை மீண்டும் செய்யுங்கள்.

இந்த உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய முயற்சியுங்கள், சிலவற்றை வேகமாக, சிலவற்றை மெதுவாக, நாளொன்றுக்கு மூன்று முறை.

## உடற்பயிற்சிகளை எப்போது செய்ய வேண்டும்?

எந்தவொரு தசையையும் போலவே, இடுப்புத் தளத் தசைகளுக்கு அதிக உடற்பயிற்சி மேற்கொண்டால், அவை அதிக பலமுள்ளவையாக மாறும். இந்த உடற்பயிற்சிகளை எந்த நேரத்திலும், எந்த இடத்திலும் மேற்கொள்ளலாம். அவற்றை நீங்கள் செய்வது ஒருவருக்கும் தெரியாது. ஆகவே, தொலைபேசி அடிக்கும் ஒவ்வொரு முறையும், தொலைக்காட்சியை இயக்கும் போது, பானம் பருகும் போது அல்லது உங்கள் பற்களைச் சுத்தம் செய்யும் போது போன்ற எந்த நேரத்திலும் இந்த உடற்பயிற்சிகளை மீண்டும் செய்ய உங்களுக்கு உதவும் தூண்டுதலைக் கண்டுபிடியுங்கள்.

## எப்போது எனக்கு வேறுபாடு தெரியும்?

ஒழுங்காக மூன்று மாதங்களுக்கு உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொண்ட பிறகு, மேம்பாடு தெரிய வேண்டும்.

## ஆதாரங்கள்

National Institute for Health and Care Excellence (2013). *Urinary incontinence: The management of urinary incontinence in women NICE guidelines [CG171]*. NICE: London. கிடைக்கும் வலைத்தளம்:

<https://www.nice.org.uk/guidance/cg171>

உங்களுக்கு ஏதும் கேள்விகள் இருந்தால் அல்லது இந்தச் சிற்றேடு பற்றி உங்களுக்கு ஏதேனும் புரியாவிட்டால், தொடர்புகொள்ள வேண்டிய முகவரி:

The Continence Service  
Brierley Hill Health and Social Care Centre  
Venture Way  
Brierley Hill  
DY5 1RU

01384 321517 (காலை 8.30 முதல் மாலை 4.30 வரை, திங்கள் முதல் வெள்ளி வரை)

இந்தச் சிற்றேட்டை பின்வரும் தளத்திலிருந்து பதிவிறக்கலாம் அல்லது அச்சிடலாம்:

<http://dudleygroup.nhs.uk/services-and-wards/continence-service-community/>

நோயாளிக்கான இந்தத் தகவல் சிற்றேடு குறித்து உங்களுக்கு ஏதேனும் கருத்து இருந்தால், [patient.information@dgh.nhs.uk](mailto:patient.information@dgh.nhs.uk) என்ற முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்புங்கள்

**This leaflet can be made available in large print, audio version and in other languages, please call 0800 073 0510.**

للحصول على هذه النشرة بحجم أكبر، وعلى شكل إصدار صوتي و بلغات  
08000730510 أخرى، الرجاء الاتصال بالرقم

此宣传单可提供大字版本、音频版本和其它语言版本，  
请拨打电话：0800 073 0510。

Ulotka dostępna jest również w dużym druku, wersji  
audio lub w innym języku. W tym celu zadzwoń pod  
numer 0800 073 0510.

ਇਹ ਪਰਚਾ ਵੱਡੇ ਅੱਖਰਾਂ, ਬੋਲ ਕੇ ਰੀਕਾਰਡ ਕੀਤਾ ਹੋਇਆ ਅਤੇ  
ਦੂਸਰੀਆਂ ਭਾਸ਼ਾਵਾਂ ਵਿਚ ਵੀ ਪ੍ਰਾਪਤ ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ,  
0800 073 0510 ਤੇ ਫੋਨ ਕਰੋ ਜੀ।

Aceasta broșura poate fi pusă la dispoziție tipărită cu  
caractere mari, versiune audio sau în alte limbi,  
pentru acest lucru vă rugăm sunați la  
0800 073 0510.

یہ کتابچہ آپ کو بڑے حروف کی لکھائی، سمعی صورت اور دیگر  
زبانوں میں مہیا کیا جا سکتا ہے۔ برائے مہربانی فون نمبر  
08000730510 پر رابطہ کریں۔