

**Pelvik taban jimnastiği:
Aktif bir hayata giden yolunuz**



Kompetenz-In-Kontinenz

Lilly

Önsöz

Sevgili bayan Okuyucu,

„Kendi vücut ortasını daha iyi tanımak ve güçlendirmek.“ İşte, bunu başarırsanız, karın altı (Pelvik Taban) bölgesindeki kaslarınızı, idrar kesenizi ve bağırsakları uygun bir pozisyonda tutar. Böylece idrar kaçırmayı önleyebilir yada azaltabilirsiniz; ve daha hareketli bir cinsel hayat yaşayabilirsiniz.

Irsi sebeplerden dolayı, herkeste birbirinden farklı bir yapıya sahip olan Pelvik Taban, çocukluk yada gençlik çağında bile idrar kaçırmaya yol açabilir. Doğum sonrası, pelvik taban bölgesindeki gevşeyen kasların kendiliğinden eski haline gelmesi oldukça zor olduğu gibi, yaş ilerledikçe de, kasların gevşeme süreci durdurulamaz. Karın altı bölgesindeki kasların güçlendirilmesine yönelik önlemler almak, gereken terapileri uygulamak için yeterli bir nedendir. İlk adım, bu bölgeyi hissetmenize yardım edecek, ikinci adım da kasları güçlendirecek ve üçüncü adımda da „Pelvik Taban Jimnastiği“ egzersizlerini günlük hayatınızın bir parçası haline getirmeyi öğreneceksiniz. Bu yolda size eşlik etmeyi hedefleyen bu broşür, fizyoterapistlere, jinekologlara veya ürologlara danışmanız için size cesaret verecektir. Vücudunuzu yeniden keşfederken, keyifli dakikalar geçirmeniz dileklerimizle...

Dr. Ralf Tunn

Pelvik Taban Merkezi Koordinatörü
St. Hedwig Hastanesi, Berlin



İçindekiler

Kompetenz-In-Kontinenz	3
İdrar kaçırmanın türleri	4
İlk adımı atınız	5
Günlük hayatta idrar kaçırmanın belirtileri	7
Kasların çalıştırılması gerekmektedir	8
Yardımcı bilgiler – anatomik kavramlar	8-9
Duruş ve Nefes alma	10
Egzersizleri doğru yapmak	11
Pelvik Taban Kasları Jimnastiği - giriş	12
☑ Vücut ortasını keşfetmek	13-14
☑ Amaca yönelik hareketler güç verir	15-17
☑ Sağlıklı pelvik taban - sağlıklı vücut	18-19

- ✉ İdrar kaçırma yüzünden mağdur olan kadınlar, akrabaları, kendi kendine yardım grupları ve bu konuyla ilgilenenler için bir bilgi merkezidir.
- ✉ Hedefi, tabu bir konu olan idrar kaçırmanın belirtileri hakkında herkesi aydınlatmaktır.
- ✉ Temel bilgilerin yanında, size bu konuda yardımcı olabilecek, kendi kendinize yapabileceğiniz testler, idrara çıkma alışkanlıklarınızı gösteren idrar günlüğü ve “Pelvik Taban Jimnastiğini” öğrenme videosunu sunar.
- ✉ İdrar kaçırma konusunda şikayetleri olan kadınları, tıp uzmanlarıyla, Women’s Health Coalition, Deutsche Kontinenz Gesellschaft gibi hasta organizasyonları ve toplumun her kesimi ile iletişim sağlayan bir dialog forumudur.
- ✉ İdrar kaçırma ile ilgili daha fazla bilgiyi internette www.Kompetenz-In-Kontinenz.de adresinde bulabilirsiniz.



Almanya’da milyonlarca kadın idrar kaçırma sorunu yaşamaktadır. İdrar kaçırma ikiye ayrılır:

- ✉ **Zorlanma sonucu oluşan “stres” idrar kaçırmanın belirtileri**
Vücudu zorlamak yada sıkılmak, idrarın tutulamamasına neden olabilir. Öksürmek, hışırmak, gülmek yada ağır bir şey kaldırmak, buna neden olan tipik durumlardır. Bu, idrar yollarındaki kasların zayıflığı veya idrar yollarının fazla çalışmasından kaynaklanmaktadır.
- ✉ **İdrar kaçırma sorunu**
En önemli belirtisi, alışılmışın dışında sıkça, birdenbire ve güçlü bir şekilde ortaya çıkan idrar yapma ihtiyacıdır. Mağdurlar genellikle bir saat içinde pek çok kez tuvalete giderler. Tuvalete yetişmeden idrarını kaçıranlara sıkça rastlanır. Bunun nedeni genellikle idrar kesesi daha dolmadan aktif hale gelen idrar kesesi kasıdır.

Karışık idrar kaçırma ise, tüm belirtiler bir arada ortaya çıkar. Bunların yanısıra, örneğin refleks inkontinensi (sinir hastalığının yol açtığı) yada idrar taşması (idrar kesesinin duvarının aşırı gerilmesi ve idrarı atan kasların etkilenmesi) gibi türleri de vardır.

Zorlanma sonucu oluşan idrar kaçırma belirtisi kadınlarda en çok rastlanan idrar kaçırma türüdür. İdrar kaçırma kendini ilk defa belli ettiği zaman, bu problem çoğu zaman önemsenmez. Mağdurlar, idrar kaçırma belirtilerinin, gelip geçici olmasını ümit ederler. Bu genellikle, insanın kabullenmesi gereken, yaşlanmaya bağlı bir durum olarak görülür. Ancak, zayıf bir mesaneye (idrar kesesi) sahip olmak, kaçınılamaz bir yazgı değildir. Bunun için harekete

geçin! Bu sayfalarda konuyla ilgili bilgiler ve size yardımcı olacak yöntemler bulacaksınız. İlk adımı atarak, kendinize özgürlük hediye edin!



Uzmanların tahminlerine göre, sadece Almanya'da milyonlarca kadın, öksürme, hapsirme veya gülme sırasında idrar kaçırma sorunu yaşamaktadır. Ancak, toplum da bu konu üzerine nadiren söz edilir.

- ✘ Suskunluğunuzu bozun ve eşiniz yada arkadaşınızla konuşun. Ne kadar anlayışla karşılandığınıza ve başka kadınların da idrar kaçırma sorunu yaşadıklarına şaşıracaksınız. Kendinize ve başkalarına yardım edin.
- ✘ İdrar kaçırma belirtilerinin, günlük hayatınızı etkilemesine izin vermeyin. Yolunuzun üzerinde, her zaman bir tuvalet olmasına dikkat mi ediyorsunuz? İdrar kaçırma korkusuyla, spor yapmaktan kaçınıyor musunuz? O zaman, birşeyler yapmanın tam vaktidir.
- ✘ İdrar kaçırma sorunu yüzünden, hayatınızı istediğiniz gibi yaşayamayacağınızı düşünmeyin. Çünkü artık, sorun ilerlemeden, sıkıntılarını ortadan kaldırmak için, bir çok olanak bulunuyor.

İdrar kaçırma belirtileri olan kadınlarda pelvik taban kasları genellikle çok zayıftır. Karın bölgesinde baskıya yol açacak en ufak bir hareket veya yüklenme, az da olsa idrar kaçırmaya neden olabilir. Terapi de, pelvik taban kaslarını güçlendirmek için, jimnastik tavsiye edilir.



Pelvik taban kasları kusursuz çalışan kapalı bir mesane idrar kesesi için çok önemlidir. Kaslar mesaneyi uygun pozisyonda tutar ve idrar yolunu destekler. Sadece bu şekilde, mesaneyi kapalı tutabilmek için yeterli güç sağlanabilir.

İlerleyen sayfalarda yer alan “Pelvik Taban Jimnastiği” ile ilgili egzersizler kolaylıkla öğrenilebilir. Günlük hayatın bir parçası haline gelebilir. Bu da, düzenli egzersiz yapma alışkanlığını kazanmayı ve en kısa zamanda sonuç almayı sağlar.

İdrar kaçırmanın gelişiminde bazı faktörler etkilidir. Bunlardan bazıları, aşırı kilolu olmak yada sigara içmek gibi, kontrol altına alınabilir. Ama, genetik nedenlerle bu sorunla karşı karşıya olanlar, bu durumu kolaylıkla değiştiremezler. Karşılaştıkları riskin farkında olanlar, durumu kabullenmek yerine, gerekli önlemleri alarak, (mesala Pelvik Taban Jimnastiği) idrar kaçırma ile mücadele edebilir.

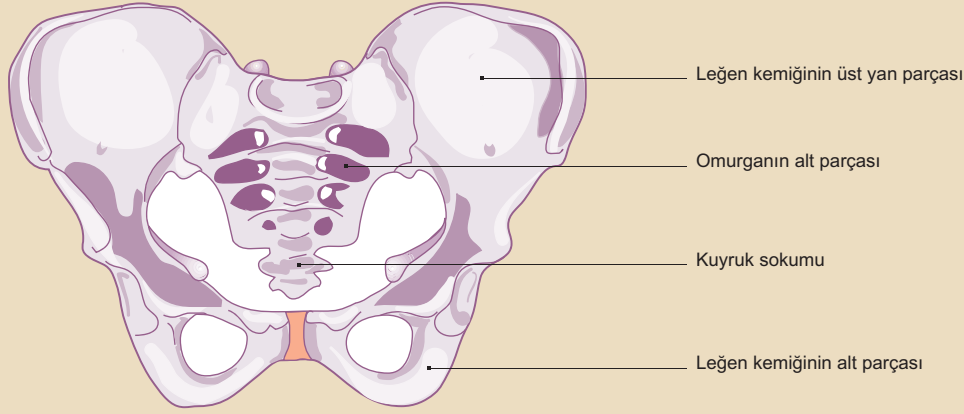
Kendisini iyi tanıyan bir kişi daha şanslıdır; çünkü, sağlığını korumak ve hayat kalitesini yükseltmek için, bir şeyler yapmanın gerekli olduğunu bilir. Bu, hem tüm vücudunuzun, hem de her organın fonksiyonunu geliştirmek ve güçlendirmek için de geçerlidir. Pelvik taban ve kaslarına, günlük hayatta fazla dikkat edilmez. Pelvik taban, idrar kaçırmanın belirtileri ile ilgili çok büyük bir önem taşıdığı için, bu yanlış bir tutumdur.

Kendi uzmanınız olun ve kendi bilginizden doktorunuzla konuşurken de yararlanın.

Leğen Kemigi

Leğen kemigi kapalı, fakat esnek olan, üç kemiğin oluşturduğu küresel bir yapıya sahiptir ve leğen kemigi omurları ile omurgaya bağlıdır. Leğen kemigi, üst gövdenin ağırlığını taşıyarak, özellikle yükü leğen kemigi omurlarına ve kalça eklemlerinden bacaklara veren bir denge ayaklığı etkisi yapar. Kalça mafsalları uyluğa bağlantıyı leğen kemigi üzerinden sağlarken, omurga kuyruk sokumundan yukarı doğru çıkar.

Leğen Kemliği



☒ Kas Sistemi

Pelvik taban, kafes biçiminde üst üste yer alan, üç kas tabakasından (iç, orta, dış) oluşur. Pelvik taban alıştırmaları için, orta ve dış kas tabakası önemlidir.

Kas sisteminin orta tabakası leğen kemiği içindeki tüm organları korumakla kalmayıp, idrarı tutmayı da garanti eder. Örneğin, öksürürken yada hapsirirken bu kasın hızlı bir şekilde kasılması gerekir. Kadınların çoğunda, bu kas zayıfladığı için, kendisini yeteri kadar kasamaz. Bu yükü dengeleyebilmek için, pelvik taban kaslarının güçlendirilmesi gerekir. Kasların bir kısmı leğen kemiğinin ön parçasından U formunda anüs ve vajinanın etrafından dolanarak, diğer tarafa leğen kemiğinin ön parçasına geri dönerler.

Pelvik tabanın dış tabakası birden fazla kastan oluşur. Bu kas, anüs ile vajina arasındaki kas gibi, cinsel fonksiyonların yanısıra, idrar tutma için son derece önemlidir.

Duruş ve Nefes alma

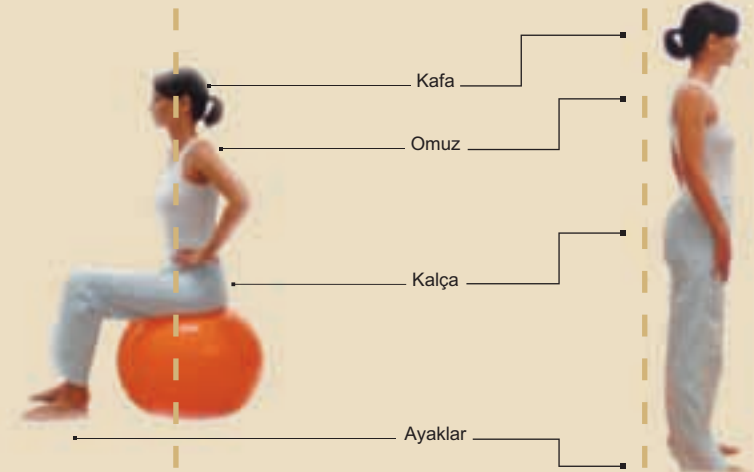
☒ Duruşun Etkisi

Doğru bir duruşta omurga çift "s" formundadır. Leğen kemiğinin, göğüs kafesinin ve başın ağırlık merkezleri dikey bir doğru oluştururlar. Omurga bu ideal pozisyonda değilse, leğen kemiği eğilir ve bağırsakların ağırlığı pelvik tabana yüklenir. Bu yüzden ayakta dururken ve otururken dik durmak, güçlü karın ve sırt kasları gibi omurgayı desteklediği için, çok önemlidir.

☒ Nefes Almanın Destekleyici Rolü

Doğru nefes alıp veremeye pelvik tabanınızı bilinçli olarak destekleyebilirsiniz. İnsanların çoğu kaslarını kasarken, nefes alırlar yada nefeslerini tutarlar. Böylece, karın bölgesi, pelvik tabanının üzerine oldukça büyük bir baskı yapar. Bu yüzden, kas kasılması sırasında, diyaframın yukarıya doğru çıkması için, nefesinizi bırakmanız çok daha doğrudur.

Doğru Duruş



Doğru bir duruş için, kafa, omuz, kalça ve ayaklar bir doğru oluştururlar.

Pelvik Taban Kasları Jimnastiğine başlamadan önce, kendinizi sakın bir şekilde hazırlayın ve birkaç önemli noktaya dikkat ediniz:

- ✘ Rahat giysiler giyin; egzersizlere başlamadan önce mutlaka mesaneyi (idrar kesesi) tamamiyle boşaltın.
- ✘ Rahat edeceğiniz şekilde sırtüstü jimnastik minderinin üzerine yatın.
- ✘ Gözlerinizi kapatın ve birkaç dakikalığına rahatlayın.
- ✘ Egzersizleri her zaman sakın ve tam konsantrasyonla yapın; acele etmeyin ve hatalı yapmayın.
- ✘ Eğer kasılma hissederseniz, o zaman kendinizi fazla zorladığınız anlamına gelir. Her gereksinim duyduğunuzda, egzersizlere ara vermekten kaçınmayın.

Burada sunulan egzersizlerle, kendi jimnastik programınızı oluşturabileceğiniz seçeneklerdir. Herkes sunulan tüm egzersizleri yapmak zorunda değildir. Yapacağınız seçimin, sizin kişisel ihtiyaç ve kabiliyetinize uyması gerekir. Başarının şartı, Pelvik Taban Kasları Jimnastiğini uzun bir süre boyunca disiplinli yapmaktır. Çünkü bu hareketler etkisini en erken 2 ilâ 3 ay içinde gösterebilir. Günlük hayatınızda bu hareketler için 10 ile 15 dakika arası zaman ayırın. Lütfen şunu da düşünün, idrar kaçırmanın belirtileri farklı nedenlerden kaynaklanmaktadır ve bu egzersizler bir doktordan yada fizyoterapistten alacağınız bilgilerin yerini tutamaz.

Pelvik Taban Kaslarını geliştirmek için, daha önceden denenmiş, rahatça uygulayabileceğiniz bu egzersizleri sizin için bir araya getirdik. Bu egzersizler serisi eksiksiz bir Pelvik Taban Kasları Jimnastiği olmasına rağmen bunları tek tek de uygulayabilir ve günlük hayatınızın bir parçası haline getirebilirsiniz. Lütfen, duruş ve nefes alıp verme ile ilgili önerilerimiz ve egzersizlere hazırlık bilgilerinizi bir kez daha okuyun.

✘ **Vücutu yeniden keşfetmek**

Eğer daha önce Pelvik Taban Kasları Jimnastiği yapmadıysanız, sizin için en doğrusu, bu egzersizlerle başlamaktır. Buradaki hedef, vücudu daha iyi algılamak ve daha fazla güven kazanmaktır.



(Egzersizler 1-4)

✘ **Amaca yönelik hareketler güç verir**

Vücudunuzu yeterince tanıyıp, hissetmeye başladığınız zaman ikinci uygulamaya hazırsınız demektir. Bu egzersizlerle, pelvik taban kaslarınızı geliştirir ve kendinizi daha güçlü hissedersiniz.



(Egzersizler 5-10)

✘ **Sağlıklı Pelvik Taban – Sağlıklı Vücut**

Daha önceden, Pelvik Taban Kasları Jimnastiği yaptınız mı? O zaman bu egzersizlerle bilginizi artırın. Pelvik taban kaslarınızı diğer kaslarla beraber kullanmayı öğrenin.



(Egzersizler 11-14)



❏ Egzersiz 1

Rahat bir şekilde sırtüstü yatarak, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın, ellerinizi rahat bir şekilde karnınızın üstüne koyun. Karın yada kalça kaslarınızı kasmadan ve kalçayı kaldırmadan, anüs ve vajinayı içeriye doğru çekmeye çalışın. Her seferinde 5 ilâ 10 saniye kadar tutun ve tuttuğunuz zamanın 2 katı kadar bir sürede serbest bırakın. Bu egzersizi defalarca tekrarlayın.



❏ Egzersiz 2

Bacaklarınızı kalça genişliğinde açarak, bir sandalyenin ön kısmına oturun. Uyluk ve baldırın, dik bir açı oluşturması gerekir. Avuç içleriniz yukarı gelecek şekilde, ellerinizi bacaklarınızın üstüne koyun. İlk önce anüs kaslarınızı sıkın. Sonra, kalça kaslarınızı kasmadan, kaba etlerinizi birbirine doğru çekmeye çalışın.

❏ Egzersiz 3

Ellerinizi altkarın bölgesine koyarak, sandalyenin ön kısmına oturun. Mesane ve anüs kaslarınızı hissedebilmek için, vajinanın dudaklarını ve anüsü, göz kırpar gibi, kasın. Karın, kalça yada uyluk kaslarınızı kasmayın.



Adım 1

Kaslarınızı kasmayı, sanki vücudunuzun içine bir şey çekiyormuş gibi, giderek arttırın. Bu yaptığınız hareket görünmez, sadece hafifçe kasık ve kuyruk sokumu bölgesinde hissedilir. Bu kasılmayı 2 ilâ 3 saniye kadar tutun, kastiğiniz zamanın 2 katı kadar serbest bırakın.



Adım 2

❏ Egzersiz 4

Dik bir şekilde oturunuz. Kafanızı bir ip varmışçasına yukarıya doğru çekin, bunun sayesinde sırtınız bir doğru oluşturur. Pelvik Taban Kaslarınızı bilerek kasın. Kasmayı giderek arttırın. Bunu 5 ile 10 saniye kadar tutun. Sonra 10 ile 20 saniye kadar serbest bırakın. Bu egzersizi 5 ile 6 kere tekrarlayınız.





❏ Egzersiz 5

Uzunlamasına sırtüstü yatın; bacakları çapraz şekilde üstüste, elleri de gevşek şekilde vücudunuzun yanına koyun. Pelvik taban kaslarını kasın. Nefes verirken, ayak topuklarınızın yanlarını birbirlerine bastırın. Burada destek almak için kalça kaslarını da kasabilirsiniz. Kasılmayı 5 ile 10 saniye kadar tutunuz. Kastığınız zamanın 2 katı kadar serbest bırakın. Bu egzersizi defalarca tekrarlayın.



❏ Egzersiz 6

Sırtüstü yatın, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın. Anüs ve vajinayı “içeriye doğru çekerek” pelvik taban kaslarını harekete geçirin. Kasılmayı 5 ile 10 saniye kadar tutun. Kastığınız zamanın 2 katı kadar rahatlayınız. Bu egzersizi defalarca tekrarlayınız.

❏ Egzersiz 7

Dik bir şekilde ayakta durun, dizlerinizi kırın, ayakları kalça genişliğinde paralel olarak açın, öne doğru bakın. Anüs ve vajinayı “içeriye doğru çekiyormuşcasına,” pelvik taban kaslarının kasılmasını giderek artırın. Karın yada kalça kaslarını kasmadan, sakince nefes alıp vermeyi sürdürmeye dikkat edin.



❏ Egzersiz 8

Sandalyenin ön kısmına oturun, bacaklarınızı çapraz bir şekilde üstüste koyarak uzatın. Pelvik taban kaslarını kasın. Ayak topuklarınızın yanlarını birbirlerine bastırın. Sizi desteklemesi için, kalça kaslarını da kasabilirsiniz. Bu kasılmayı 10 saniye kadar tutun. Kastığınız zamanın 2 katı kadar sürede serbest bırakın. Bu egzersizi 4 ile 5 kere tekrarlayın.





❏ Egzersiz 9

Bir yastık yada sarılmış bir havluyu uyluklarınızın arasına alarak, sandalyeye oturun. Ellerinizi rahat bir şekilde bacaklarınızın üstüne koyun. Pelvik taban kaslarınızı 5 ile 10 saniye kadar kasın. Bu yastığı karşı koymanız gereken bir direnç olarak görün. Bu egzersizi 4 ile 5 kere tekrarlayın.



Adım 1

❏ Egzersiz 10

Bu egzersizin amacı, pelvik taban ve karın kaslarını aynı zamanda çalıştırmaktır. Sırtüstü yatın, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın, elleriniz rahat bir şekilde karnınızın üstünde olsun. Nefesinizi verirken, sırtınızı yerden kaldırın. Sağ elinizi, sağ dizinize götürün. Pelvik taban kaslarınızı harekete geçirin. Nefes alırken kasmayı bırakın.



Adım 2

Egzersizi sol tarafınızla tekrarlayın. Egzersizi değiştirerek, nefes verirken sağ kolunuzu sol bacağına bastırabilirsiniz, veya bunun tersini yapabilirsiniz.

❏ Egzersiz 11

Bacaklarınızı jimnastik topu üzerine koyunuz. Kalçanızın altına koyacağınız bir yastık yada havlu daha rahat bir pozisyon sağlar. Kollarınızı yanlara, ellerinizi avuç içleri aşağıya doğru gelecek şekilde, yere koyun. Pelvik tabandaki tüm baskının nasıl kaybolduğunu hissedin. Nasıl nefes alıp verdiğinizi izleyin ve rahatlamayı hissedin.



❏ Egzersiz 12

Bu egzersizde rahatlamak yerine kasılma ön plandadır. Pelvik taban kaslarınızın kasılmasını gittikçe arttırınız. Diğer tüm kaslar, özellikle karın ve kalça kaslarını rahat bırakın. Anüs ve vajinayı “içeriye doğru çekme” düşüncesi pelvik taban kaslarını aktif bir hale getirmeye yardımcı olur.





Adım 1

📌 Egzersiz 13

Bir topun üzerine oturun, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın, elleriniz kalçanızda olsun. Leğen kemiğinin alt bölümünü iyi bir şekilde hissedebilmek için, leğen kemiğini öne ve geriye doğru hafifçe yuvarlayın. Leğen kemiğinin bu hareketini ellerinizle hissedin.



Adım 2

Kendinizi biraz daha dik hale getiriniz. Pelvik taban kaslarınızı bilinçli bir şekilde kasın; karın, kalça ve uyluk kaslarınızı rahat bırakın. Kasılmayı arttırın, bunu 5 ile 10 saniye kadar tutun. Sonra, kastediğiniz zamanın 2 katı kadar serbest bırakın. Bu egzersizi 5 ile 6 kere tekrarlayın.



📌 Egzersiz 14

Bir topun üzerine oturun, bacaklarınızı kalça genişliğinde açın, elleriniz kalçanızda olsun. Karın, kalça ve uyluk kaslarını kullanmadan pelvik taban kaslarınızı kasın. Kasılmayı 5 ile 10 saniye kadar tutun. Bu egzersizi 5 ile 6 kere tekrarlayınız.

Bilgi alabileceğiniz adresler

- Size yardımcı olabilecek, pelvik taban jimnastik uzmanı fizyoterapistlerin adresleri:

Örneğin: Deutscher Verband für Physiotherapie (Alman Fizyoterapistler Birliđi) – Zentralverband der Physiotherapeuten/ Krankengymnasten e.V. (Fizyoterapistler Merkez Birliđi)
İnternet adresi: www.zvk.org

- Yada pelvik taban hareketleri konusunda özel eğitim almış fizyoterapistlerin adres listesini isteyebilirsiniz:

Ute Jordan, Johann-Mois-Ring 88, 92318 Neumarkt (Lütfen, sorularınızla birlikte, üzerine adresinizin yazılı olduğu, DIN A5 zarfı ve 1,53 Euro değerinde posta pulunu göndermeyi unutmayın)

Lilly
Deutschland GmbH
Saalburgstraße 153
D-61350 Bad Homburg
www.lilly-pharma.de

Daha fazla bilgi için internet adresimiz:
www.Kompetenz-In-Kontinenz.de

