

Kegel Egzersizleri nedir:

Kegel egzersizleri idrar kaçırmayı kontrol etmede ve önlemede en etkili doğal yoldur.Öğrenilmesi uygulanması çok kolay yararı ise çok fazladır.Arnold Kegel tarafından bulunmuş olup her yaşta uygulanabilir ve pelvik taban kasları dediğimiz ve mesane ve vagina kaslarını güçlendirerek hem idrar kaçırmayı önlerler hemde pelvik tabanı güçlendirirler.Özellikle doğum yapanlarda ve aşırı kilolularda çok yararlıdırlar.



Kegel egzersizleri kimler için yararlıdır:

Her yaşta herkeste idrar kaçırmaya varsa yada olmadan önce önlenmesinde yararlıdır.Pelvik taban kasları zayıflarsa özellikle Stres üriner inkontinans dediğimiz gülme, öksürük, hapşırma,fiziksel aktivite yada cinsel ilişki esnasında idrar kaçırmaya görülür.

Kegel egzersizleri özellikle stress üriner inkontinans da yararlı ise de diğer tip idrar kaçırmalar olan urge (acil)(idrar gelir tuvalete yetişmeden idrar kaçırmaya) da da yararlıdır.Ayrıca mikst tip inkontinans (hem stress hemde acil idrar kaçırmaya olduğu durumlar ve aşırı aktif mesanede(idrar torbasının aşırı aktif olması nedeni ile sık idrara çıkma) de

yararlıdır..Sadece kadınlar da değil idrar kaçırma şikayeti olan erkeklerde de yararlıdır.

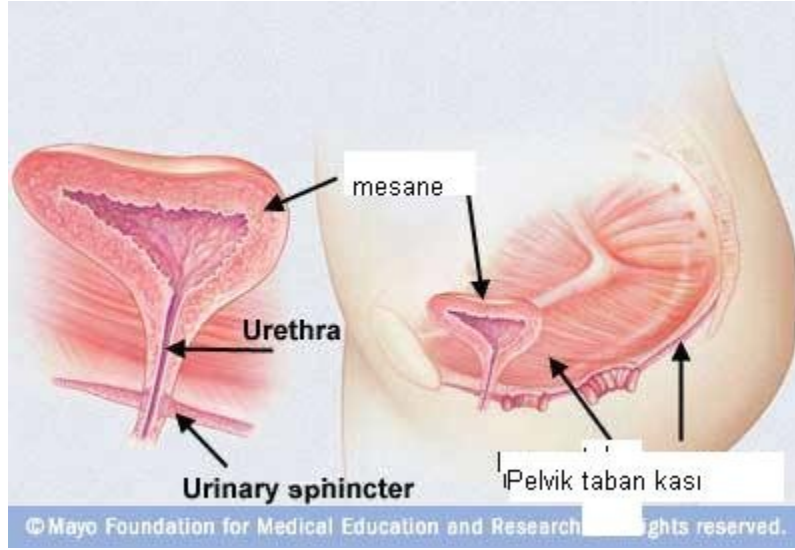


Kegel egzersizleri nasıl yapılır :

İdrar yaparken birden idrarınızı tutunuz.Bu şekilde Pelvik taban kaslarını kasarak 10 sn idrar akışını durdurmuş olursuz. Sonra 10 sn idrarınızı yapınız bu şekilde yaparak hangi kaslarınızı kullandığınızı bir hafta - on günlük deneme ile öğrenirsiniz, öğrendikten sonra günde 3- 4 kez 10 setlik şekilde yani 10 sn tutup 10sn bırakır gibi 10 defa yapınız.Bu işlemi günün her saatinde ve her yerde kimse farkına varmadan rahatlıkla yapabilirsiniz.Televizyon izlerken ,yemek yaparken ,yemek yerken,yatakta ayakta her yerde rahatlıkla yapabilirsiniz.

Kegel egzersizleri nasıl yardımcı olur:

Egzersizle zayıflayan pelvik taban kaslarını güçlendirir.Zayıflayan kaslar idrar kaçırmaya neden olduğundan kaslar güçlenince idrar kaçırmada önlenir.



Ne kadar yapmalıyım Yararını ne zaman görürüm:

Pelvik tabanda bulunan kaslarda vücudumuzun diğer bölgelerinde olan kaslar gibidir. Nasıl sporcular ve vücut geliştirmecilerin kasları bir günde büyümüyor uzun süreli çalışmalarını gerkekiyorsa sizin de egzersizden yarar görmemiz için 6 -12 haftalık bir süre alır. Bundan sonra da hergün bu egzersizleri yaparak kaslarınızı güçlü tutarsınız. Çok fazla yapmak çok yarar sağlamaz .Kasları yorabilirsiniz.

Ne zaman ve nerede yapabilirim:

Arkadaşlarınızla sohbet ederken, televizyon izlerken, arabada, yolda yani her zaman her yerde yapabilirsiniz ve eğer siz söylemezseniz kimse sizin egzersiz yaptığınızı farketmez bile.

Herhangi bir alet satın alıp kullanmam gereklimi:

Normal de Kegel egzersizlerini yaparken herhangi bir alet kullanımına ihtiyaç yoktur ve bir şey satın almanız gerekmez.

Ancak Kegel egzersizleri için geliştirilmiş çeşitli ağırlıkta koniler vardır yada elektrikli stimülasyonla beraber kullanılabilir ama bunları almanızda sadece egzersizleri yapmak bile çok faydalıdır.

Kegel egzersizlerinin Bařka yararları varmıdır:

Kesinlikle vardır pelvik taban kaslarınızın güçlenmesi idrar kaçırmayı önlemekle kalmaz ayrıca seksüel performansınızda artırır.Daha güçlü bir orgazm ve daha kaliteli bir seksüel ilişki sağlar.



Op.Dr.Mehmet KOÇ

AVRASYA HOSPİTAL

12.12.2008