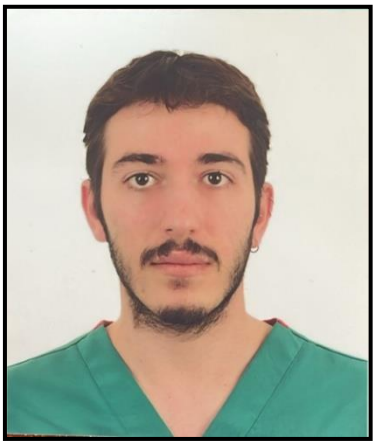
HASTA EĞİTİM FORMLARI



Çeviri: Dr.Ege ÖZGÜR

Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Haydarpaşa Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi

Kadın Hastalıkları ve Doğum Kliniği

İdrar Kaçırma

Pelvik Kas (Kegel) Egzersizleri

Kadınlarda Stres İnkontinansını Tedavi Etmek İçin Cerrahi

Kadınlarda Sıkışmaya Bağlı İnkontinans Tedavileri

https://www.uptodate.com/contents/urinary-incontinence-in-women-beyond-the-basics

https://www.uptodate.com/contents/pelvic-floor-muscle-exercises-beyond-the-basics

https://www.uptodate.com/contents/female-stress-urinary-incontinence-choosing-a-primary-surgical-procedure

https://www.uptodate.com/contents/urgency-urinary-incontinence-overactive-bladder-oab-in-females-treatmen

Bu hasta bilgilendirme formları UptoDate deki doktorlar ve editörler tarafından yapılmıştır.

Hasta Eğitimi: Pelvik Kas (Kegel) Egzersizleri (Temel Bilgiler)

Pelvik kas egzersizleri nedir? — Pelvik kas egzersizleri, idrar ve bağırsak hareketlerini kontrol eden kasları güçlendiren egzersizlerdir. Bu egzersizlere aynı zamanda "Kegel" egzersizleri de denir. Bu egzersizler, idrar kaçırma, gaz sorunu veya bağırsak hareketlerinizde sorununuz varsa size yardımcı olabilir. Aynı zamanda kadınları etkileyen "pelvik organ prolapsusu" adı verilen bir duruma da yardımcı olabilir. Pelvik organ prolapsusu olan kadınlarda, alt karındaki organlar aşağı doğru düşer ve vajinaya karşı baskı yapabilir veya içeri doğru şişebilir.

Kegel egzersizlerini nasıl öğrenebilirim? — İlk olarak, doğru yapmanın yollarını doktorunuza veya hemşirenize sorun. Size başlamanız konusunda yardımcı olabilirler.
Hangi kasları sıkmanız gerektiğini öğrenmeniz gerekecek. Doğru kasları bulmak bazen zor olabilir.

Bir kadın, Kegel egzersizlerini şu şekillerde öğrenebilir:

- Vajinasına bir parmak yerleştirip parmağı etrafındaki kasları sıkarak; veya
- Bir mermerin üzerinde oturuyormuş gibi davranarak ve vajinasını kullanarak mermeri kaldırması gerekiyormuş gibi düşünerek

Bir erkek, Kegel egzersizlerini gazı tutuyormuş gibi kalçadaki kaslarını sıkarak öğrenebilir.

Her erkek ve kadın, idrar akışını durdurup başlatarak da Kegel egzersizlerini öğrenebilir. Bunu yaparsanız, doğru kasları sadece bir veya iki kez denemede bulabilirsiniz. Bazı doktorlar bunu hiç yapmamanız gerektiğini düşünür, çünkü alışkanlık haline gelirse mesane enfeksiyonuna neden olabilir.

Kegel egzersizlerini nasıl öğrenirseniz öğrenin, önemli olan şey, ilgili kasların karın veya uyluklarda olmadığını bilmektir.

Hangi pozisyonda olursanız olun, kasları sıkmayı öğrendikten sonra egzersizleri yapabilirsiniz (sandalyede otururken veya yatarak). Tuvaletteyken yapmanıza gerek yok.

Egzersizleri ne sıklıkta yapmalıyım? — Egzersizleri günde 3 kez, haftada 3 veya 4 gün boyunca yapın. Her seferinde kaslarınızı 8 ila 12 kez germeli ve her sıktığınızda 6 ila 8 saniye boyunca sıkmalısınız. Bu rutini en az 3 ila 4 ay boyunca sürdürün. Sonuçları muhtemelen fark edeceksiniz, ancak biraz zaman alabilir.

Kegel egzersizleri nasıl yardımcı olur? — Kegel egzersizleri şu şekillerde yardımcı olabilir:

- "Stres inkontinansı" olan kişilerde idrar sızıntısını azaltmaya yardımcı olabilir; bu, öksürdüklerinde, güldüklerinde, hapşırdıklarında veya zorlandıklarında idrar sızdıran kişilerdir.
- "Sıkışmaya bağlı inkontinans" olan kişilerde aniden idrara çıkma isteğini kontrol altına almaya yardımcı olabilir.
- Gaz veya bağırsak hareketlerini kontrol altına almaya yardımcı olabilir.
- Pelvik organ prolapsusu nedeniyle vajinada basınç veya şişmeyi azaltabilir. (Eğer vajinada bir şişlik varsa, nedenini öğrenmek için doktorunuza veya hemşirenize başvurun.)