

# आपको क्या पता होना चाहिए अपनी श्रोणि तल मांसपेशियों (पेल्विक फ्लोर मसल्स) को कैसे मजबूत करें

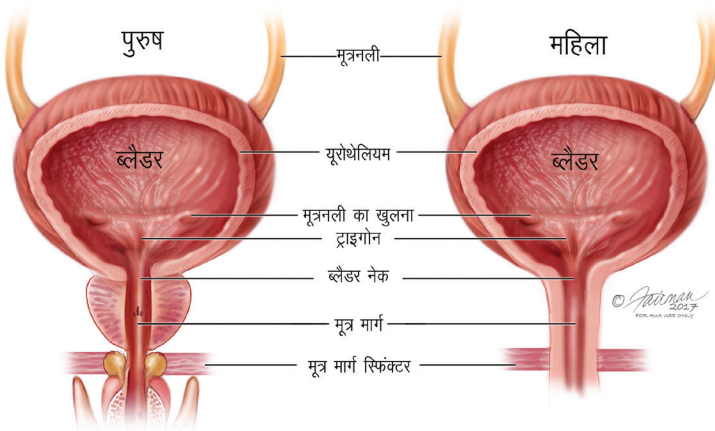
## Urology Care FOUNDATION™

The Official Foundation of the  
American Urological Association

लाखों लोग मूत्र असंयम (मूत्र रिसाव) की व्याधि से पीड़ित होते हैं। अक्सर लोगों को ऐसा लगता है जैसे कि उनके मूत्राशय (ब्लैडर) उनके जीवन को नियंत्रित करते हैं। लेकिन आपके जीवन की कहानी ऐसी नहीं होनी चाहिए। अपने मूत्राशय को नियंत्रित करने में मदद के लिए आप कुछ कदम उठा सकते हैं।

### मूत्राशय नियंत्रण (ब्लैडर कंट्रोल) क्या है

मूत्राशय पर नियंत्रण एक साथ काम करने वाली मांसपेशियों पर निर्भर करता है। जब मूत्राशय भर रहा हो तब मूत्राशय की मांसपेशियों को आराम करना चाहिए और श्रोणि तल (पेल्विक फ्लोर) की मांसपेशियाँ कड़ी होनी चाहिए। श्रोणि तल (पेल्विक फ्लोर) की मांसपेशियाँ मूत्रमार्ग (ट्यूब जिसमें से मूत्र गुजरता है) को घेर लेती हैं। जब वे कसती हैं तो रिसाव को रोकने में मदद करती हैं। मजबूत श्रोणि तल की मांसपेशियाँ रिसाव को रोक सकती हैं और मूत्र को पारित करने के आग्रह (पेशाब करने की इच्छा) को शांत कर सकती हैं।



कुछ व्यायाम हैं जो आपकी श्रोणि तल की मांसपेशियों को मजबूत कर सकते हैं। उन्हें "केगल" या पैल्विक फ्लोर मांसपेशियों के व्यायाम कहा जाता है। केगल व्यायाम आपकी रिसाव की समस्याओं को कम करते हुए श्रोणि तल की मांसपेशियों को मजबूत रखने में मदद करेगा।

### केगल व्यायामों को कैसा महसूस करना चाहिए?

कल्पना कीजिए कि आप एक भीड़ भरे कक्ष या कमरे में हैं और आपको गैस या "हवा" पास करने की इच्छा बड़ी शिदत से महसूस हो रही है। ऐसी स्थिति में हममें से अधिकांश लोग गैस को रोकने के लिए अपने मलाशय और गुदा की मांसपेशियों को सिकोड़ या भींच लेंगे।

आपके द्वारा सिकोड़ी या भींची गई मांसपेशियाँ श्रोणि तल की मांसपेशियाँ हैं। जब महिलाएं केगल व्यायाम को सही तरीके से करती हैं, तो वे मलाशय और योनि में हल्का खिंचाव महसूस करेंगी – जो आपके होठों को झकझोरने या भींचने के समान है। पुरुष गुदा में खिंचाव और शिशन (लिंग) की गति को महसूस करेंगे। आप इन मांसपेशियों को नियंत्रित करना सीख सकते हैं और उन्हें मजबूत बना सकते हैं।

### आप अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को कैसे मजबूत करते हैं?

अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को मजबूत बनाने के लिए उन्हें बारी-बारी से सिकोड़ने और आराम कराने का अभ्यास करें। मदद के लिए नीचे दिए गए चरणों का पालन करें।

1. अपनी मांसपेशियों को एक सेकंड के लिए सिकोड़ कर रोकें।
2. दो सेकंड के लिए अपनी मांसपेशियों को ढीला करें।
3. हर बार जब आप अपनी मांसपेशियों को सिकोड़ते और ढीला करते हैं, तो यह एक सेट के रूप में गिना जाता है।
4. इस तरह पांच सेट पूर्ण करें।

जब आपको इन व्यायामों को करने में आसानी होने लगे, तो उन्हें प्रति दिन 10 बार तक करें। जब यह आसान होने लगे, तो तीन सेकंड के लिए मांसपेशियों को सिकोड़ कर रोकने की कोशिश करें और फिर तीन सेकंड के लिए मांसपेशियों को आराम दें। जैसे-जैसे आपकी श्रोणि की मांसपेशियाँ मजबूत होती जाएं, वैसे-वैसे आप लगभग 10 सेकंड के लंबे समय तक इन्हें सिकोड़ने के लिए अभ्यास कर सकते हैं। सिकोड़ने के बीच मांसपेशियों को ढीला छोड़ना सुनिश्चित करें ताकि आपकी मांसपेशियों को फिर से सिकोड़ने से पहले आराम मिल सके।

राष्ट्रीय मुख्यालय: 1000 कॉर्पोरेट बुलवर्ड, लिनथिकम, एमडी 21090

फोन: 410.689.3990 • फैक्स: 410.689.3878 • 1.800.828.7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

[f](https://www.facebook.com/UrologyCareFoundation) UrologyCareFoundation [@UrologyCareFdn](https://twitter.com/UrologyCareFdn) [@UrologyCareFdn](https://www.instagram.com/UrologyCareFdn) [P](https://www.pinterest.com/UrologyCareFdn) UrologyCareFoun

# आपको क्या पता होना चाहिए अपनी श्रोणि तल मांसपेशियों (पेल्विक फ्लोर मसल्स) को कैसे मजबूत करें

आपको ये अभ्यास तीन अलग-अलग स्थितियों में करना चाहिए। 10 सेट लेटे हुए, 10 सेट बैठ कर और 10 सेट खड़े होकर करें। आप सुबह उठने पर 30 का एक सेट कर सकते हैं और रात में 30 का दूसरा सेट। हालांकि, दिन का कोई सही समय मायने नहीं रखता। महत्वपूर्ण यह है कि आप हर दिन व्यायाम करने की आदत डालें।

सबसे पहले आपको अभ्यास करते समय ध्यान केंद्रित करने के लिए अलग से समय निर्धारित करना होगा। इसके लिए कोई संकेत या नियमित गतिविधि तय करें जो आपको अभ्यास करने के लिए याद दिलाए। उदाहरण के लिए, आप सुबह उठने के ठीक बाद और रात को बिस्तर पर जाने से ठीक पहले व्यायाम करना चाह सकते हैं।

## अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को नियंत्रित करें

अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को कैसे नियंत्रित किया जाए, यह सीखने के लिए आपको अभ्यास करना पड़ेगा। व्यायाम करते समय सबसे पहले अपने शरीर को जितना संभव हो उतना आराम दें और अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों पर ध्यान केंद्रित करें। बस अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को सिकोड़ने पर ध्यान दें। अपने पेट की मांसपेशियों का उपयोग करने से बचने के लिए, जब आप अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को सिकोड़ते हैं तो अपने पेट पर हल्के से हाथ रखें। आपको अपने पेट की गति महसूस नहीं होनी चाहिए।

इसे आदत बनाने के लिए अक्सर पर्याप्त व्यायाम करें। एक बार जब आप दिन में दो बार 30 सेट व्यायाम करने के लिए तैयार हो जाते हैं, तो इस दिनचर्या को अनिश्चित अवधि तक जारी रखें। अभ्यास शुरू करने के लगभग छह सप्ताह बाद श्रोणि तल की मांसपेशियों का सहयोग बेहतर हो जाता है।

## आपको स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाला कैसे मदद कर सकता है

अपने श्रोणि तल की मांसपेशियों को मजबूत बनाना अपने मूत्राशय को नियंत्रित करने की दिशा में एक कदम है जो आप ले सकते हैं। लेकिन व्यायाम पर्याप्त नहीं हो सकता है। यदि आपको मूत्र रिसाव हो रहा है या आपको शिदत से मूत्र करने की आवश्यकता महसूस हो रही है तो आपको अपने स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले को इस बारे में बताना चाहिए। शर्मिंदा न हों। वे आपको आगे राहत प्रदान कर सकने वाले अन्य उपचार विकल्पों की पेशकश कर सकते हैं।

## यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन के बारे में

यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन दुनिया का प्रमुख यूरोलॉजिकल फाउंडेशन है और अमेरिकी यूरोलॉजिकल एसोसिएशन की आधिकारिक नींव है। हम मूत्र संबंधी स्वास्थ्य के प्रबंधन के लिए सक्रिय रूप से तैयार लोगों और स्वास्थ्य परिवर्तन के लिए तैयार लोगों के लिए जानकारी प्रदान करते हैं। हमारी जानकारी अमेरिकन यूरोलॉजिकल एसोसिएशन संसाधनों पर आधारित है और चिकित्सा विशेषज्ञों द्वारा इसकी समीक्षा की जाती है।

अधिक जानकारी के लिए, यूरोलॉजी केयर फाउंडेशन की वेबसाइट **UrologyHealth.org/UrologicConditions** पर जाएँ या अपने निकट किसी डॉक्टर से मिलने के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/FindAUrologist** पर संपर्क करें।

## अस्वीकरण

यह जानकारी स्व-निदान के लिए कोई उपकरण या किसी पेशेवर चिकित्सा सलाह का विकल्प नहीं है। उस प्रयोजन के लिए इसका उपयोग नहीं करना चाहिए या इस पर निर्भर नहीं होना चाहिए। कृपया अपनी स्वास्थ्य संबंधी चिंताओं के बारे में अपने मूत्र रोग विशेषज्ञ या स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से बात करें। दवाइयों सहित किसी भी उपचार को शुरू करने या रोकने से पहले हमेशा एक स्वास्थ्य सेवा प्रदान करने वाले से परामर्श करें।

श्रोणि तल की मांसपेशियों के व्यायाम और अन्य मूत्र संबंधी स्थितियों के बारे में मुद्रित सामग्री की प्रतियों के लिए हमारी वेबसाइट **UrologyHealth.org/Order** पर जाएँ या 800-828-7866 पर कॉल करें।