

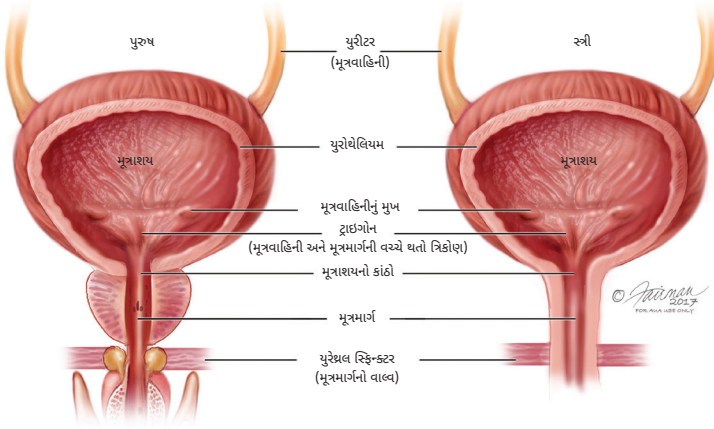
પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુની મજબૂતાઈ તમારે શું જાણવું જોઈએ



લાખો લોકો પેશાબના અસંયમ (પેશાબ લીકેજ)થી પીડાય છે. ઘણીવાર લોકોને એવું લાગે છે કે તેઓનું મૂત્રાશય તેઓના જીવનને નિયંત્રિત કરે છે કે કેમ. પરંતુ આ તમારી કહાની ન હોવી જોઈએ. તમે તમારા મૂત્રાશયને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ માટે પગલાં લઈ શકો છો.

મૂત્રાશયનું નિયંત્રણ એટલે શું?

મૂત્રાશયનું નિયંત્રણ સ્નાયુઓના એકસાથે કાર્ય કરવા પર આધારિત છે. મૂત્રાશય જ્યારે ભરાઈ રહ્યું હોય ત્યારે મૂત્રાશયના સ્નાયુ ઢીલા હોવા જોઈએ અને પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓ તંગ હોવા જોઈએ. પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓ મૂત્રમાર્ગ (પેશાબ જે નળીમાંથી પસાર થાય છે)ની આસપાસ હોય છે. જ્યારે તે તંગ થાય છે ત્યારે તેઓ લીકેજ (ચૂવાક)ને રોકવામાં મદદરૂપ થાય છે. મજબૂત પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓ લીકેજ (ચૂવાક)ને રોકવામાં મદદરૂપ થઈ શકે છે અને પેશાબ પસાર કરવાની ઇચ્છાને શાંત કરે છે.



એવી કેટલીક કસરતો છે જે તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવી શકે છે. તેઓને "કિંગલ" કસરતો કે પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓની કસરતો તરીકે ઓળખવામાં આવે છે. કિંગલ કસરતો તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓને સજ્જડ રાખવામાં મદદ કરશે, જે લીકેજ (ચૂવાક)ની સમસ્યાઓમાં ઘટાડો કરે છે.

કિંગલ કસરતો કેવી લાગવી જોઈએ?

કલ્પના કરો કે તમે ભીડભાડ વાળા ઓરડામાં છો અને તમને ગેસ અથવા "હવા" છોડવાની જરૂર પડશે અવી લાગણી થાય. આપણામાંથી મોટા ભાગના લોકો ગેસ છોડતો રોકવા માટે આપણાં મળાશય અને મળદ્વારના સ્નાયુઓને દબાવશે. જે સ્નાયુઓને તમે દબાવો છો તે પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓ હોય છે. જ્યારે સ્ત્રીઓ યોગ્ય રીતે કિંગલ કસરતો હાથ ધરે ત્યારે તેઓ મળાશય અને યોનિમાં થોડા ખેંચાણની અનુભૂતિ કરશે--આ પલકારા મારવા જેવી કે તમારા હોઠ પર કરચલી વળે એવી સમાન અનુભૂતિ કરાવે છે. પુરુષો મળદ્વારમાં ખેંચાણનો અનુભવ કરશે અને શિશ્નના હલનચલનનો અનુભવ કરશે. તમે આ સ્નાયુઓને નિયંત્રિત કરવાનું શીખી અને તેમને મજબૂત બનાવી શકો છો.

તમે તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓને કેવી રીતે મજબૂત બનાવો છો?

તમારા પેલ્વિક ફ્લોર સ્નાયુઓને મજબૂત બનાવવા માટે, તેમને વારાફરતી દબાવો અને આરામ આપો. મદદ માટે નીચેનાં પગલાં અનુસરો.

1. એક સેકન્ડ માટે તમારા સ્નાયુઓને દબાવો અને તે સ્થિતિમાં જ પકડી રાખો
2. બે સેકન્ડ માટે તમારા સ્નાયુઓને આરામ આપો
3. દરેક વખતે તમે દબાવો અને આરામ આપો તેની એક સેટ તરીકે ગણતરી કરવામાં આવે છે
4. પાંચ સેટ પૂર્ણ કરો

જ્યારે તમે સરળતાથી કસરતો કરી શકો ત્યારે દિવસ દીઠ 10 વખત કરવા સુધી વધારો કરવો. જ્યારે તે સરળ બની જાય ત્યારે ત્રણ સેકન્ડ સુધી દબાવી અને તે જ સ્થિતિમાં પકડી રાખો અને ત્યારબાદ ત્રણ સેકન્ડ માટે સ્નાયુઓને આરામ આપો. તમારા પેલ્વિક સ્નાયુઓ જેમ જેમ મજબૂત બનતા જાય તેમ, તમે આશરે 10 સેકન્ડ સુધીનાં લાંબા દબાણ જેટલી પ્રગતિ કરી શકો છો. દબાણની વચ્ચે આરામ આપવાનું સુનિશ્ચિત કરો જેથી તમારા સ્નાયુઓ ફરીવાર દબાણ પહેલાં આરામ મેળવી શકે.

તમે ત્રણ અલગ અલગ સ્થિતિઓમાં આ કસરતો કરી શકો છો. 10 સેટ સૂઈને, 10 સેટ બેસીને અને 10 સેટ ઊભા રહીને. તમે સવારમાં ઉઠો ત્યારે 30 નો એક સેટ અને રાત્રે 30 નો એક બીજો સેટ કરવાની ઇચ્છા રાખી શકો છો. જો કે, દિવસના ચોક્કસ સમયથી કોઈ ફેર પડતો નથી. અગત્યનું તે છે કે તમે દરરોજ કસરતો કરવાની આદત પાડો.



પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુની મજબૂતાઇ

તમારે શું જાણવું જોઇએ

શરૂઆતમાં તમે કસરતો કરો તે દરમ્યાન ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવા માટે ટાઇમ સેટ કરવાની તમારે જરૂર પડશે. એવા સંકેત અથવા નિયમિત પ્રવૃત્તિ શોધો જે તમને પ્રેક્ટિસ કરવાનું યાદ અપાવશે. ઉદાહરણ તરીકે, તમે સવારે ઉઠતાની સાથે જ કસરત કરવા ઇચ્છતા હોવ અને રાત્રે સૂવા પહેલા કસરત કરવા ઇચ્છતા હોવ.

તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓને નિયંત્રિત કરવા

તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓને કેવી રીતે નિયંત્રિત કરવા તે શીખવા માટે પ્રેક્ટિસની જરૂર પડશે. કસરતો કરતી વખતે, તમારા શરીરને શક્ય હોય તેટલું ઢીલું રાખો

અને તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓને દબાવવા પર જ માત્ર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તમારા પેટના સ્નાયુઓનો ઉપયોગ કરવાનું ટાળો, જ્યારે તમે દબાણ આપો ત્યારે તમારા પેટ પર હળવેથી હાથ રાખો. તમે તમારા પેટનું હલનચલન અનુભવી શકવા જોઇએ નહીં.

તેને આદત બનાવવા માટે વારંવાર પર્યાપ્ત પ્રમાણમાં કસરત કરો. એક વખત તમે દિવસમાં બે વખત 30 નો સેટ કરવા સુધી આગળ વધો પછી આ દિનચર્યાને કાયમ માટે ચાલુ રાખશો. પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુ સામાન્યપણે કસરતો શરૂ કર્યા પછીના લગભગ છ અઠવાડિયા સુધીમાં વધુ સારું બળ મેળવે છે.

તમારા આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા કેવી રીતે મદદ કરી શકે છે

તે અતિ મહત્વપૂર્ણ છે કે આ કસરતો વધુ પડતી કરવી નહીં. આ કસરતો વધારે પડતી કરવાથી તમારા પેલ્વિક ફ્લોરનાં સ્નાયુઓ પર તાણ પેદા થઈ શકે છે જે ખરાબ પરિણામો તરફ દોરી જઈ શકે છે. પેલ્વિક ફ્લોર ફિઝિકલ થેરાપીસ્ટ સાથે કામ કરવાથી તમે યોગ્ય રીતે આ કસરતો કરી શકો છો.

તમારા પેલ્વિક ફ્લોરને મજબૂત કરીને તમે તમારા મૂત્રાશયને નિયંત્રિત કરવા તરફનું એક કદમ લઈ શકો છો. પરંતુ એકલી કસરતો પર્યાપ્ત ન હોઈ શકે. જો તમને પેશાબ કરવાની તાકીદે જરૂર પડતી હોય અથવા તમારો પેશાબ લીક થતો હોય તો તમારે તમારા આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતાને જણાવવાનું રહેશે. એમાં શરમ અનુભવવી નહીં. તેઓ અન્ય સારવાર વિકલ્પો આપી શકે જે વધુ રાહત પૂરી પાડી શકે છે.

યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન વિશે

યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશન વિશ્વનું અગ્રેસર યુરોલોજિક ફાઉન્ડેશન છે - અને અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિએશનનું સત્તાવાર ફાઉન્ડેશન છે. અમે જેઓ તેઓના યુરોલોજિક સ્વાસ્થ્યને સક્રિય રીતે સંચાલિત કરે છે અને જેઓ સ્વાસ્થ્યમાં ફેરફારો કરવા તૈયાર છે તેઓને માહિતી પૂરી પાડીએ છીએ. અમારી માહિતી અમેરિકન યુરોલોજિકલ અસોસિએશન સંસાધનો પર આધારિત છે અને તબીબી નિષ્ણાતો દ્વારા તેની સમીક્ષા કરવામાં આવેલ છે.

વધુ જાણકારી માટે, યુરોલોજિ કેર ફાઉન્ડેશનની વેબસાઇટ

UrologyHealth.org/UrologicConditions ની મુલાકાત લેવી, અથવા તમારી નજીકમાં જ ડૉક્ટર શોધવા માટે UrologyHealth.org/FindAUrologist પર જાઓ.

દાવોત્યાગ વિધાન

આ માહિતી સ્વ-નિદાનનું સાધન નથી અથવા વ્યવસાયિક તબીબી સલાહનો વિકલ્પ નથી. તે હેતુ માટે તેનો વપરાશ કરવો નહીં અને તેના પર આધાર રાખવો નહીં. મહેરબાની કરીને તમારા યુરોલોજિસ્ટ અથવા આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે તમારી આરોગ્ય ચિંતાઓ વિશે વાત કરશો. દવાઓ સહિતની કોઈપણ સારવારો તમે શરૂ કરો કે બંધ કરો તે પૂર્વે હંમેશાં આરોગ્ય કાળજી પ્રદાતા સાથે પરામર્શ કરવો.

વધુ માહિતી માટે, UrologyHealth.org/Download ની મુલાકાત લેવી અથવા 800-828-7866 પર કૉલ કરવો.

