



دانشگاه علوم بهزیستی و توانبخشی

آموزش حرکات کیگل



وظایف عضلات کف لگن:

- ❖ به عنوان پشتیبان و تکیه گاه اندامهای لگن (مثانه، راست روده، رحم، مهبل، پیشابراه و پروستات). عضلات کف لگن این اندامها را احاطه کرده اند.
- ❖ کنترل جریان ادرار.
- ❖ هنگام ارگاسم (اوج لذت جنسی) این عضلات کف لگن هستند که بطور ریتمیک منقبض میشوند.
- ❖ کمک به روند زایمان.
- ❖ حفظ و کنترل اختیار ادرار و مدفوع به عنوان بخشی از اسفنکترهای ادراری و مقعدی

علائم ضعیف بودن عضلات کف لگن:

- بی اختیاری ادرار به هنگام سرفه، عطسه، خنده، بلند کردن اشیاء سنگین، تغییر ناگهانی وضعیت بدن و فعالیت های شدید جسمی.
- نیاز مبرم و اضطراری برای تخلیه مثانه و یا مدفوع.
- کنترل ضعیف گاز روده هنگام خم شدن و یا بلند کردن اجسام سنگین.
- دشواری در باقی ماندن تامپون در مهبل.
- پرولاپس (افتادگی) (prolapse) مثانه، راست روده، رحم، پیشابراه و مهبل.
- کاهش حس مهبل.
- ایجاد صدا از مهبل حین مراقبت.
- انزال زودرس.
- ارگاسم ضعیف.

منافع تقویت عضلات کف لگن:

- ارگاسم قوی تر و لذت بخش تر در هر دو جنس.
- بهبود جریان خون نواحی تناسلی و افزایش لذت جنسی در هر دو جنس.
- درمان بی اختیاری ادرار.
- جلوگیری و کمک به درمان پرولاپس مهبل.

➤ بهبود جریان خون به مقعد و مهبل.

➤ یکی از اصلی ترین راه درمان انزال زودرس در مردان.

➤ کمک به درمان اختلال نعوظ در مردان.

➤ جلوگیری از پرولاپس رحمی.

تمرینات کیگل: (kegel)

- یک سری تمرینات که برای تقویت و کنترل ارادی عضلات کف لگن ابداع گردیده اند.
- شناسایی عضلات کف لگن
- بشینید و عضلات ران، باسن و شکم خود را شل کنید.
- حلقه دور مقعد خود را سفت و منقبض کنید بطوری که انگار دارید مدفوع و یا گاز روده خود را کنترل می کنید. سپس آن را شل کنید. این کار را چندین بار تکرار کنید. سعی کنید عضلات باسن را منقبض نسازید.
- هنگامی که در حال ادرار کردن میباشید بطور کامل جلوی جریان ادرار را بگیرید و سپس جریان ادرار را مجدداً برقرار سازید تا عضلات درگیر را شناسایی کنید. عضلاتی که شما برای قطع جریان ادرار از آنها استفاده میکنید همان عضلات pc میباشند.

❖ مزایای تمرینات کیگل:

- ✓ ساده و آسان است.
- ✓ بدون هزینه است.
- ✓ موثر بوده و نیازی به وسیله خاصی ندارد.
- ✓ دیگران متوجه آن نمیشوند و میتوان آن را در هر مکان و در حالات نشسته، ایستاده و درازکش تمرین کرد.

❖ اثر بخشی تمرینات کیگل:

- ✚ حداقل باید ۱۵ هفته تمرینات را بطور مستمر انجام داد تا بتوان تغییرات ایجاد شده را مشاهده کرد.
- ✚ به خاطر داشته باشید پس از تقویت عضلات کف لگن نایستی تمرینات را قطع کنید بلکه این تمرینات را بایستی بطور منظم تا مادام العمر انجام دهید.

واحد آموزش به بیمار

Code: R.H.P 52 (No)

گرد آورنده: نگین افتخاری

❖ انقباضات سریع:

- اکنون ۵ تا ۱۰ بار عضلات کف لگن را بطور سریع، قوی و کوتاه منقبض سازید.
- ۱۰ ثانیه استراحت کرده و مجدداً این انقباضات را تکرار کنید.
- این روال را (انقباضات کند و سریع) را ۴ تا ۵ مرتبه در روز تمرین کنید.

حین انجام تمرینات نکات زیر را رعایت کنید:

- ❖ نفس خود را حبس نکنید.
- ❖ عوض انقباض و بالا آوردن، عضلات را بسمت پایین فشار ندهید (گویی در حال دفع ادرار و مدفوع میباشید)
- ❖ عضلات باسن، ران و شکم را سفت و منقبض نکنید.
- ❖ پاهای را به یکدیگر نفشارید.

نکته: تمرینات کیگل را هنگام ادرار کردن انجام ندهید چراکه دچار عفونتهای مجاری ادراری خواهید شد.

نکته: پس از شناسایی عضلات کف لگن مثانه خود را کاملاً از ادرار تخلیه کنید تا دچار عفونتهای مجاری ادراری نگردید. همچنین این روش شناسایی را بیش از یکبار در هفته انجام ندهید.

نحوه انجام تمرینات کیگل

❖ انقباضات کند:

- عضلات مقعد و پیشابراه را منقبض کرده و بسمت داخل و بالا آورید. این انقباضات را به مدت ۵ ثانیه حفظ کرده و سپس عضلات را شل کنید. پس از اینکه موفق شدید انقباضات را تا ۵ ثانیه حفظ کنید این مدت را به ۱۰ ثانیه افزایش دهید.
- این انقباضات و شل کردن ها تکرار کنید. در ضمن بایستی بین هر انقباض ۱۰ ثانیه به عضلات کف لگن استراحت دهید.
- تا ۱۰ مرتبه این سیکل را تکرار کنید.