

महलाओं के लए पेडू के नचले भाग और पेट के वूयायाम

Pelvic Floor and Abdominal Exercises for Women (Hindi)

इस पुस्तकी को PRM, QEUH, RAH और IRH में फज़रियोथेरेपी वभाग द्वारा संयुक्त रूप से बनाई गयी पुस्तकी को रूपांतरति करके बनाया गया है।

नोट्स

आगे क्या है? पेड़ का झुकाव

एक बार जब आप गहरे पेट के व्यायाम को कर लेती हैं, तब आप इस व्यायाम को कर सकती हैं।

- 1 अपने घुटने मोड़ कर पीठ के बल लेट जाएं। अपने हाथ को पेट के नचिले भाग पर रखें।
- 2 पछिले व्यायाम की तरह पेट की मांसपेशियों को गहराई में खींचें।
- 3 अपनी जघनास्थिकी अपनी छाती की तरफ मोड़ते हुए और नचिली कमर को बसितर पर सपाट करते हुए अपने पेट की मांसपेशियों को गहराई में खींचे रखें। 6 सेकंड के लिए रोक कर रखें और फरि छोड़ें।

पूरे समय सामान्य तरीके से साँस लेते रहें।

ध्यान रखें

- यदि आपका पेट आपके हाथ से नीचे उभर रहा हो, तो जारी न रखें। गहरे पेट का व्यायाम केवल कुछ और दनि के लिए ही करें, फरि पुनः प्रयास करें।
- अन्य स्थितियों में भी प्रयास करें; बैठते, खड़े रहते या एक तरफ लेटते हुए।
- पीठ के दर्द, प्रसव के बाद की पीड़ा और गैस में आराम देने में सहायता कर सकता है।
- पुनरावृत्तकी संख्या को धीरे-धीरे बढ़ाएं (10 बार)। अपनी पीठ के बल लेटते समय कोई अन्य व्यायाम जैसे उठ बैठना या दोनों टांगों को उठाने का प्रयास न करें।

पेड़ के नचिले भाग की मांसपेशियाँ

ये कहाँ होती हैं?

ये आपके मूत्राशय, आंतों और गर्भाशय के नीचे स्थिति होती हैं। ये पेड़ की हड्डियों के बीच झूले की तरह जुड़ी होती हैं।

वे क्या करती हैं?

मज़बूत स्वस्थ पेड़ के नचिले भाग की मांसपेशियाँ इसमें सहायता कर सकती हैं:

- आपके मूत्राशय और आंतों से रसिाव को रोकना
- आंतरिक अंगों को लटकने से बचाना

पेड़ के नचिले भाग का व्यायाम

अपने घुटनों को थोड़ा दूर रख कर लेटें, बैठें या खड़ी हों। ऐसी कल्पना करें कि आप खुद को वायु छोड़ने से रोक रही हैं और इसके साथ ही अपने मूत्र के प्रवाह को रोकने का प्रयास करें। यह अहसास “सकौड़ना और उठाने” जैसा है, जसिमें अगले और पछिले द्वार को बंद करना और ऊपर उठाना होता है। इसे पेड़ के नचिले भाग को सकौड़ना कहते हैं।

ऐसा न करें:

- साँस रोकना
- पैरों को आपस में सकौड़ना
- कूल्हे की मांसपेशियों को सकौड़ना

आराम के लिए, खांसने, छींकने या चलने से पहले पेड़ के नचिले भाग की मांसपेशियों को सकौड़ें।

पेड़ के नचिले भाग के व्यायाम के लिए अपना स्वयं का कार्यक्रम बनाएं

धीरे-धीरे इसे बढ़ाएं

- ताकत
- सहनशीलता
- समन्वय

सबसे पहले, अपना 'शुरुआती खंड' ढूँढें

जैसा कि पहले बताया गया है, पेड़ के नचिले भाग की मांसपेशियों को खींचें और उसे जतिने सेकंड हो सकें उतनी देर रोक कर रखें (अधिकतम 10 सेकंड)।

आप इस सक्रिडन को कतिने सेकंड के लिए रोक कर रख सकती हैं?

सक्रिडन को छोड़ें और चार सेकंड के लिए आराम करें, फिर इसे जतिनी बार हो सके उतनी बार करें (अधिकतम 10 बार)।

आप इसे कतिनी बार दोहरा सकती हैं?

अब सामान्य पेड़ के नचिले भाग का व्यायाम करें लेकिन उसे जल्दी से सक्रिड कर उठाएं और तुरंत छोड़ दें। इसे तीव्र सक्रिडन कहते हैं और आपके हंसते, खांसते, छींकते, व्यायाम करते और कुछ उठाते समय यह आपकी मांसपेशियों को तुरंत प्रतिक्रिया देने में सहायता करती है। जल्दी-जल्दी आप कतिनी बार सक्रिड सकती हैं?

(अधिकतम 10 बार)

यह आपका 'शुरुआती खंड' बनेगा।

अगला

- 'शुरुआती खंड' को प्रतिदिन चार से छः बार दोहराएं।
- 'शुरुआती खंड' धीरे-धीरे बदलेगा; रोक सकने का समय और पुनरावृत्तकी संख्या बढ़ेगी।
- जीवनभर के लिए, पेड़ के नचिले भाग के व्यायाम को अपनी दैनिक दिनचर्या का भाग बनाए रखना जारी रखें।

समस्याएं

यदि आप चतिति हैं तो अपने सामान्य चकित्सक, फज़ियोथेरेपिस्ट या नर्स से बात करें।

पेट की मांसपेशियाँ

व्यायाम कसिलिए करें?

- ये मांसपेशियाँ गर्भावस्था के कारण खचिति हैं और सर्जरी के कारण प्रभावति होती हैं।
- ये आपकी पीठ को सहारा देने और उसकी सुरक्षा करने में सहायता करती हैं।
- ये आपकी डौल (फगिर) सुधारने में सहायता करती हैं।

गहरे पेट का व्यायाम - दोनों घुटने मोड़ कर एक तरफ करवट लेकर लेट जाएं

- 1 अपनी नाभि और जघनास्थिकी के बीच अपने पेट के नचिले हिस्से पर अपना हाथ रखें - सामान्य तरीके से साँस लें और अपनी तोंद को ढीला होने दें।
- 2 तैयार होने के लिए धीरे से साँस खींचें। जब आप साँस छोड़ें तो अपनी तोंद के नचिले भाग को अपनी पीठ की तरफ खींचें, और फिर छोड़ें।
- 3 इसे दोबारा करें लेकिन साँस लेना जारी रखते हुए अपनी मांसपेशियों को खींचे रखें। 6 सेकंड तक इसे रोक कर रखने का लक्ष्य रखें। अपने हाथ से अपनी नचिली तोंद को अंदर खिंचा हुआ महसूस करें।

प्रगति

बैठते और खड़े होते समय इस व्यायाम को करने का प्रयास करें।

रोक कर रखने के समय, और पुनरावृत्तकी संख्या (10 सेकंड,

10 बार) को धीरे-धीरे बढ़ाएं।

चलते, खड़े होते और कुछ उठाते समय अपनी नचिली तोंद को खींच कर रखें।