

İDRAR KAÇIRAN HASTALAR İÇİN EĞİTİM ve EGZERSİZ REHBERİ



**İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ
FİZİKSEL TIP ve REHABİLİTASYON ANABİLİM DALI**

**İSTANBUL TIP FAKÜLTESİ
KADIN HASTALIKLARI ve DOĞUM ANABİLİM DALI
ÜROJİNEKOLOJİ BİLİM DALI**

Değerli Hastalarımız,

İdrar ve gayta kaçırma (inkontinans), yaşam kalitesini olumsuz etkileyen önemli bir sorundur. Bu problem her ne kadar yaşlılık ve menopoza ile artsa da, yaşlılığın veya menopozun doğal bir sonucu olarak kabul edilmemelidir. Sizler için hazırladığımız bu kitapçıkta idrar kaçırma konusunda bazı pratik bilgiler verme, egzersizleri tarif edip doğru bir şekilde yapmanızı sağlamayı amaçladık. Bu kitapçıkta doğum kanalımızı çevreleyen kaslar olan ön grup kaslarımızı güçlendiren egzersizler (pelvik taban kas egzersizleri, PTK) hakkında bilgi verilmektedir. Bu kasların desteği idrar kaçırmamak için çok önemlidir. Hekimlikte bir çok branşın ilgi alanına giren bu önemli sorunun etraflıca değerlendirilmesi bilim dalımızda yapılmaktadır. İstanbul Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı Ürojinekoloji Bilim Dalı'nda multidisipliner bir anlayışla, jinekoloji, üroloji, fizik tedavi ve rehabilitasyon uzmanları ile uzman hemşireler görev yapmaktadır.

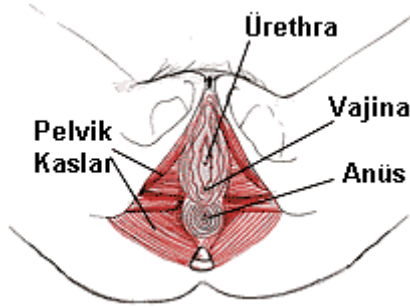
İdrar kaçırması olan hastalarımızdan önlem almak ve tedavi olmak isteyenler mesai saatleri içinde Bilim Dalına başvurabilirler.

Ürojinekoloji Bilim Dalı
34390 Çapa- İstanbul/TÜRKİYE
Tel: (0212) 5324349/4142000-32630
Faks: (0212) 635 2675

Prof. Dr. Ayşe KARAN Prof. Dr. Nalan ÇAPAN İstanbul Tıp Fakültesi Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Anabilim Dalı	Prof. Dr. Funda GÜNGÖR UĞURLUCAN Prof. Dr. Cenk YAŞA İstanbul Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Anabilim Dalı
---	--

PELVİK TABAN KAS EGZERSİZLERİ

Pelvik taban ön grup kasları, önde pubis kemiği ve arkada kuyruk sokumu arasında hamak şeklinde uzanan kas demetidir. Bu kaslar, mesaneden idrar akışını ya da anüsten dışkı atılımını kontrol etmek için gerilir, idrar ya da dışkı yaparken gevşerler. Ardından tekrar gerilir ve kontrolü sağlamak için bu şekilde kasılırlar.



Şekil 1: Ön grup kasların yapısı

Gebelik, doğum, kronik öksürük ve kabızlık pelvik taban kasları (PTK)'nın zayıflamasına neden olurlar. Bu kaslar zayıflayınca idrar çıkış yolumuzu iyi destekleyemezler. Hapşırınca, öksürünce, iyi desteklenemediğinden dolayı idrar kaçırma görülür. Bu nedenle bu egzersizlere gebelik döneminde başlamalı ve doğum sonrasında da devam etmelidir. Gerek gebelik döneminde, gerekse daha sonra istenmiyen sonuçlarla karşılaşmamak için bazı önemli noktalara dikkat etmek gerekmektedir.

Egzersiz yaparken dikkat edilmesi gerekenler

Genel kurallar

- 1- Hamilelikte egzersizlere 4. ayda başlanır. Doğum öncesi egzersizler 3-8 ay arasında yapılır.
- 2- Egzersiz yavaş yavaş ve tıbbi takip altında arttırılır, başlangıçta her egzersiz üç defa yapılır. Program ilerledikçe egzersiz süre ve tekrarı arttırılır. Egzersizler arasında gevşeme tam olmalıdır.
- 3- Haftada üç kez yapılmalıdır.
- 4- Bir seansta 15 dakikayı geçmemelidir.
- 5- Isınma ve soğuma dönemi olmalıdır. Isınma yavaş yürüyüş ve düşük dirençli durağan bisiklet ile yapılabilir.

- 6- Sıcak, nemli ortamda ve ateşli bir hastalık esnasında yapılmamalıdır.
- 7- Yeterli sıvı alınımı ve beslenmeye özen gösterilmelidir.
- 8- Aktivitesi az kişiler için yüzme, yürüyüş ve kondisyon bisikleti kullanılabilir.
- 9- Nabız 140/ dakikayı aşmamalıdır.
- 10- Egzersiz esnasında vücut ısısı 38 derecesi geçmemelidir.
- 11- Gebeliğin geç dönemlerinde sırtüstü yapılmamalıdır. (büyük damarlara bası olur, sonuçta fenalık hissi ve hatta bayılma oluşabilir)
- 12- Egzersizler yorgunluğa sebep olmamalıdır.
- 13- Egzersizden hemen sonra ayağa kalkılmamalıdır.
- 14- Egzersiz sırasında nefes tutma karın duvarı ve pelvik tabandaki kasları zorlayacaktır, bundan kaçınılmalıdır.

Doğum sonrası egzersizler

Doğumdan 24 saat sonra başlar ve en az 6 hafta devam eder. Her egzersize iki tekrarla başlanır ve kişinin durumuna göre sayı arttırılır. Günde en az iki seans yapılır. Kişinin genel durumu ve performansı düzeldikçe bir sonraki devredeki egzersizlere geçilir. Her egzersiz arasında gevşeme ve derin nefes alma uygulanır.

Doğum sonrası egzersizlerin amaçları

- 1- Gebelik süresince gerilmiş olan karın ve perine kaslarının güçlendirilmesi
- 2- Bozulmuş düzgün duruşun düzeltilmesi
- 3- Bel ağrılarının ve damar problemlerinin önlenmesi
- 4- Fazla yağların yakılması
- 5- Göğüslerin şeklini muhafaza etme ve yeterli süt vermeleri
- 6- Annenin psikolojik durumunun düzeltilmesi.

Hamilelikleri sırasında ve doğum yaptıktan sonra düzenli olarak egzersiz yapan kadınlar, fiziksel aktivitenin enerji düzeylerini artırdığını, morallerini yükselttiğini, kendilerini daha iyi hissetmelerine ve daha iyi görünmelerine neden olduğunu söylemişlerdir.

Pelvik taban kas egzersizleri, mesane kontrolünü sağlamada, bu bölgedeki kasları güçlendirerek etkin rol oynar.

Pelvik Taban Egzersizlerini (PTE) nasıl doğru yapalım?

Egzersiz sırasında, yalnızca pelvik taban kasları üzerine konsantre olunmalı, kalça ve uyluk kasları kasılmamalı, karın kasları ise mümkün olduğunca gevşek bırakılmalıdır.

Bu kasların her hangi bir eklem hareketine sebep olmadığı düşünülürse, çoğu kadın bunları nasıl kasacağını bilmez. Yine anatomik lokalizasyonu nedeniyle etkili bir eğitim vermek zor olmaktadır. Bir kasın yanlış kullanılması da kasların zayıflamasına sebep olan bir durumdur. Kişi bacakları hafif ayırık olarak, uyluk ve dizleri desteklenmiş şekilde yatar veya oturur, bu şekilde egzersiz öğretilir. Perinenizin yukarı doğru hareket etmesi uygun kas grubunun kullanıldığını gösteren çok önemli bir belirtidir.

1. İdrar yaparken idrarını durdurma, günde birkaç kez yapılacak bir egzersiz değildir. Aksi takdirde idrar yolu enfeksiyonu oluşabilir. Bu işlem yalnızca, kas gücündeki değişiklikleri belirlemek ve kaslar için farkındalık oluşturmak amacıyla nadiren yapılmalıdır.
2. Pelvik taban egzersizini yaparken bir ayna yardımı ile kasılma sırasında pelvik taban kaslarının hareketine bakarak perine hareketini görüp doğru kasılma elde edemediğinizi gözlemleyebilirsiniz.

3. Kadınlar doğru kas grubunu çalıştırdığını anlamak için parmaklarını rahim (vajen)'e yerleştirip, parmaklarını sıkarak kaslarını kasabilirler. Kasların basıncı vajina girişinde olduğu kadar vajina içinde de hissedilecektir.

4. Hasta değerlendirmesinde kullandığımız ön grup kasların gücünü ölçen perinometre dediğimiz alet ile de kaslarınızın farkına varabilirsiniz. Sanki bu aletin probunu sıkıyormuş gibi uygun kasınızı sıkabilirsiniz.

5. Çok düşük kas gücü olan hastalarımızın kaslarını dışarıdan uyarı vererek güçlendirmek gerekir. Bu nedenle kullanılan elektriksel uyarı cihazımızın probu, ön grup kasları hastanın herhangi bir çabası olmaksızın kastıracaaktır. Hasta bu aletle uyumlu bir şekilde tedaviye devam ettiği takdirde 3-4 seanstan sonra hangi kasını kasacağını öğrenebilmektedir.

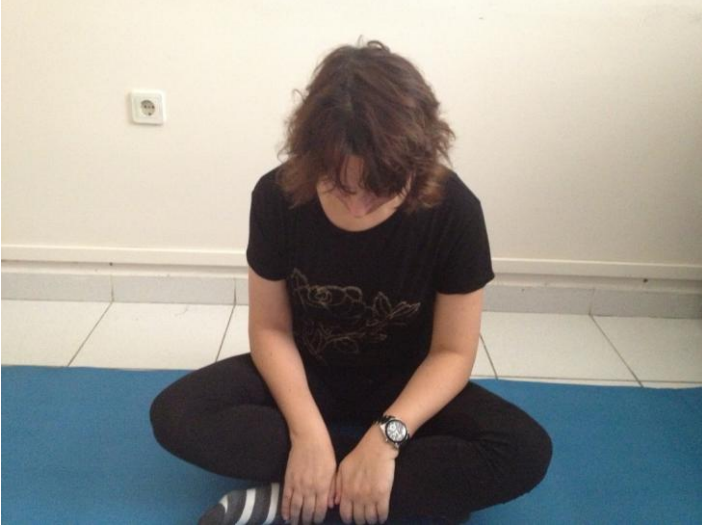
6. Biofeedback insan vücudunda olan fizyolojik olayların bir ekran ve ses düzeni aracılığı ile görsel ve işitsel sinyaller halinde hastaya yansıtılmasıdır. Bu aletle çalışırken hasta probu kendi sıkılmaktadır. Perinometre probu gibi bir probtur, aynı şekilde sıkılır. Bu şekilde hasta hangi kasını kasacağını öğrenir.

7. Egzersizi öğretmek amacı ile vajinal koniler de kullanılabilir. Bu konilerin ağırlıkları 20-90 gram arasında değişir. Hem egzersizi öğrenmek için hem de kas gücünü artırmak için kullanılabilirler. Vajende koniyi düşürmeden tutmak için hangi kaslar kullanırsa egzersiz yaparken de aynı kaslar kullanır.

Doğru kas grubu fark edilinceye kadar egzersiz tekrarlanır. Hangi kas grubu ve nasıl çalışacağı bir kez öğrenildikten sonra, egzersiz gün boyunca herhangi bir pozisyonda (ayakta, otururken, yatarken, şekil 2,3,4) ve herhangi bir zamanda uygulanabilir. Bu şekilde farklı pozisyonlarda yapılması ön gruptaki tüm kas liflerinin yerçekimine karşı çalışarak iyice güçlenmesine yol açıp, idrar çıkış yolunun iyi desteklenmesini sağlayacaktır.



Şekil 2 : Ayakta iken PTE



Şekil 3- Otururken PTE



Şekil 4- Yatar pozisyonda PTE

Pelvik taban kas egzersizleri, hafif ve orta stres inkontinansta 2-3 hafta içinde etkilerini göstermeye başlar ve 6-8 haftada belirgin düzelme olur. En iyi sonuçlar ise düzenli 6 aylık uygulamalardan sonra görülür. İdrar kaçırma sorunu ortadan kalktıktan sonra da, egzersizlere devam edilmelidir. Çok uzun süre devam edildiği takdirde bu kaslarda otomatik olarak kasılma oluştuğu, özellikle de öksürme ve ağır kaldırma öncesi bunun daha belirginleştiği kabul edilmektedir.

Eğer hekiminiz bu egzersizleri yapmanızı önerdiyse, her 6-8 haftada bir kontrole giderek durumuz hakkında bilgi veriniz. Eğer probleminizde düzelme olmuyorsa, mesane kontrolünü sağlamak için uygulanabilen diğer tedavi yöntemleri planlanacaktır.

Gün boyunca özel bir zaman ayırmadan, plan yapmadan pelvik taban kas egzersizlerinizi yapabilirsiniz. Örneğin;

- Pelvik taban egzersizlerini her sandalyeden kalktığınızda

- Aralıklı olarak yürürken, özellikle merdiven ve yokuş çıkarken
- Herhangi bir yerde sıra beklerken
- Yemek pişirirken
- Televizyon seyredirken,
- İdrar yapma zorunluluğu hissettiğinizde (idrara sıkışma) bu egzersizleri yapabilirsiniz.

Pelvik taban kas egzersizlerini uygulama

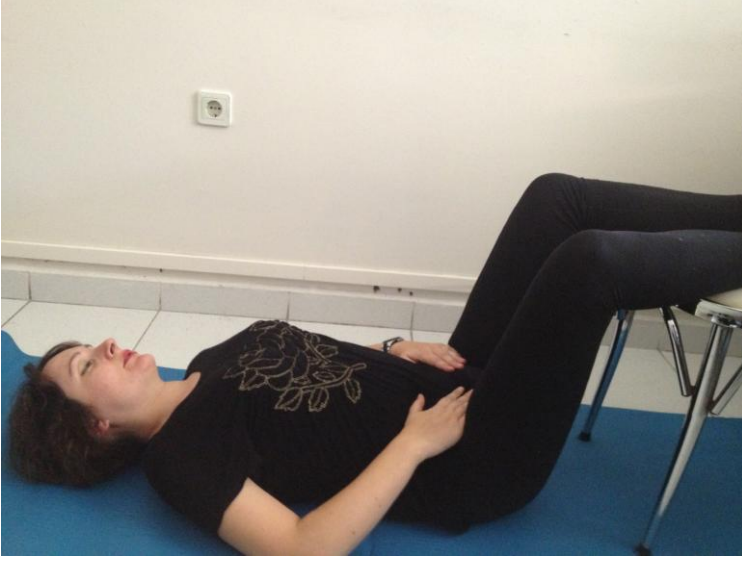
1. Dizler bükük, ayaklarınız hafifçe birbirinden ayrı olarak sırtüstü uzanın (Şekil 5). Pelvik tabanda yer alan rektum (makat), idrar yolu açıklığı ve vajinayı kasarak yukarı doğru kaldırmaya çalışın. Bu şekilde (kasılı iken), yavaş yavaş 3'e kadar sayın ve yavaşça gevşeyin. Bunu 3 kez tekrarlayın. Kasın,...2,...3 ve gevşeyin. Kasın,..2,...3 ve gevşeyin. Kasın,..2,...3 ve gevşeyin. Şimdi bir tempo tutturun ve 2'ye kadar sayarak kasılı tutun ve tekrar 2'ye kadar sayarak gevşeyin. Bu egzersizi 10 kez tekrarlayın. Daha sonra sıkma süresini 5'e çıkabilirsiniz.

Karın, uyluk ve üzerine oturduğunuz kalça kaslarınızı gevşek tutmaya konsantre olun. Pelvik tabandaki açıklıklarınızı (idrar yolu açıklığı, vajina, rektum) yukarı doğru kaldırmaya çalışın. Tüm egzersiz boyunca rahat ve düzgün olarak soluk alıp, verin. Bu esnada asla nefesinizi tutmayın, karın ve bacak kaslarınızı kasmayın, ıkmayın. Sadece ön grup kaslarınıza odaklanın. Vajeniniz içinde ölçüm yapılan alet ya da parmaklarınız varmış gibi ön grup kaslarınızı sıkın.



Şekil 5: Yatarken PTE

2. Bu kez, yine sırt üstü fakat dizden itibaren bacaklarınızı bir taburenin üzerine yerleştirerek uzanın (Şekil 6). Birinci egzersizi tekrarlayın. Benzer şekilde 3'e kadar sayarak gevşetin. 3 kez tekrarlayın. Tempo tutturun ve 2'ye kadar sayarak kasılı tutun ve tekrar 2'ye kadar sayarak gevşeyin. 10 kez tekrarlayın.



Şekil 6: Ayaklar taburede, sırt üstü yatarken PTE

3. Yüzüstü pozisyonunda, dizler bükülü ve hafifçe birbirinden ayrı olarak, dirsekler yerde, elleri boyunda birleştirilerek durun (Şekil7). Karın kaslarınızı tamamen gevşek bırakın, sarkıtın. Pelvik tabandaki açıklıkları kasarak, birbirine yaklaştırmaya çalışın. 3'e kadar sayın ve yavaşça gevşeyin, 3 kez tekrarlayın. Tempo tutturun, 2'ye kadar sayarak kasılı tutun ve tekrar 2'ye kadar sayarak gevşetin. 10 kez tekrarlayın.

Eğer dirseklerinizin üzerinde duramıyorsanız, yüzü koyun uzanın. Bir yastığı rulo şeklinde sararak, kasıklarınızın altına yerleştirin. Benzer şekilde egzersizi uygulayın (Şekil 8).



Şekil 7: Öne eğik pozisyonda PTE



Şekil 8: Yastık yardımı ile PTE

4. Arkalığı düz olan bir sandalyeye dik olarak oturun. Dizleriniz hafifçe birbirinden ayrı olsun ve ayaklarınız yere değsin (Şekil 9). Pelvik taban kaslarınızı kasın, sonra öksürün. Öksürdüğünüz, aksırdığınızda bu egzersizi yapmayı alışkanlık haline getirin. İyi bir kas fonksiyonu, kasın güçlü- hızlı kasma ve bu gücü uygulayabilme süresinin bir arada olması demektir. Bu nedenle kası güçlü ve hızlı kasmak kadar kasılı tutma süresini uzatmak da önemlidir. Her zaman yapabildiğinizin üzerine çıkmayı hedefleyin. Bu hedefe egzersizleri düzenli uygulayarak ve sayısını artırarak ulaşılır. Bu süre bireyden bireye değişir. Aşağıda giderek çoğalan bu artışı gösteren tablo verilmiştir (Tablo 1).



Şekil 9: Sandalyede otururken PTE

Tablo 1:Egzersiz uygulama düzeyleri

	Günde uygulanacak egzersiz sayısı	Her uygulama periyodundaki egzersiz sayısı	Kasılı tutma/ gevşeme süresi (saniye)	Hızlı kasma/gevşeme (saniye)
I. Düzey	Günde 2 kez	Her seferinde 10 kez yapılan 3 uygulama	3 saniye/ 3 saniye	1 saniye/ 1 saniye
II. Düzey	Günde 2 kez	Her seferinde 10 kez yapılan 3 uygulama	5 saniye/ 5 saniye	2 saniye/ 2 saniye
III. Düzey	Günde 3 kez	Her seferinde 15 kez yapılan 3 uygulama	10 saniye/ 10 saniye	2 saniye/ 2 saniye

I. düzeydeki egzersizleri rahatça uygulayabildiğiniz ve pelvik kaslarınızın egzersizle güçlendiğini hissettiğinizde, 2.düzeğe geçin. Kendinizi hazır hissettiğinizde 3.düzeğe geçin. 3. düzeyde uygulamalarınızı rahat yapabildiğiniz zaman aşağıda yer alan egzersizleri yapmaya başlayabilirsiniz. Bu seti aralıkları eşit olmak koşulu ile günde 4-6 sete çıkabilirsiniz. Ön grup kaslarınız yeterince güçlenmiş demektir. Bundan sonra karın ve kalça kaslarının da güçlü olması istenir ki, dışarıdan gelen kuvvetler mesaneye geçmesin, ona basınç uygulamasın. Özellikle karındaki çekirdek grup kaslarınızın çalıştırılması PTK'larının güçlendirilmesinde önemlidir.

1. Bir sandalyenin kenarında, topuklarınız birleşik ve ayaklarınızı hafifçe ayrı olarak tutunuz. Kalçanızdaki kaslarınızı, hafifçe ileri doğru çekerek ve üzerine oturduğunuz kasları kasarak, pelvik kaslarınızı kasın (Şekil10). Karnınızın alt bölgesindeki kasları ve uyluk kaslarınızı birlikte kasın ve hafifçe dizlerinizin üzerinde yaylanın (dizlerinizi бүkүн). Bu pozisyonda birkaç saniye kalın ve yavaşça gevşeyin.



Şekil 10: Sandalye kenarında ayakta PTE

2. Sandalyeye oturarak pelvik tabandaki kaslarınızı kasın. Bu bölgedeki kasları, içinize doğru çekin. Kasılı tutarak ayağa kalkın (Şekil 11). Oturur pozisyondan kalktığınız her zaman, bu hareketi yapmayı unutmayın. Kollarınızı ve bacaklarınızı kırmadan, dümdüz tutarak, ayaklarınız hafifçe ayrı, ellerinizi bir masanın üzerine yerleştirin. Karın kaslarınızı gevşek tutun. Normal nefes alıp verirken ve diğer tüm kaslarınız gevşek haldeyken, pelvik taban kaslarınızı kasın. Bu egzersizi 2 saniye kasarak ve 2 saniye gevşeterek 5-10 kez yapın.



Şekil 11: Sandalyeye ağırlık vererek PTE

3. Ayakta dururken (ayaklarınız birbirine yakın, kapalıyken) pelvik taban kaslarınızı kasın. Dizinizi kırarak, ayak parmaklarınız yere değecek şekilde sağ ayağınızın topuğunu yerden kaldırın. Şimdi her iki bacağınızı, parmaklarınızın üzerinde yükselerek ve yukarı doğru gererek, düz pozisyona getirin. Sağ ayağınızın tümünün üzerine basarken, aynı anda sol dizinizi kırın ve sol topuğunuzu yerden kaldırın (Şekil 12). Bu sırada pelvik tabanı kasılı tutun. Kalça kaslarınızın gerildiğini hissedeceksiniz. Egzersizi 10 kez tekrarlayarak, yavaşça, belirli bir süre devam edin. Sendelemeyin, aynaya bakarak yapabilirsiniz. Bu egzersiz sizin dışarıda yürürken daha kolay, daha canlı hareket etmenize yardım edecektir ve çabuk yorulmanızı engelleyecektir.



Şekil 12: Bir ayağı hafifçe kaldırarak PTE

4. Dizleriniz kıvrık olarak, sırt üstü uzanın. Pelvik taban kaslarınızı kasın. Kasılı tutarken, belinizi yere değdirin, sırtınızda hiçbir kavis oluşturmadan pelvisinizi yukarı doğru bükün. Kalçanızı tabandan yukarı doğru kaldırın, tutun ve sonra bırakın (Şekil 13). Kalçalarınızı tamamen yere bırakıncaya kadar pelvik kaslarınızı kasılı tutun. Bu hareketi en az 5 kez tekrarlayın.



Şekil 13: Köprü kurma esnasında PTE

5. Bir sandalyeye oturup lastik bandı dizlerinizin etrafından bağlayın (Şekil 14). Nefes alın nefes verirken dizlerinizi birbirinden dirence karşı uzaklaştırın ve 5 saniye tutun. On kez tekrarlayın.



Şekil 14: Sandalyede lastik banda karşı bacak kaslarını kasma

6. Bir sandalyeye oturun ve bacaklarınızın arasına bir top ya da havlu yerleştirin (Şekil 15). Nefes alın nefes verirken havluyu sıkıştırıp 5 saniye tutun ve gevşeyin. On kez tekrarlayın.



Şekil 15: Bacaklar arasında havluyu sıkarak iç bacak kaslarını kasma

7. Bu gruptaki egzersizleri pelvik taban kaslarınız güçlendikten sonra uygulamalısınız. Karın kaslarınızın güçlenmesine de yardım edecektir. Sırt üstü, dizleriniz bükük şekilde uzanın (Şekil 16). Pelvik taban kaslarınızı kasın. Pelvisinizi yukarı kaldırırken, belinizi zemine değdirin ve bu arada pelvik taban kaslarınızı da kasılı tutun. Kollarınızı yere paralel tutarak başınızı ve omzunuzu yukarı kaldırın. Bu pozisyonda 5 saniye kalın. Daha sonra yavaşça zemine uzanın. Zemine tamamen uzanıncaya kadar, pelvik kaslarınızı kasılı tutmaya devam edin. Kollarınızı, dizlerinizin bir sağ, bir sol tarafına doğru sırayla uzatın. Her bir egzersizden önce, belinizi tamamen yere değdirmeyi ve pelvik taban kaslarınızı kasmayı unutmayın. 3 kez tekrarlayın.

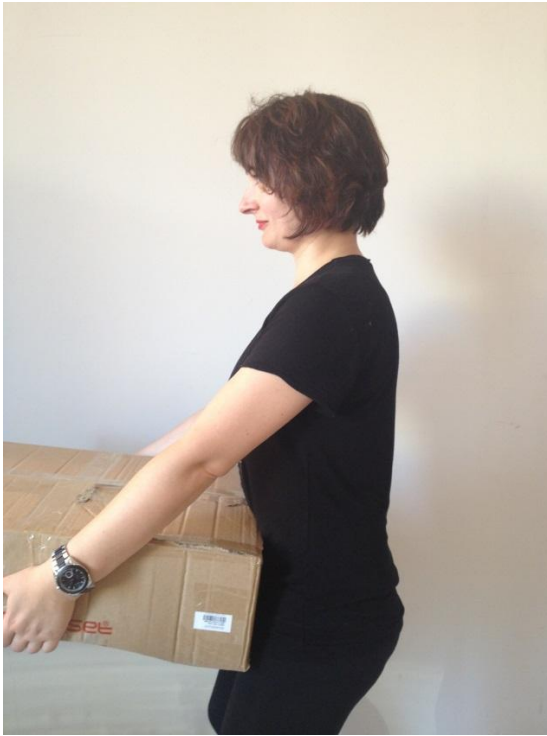


Şekil 16: Karın kaslarını güçlendirme

Lütfen aşağıda belirtilenleri günlük yaşamınızda uygulamaya özen gösterin ve alışkanlık haline getirmeye çalışın.

- Herhangi bir şeyi taşıırken ya da kaldırırken, pelvik taban kaslarınızı kasın (Şekil 17).
- Uzanır pozisyondan kalkarken, pelvik taban kaslarınızı zorlamadan kalkın. Pelvik taban kaslarınızı kasın. Yan dönün ve şekilde görüldüğü gibi bacaklarınızın dizden aşağı kısmını, yatağın kenarından aşağıya sarkıtın (Şekil 18).
- Aksırmadan, öksürmeden önce pelvik taban kaslarınızı kasın.
- Kaçırma hissi olduğunda tuvalete yetişene kadar derin nefes alıp 3-5 hızlı ön grup kaslarınızı kasın (Quick Flick Manevrası).
- Fiziksel stres öncesi (ağır kaldırma, öksürme) sürekli olarak PTK'yı kasın ve stres boyunca da sürdürmeye devam edin (Knak Manevrası)

Şekil 17: Ağır kaldırma esnasında PTK'yı kasma



Şekil 17: Ağır kaldırma esnasında PTK'yı kasma



Şekil 18: Yataktan kalkma

Hepinize sağlıklı günler dileriz
rojinekoloji Bilim Dalı