



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΔΥΤΙΚΗΣ ΑΤΤΙΚΗΣ  
ΣΧΟΛΗ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ ΥΓΕΙΑΣ ΚΑΙ ΠΡΟΝΟΙΑΣ  
Τμήμα Φυσικοθεραπείας



Π.Τ. Αττικής

# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΓΙΑ ΤΗΝ ΑΥΤΟΦΡΟΝΤΙΔΑ ΤΩΝ ΠΡΟΒΛΗΜΑΤΩΝ ΤΟΥ ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ ΤΩΝ ΛΕΧΩΙΔΩΝ

Επιμέλεια:

Αγγελική-Αμαρυλλίς Κουρκουμέλη

Μαρία Μουτζούρη, επίκουρη καθηγήτρια ΠΑ.Δ.Α.

# Τι προβλήματα εμφανίζει μία γυναίκα σχετικά με το πυελικό έδαφος ;

Οι μυς στο εσωτερικό της λεκάνης - που το αποτελούν, δε λειτουργούν φυσιολογικά, συνεπώς παρατηρείται:

- ακράτεια ούρων
- ακράτεια κοπράνων
- πρόπτωση οργάνων
- σεξουαλική δυσλειτουργία
- απομάκρυνση των δύο τμημάτων του ορθού κοιλιακού
- πόνος στην περιοχή της λεκάνης
- χρόνιος πόνος της λεκάνης

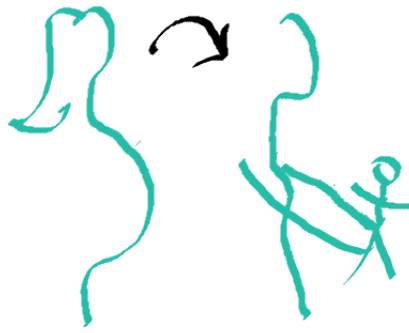


## Γιατί εμφανίζεται μετά την εγκυμοσύνη ;

Κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης, καθώς η μήτρα μεγαλώνει, τα όργανα της λεκάνης πιέζονται προς τα κάτω, σπρώχνοντας τους μυς στη βάση αυτής. Έτσι, αυτοί διατείνονται παραπάνω απ' όσο αντέχουν, με αποτέλεσμα να χάνουν μεγάλο μέρος της δύναμής τους.

# Τι μπορεί να επιβαρύνει την κατάσταση:

- Κάπνισμα
- συχνή και έντονη άσκηση
- υψηλός Δείκτης Μάζας Σώματος
- μεγάλη περιφέρεια στους γοφούς
- η ύπαρξη του προβλήματος πριν την εγκυμοσύνη



## Πόσο συχνό είναι;

Έχει παρατηρηθεί στο 19,7-50,3% των γυναικών ηλικίας 20-39 ετών και στο 41-77,2% των γυναικών ηλικίας 50-79 ετών.

Ωστόσο αυτά δεν είναι ακριβή ποσοστά, καθώς μεγάλο εύρος παραμένει αδιάγνωστο!



**Γιατί;;; → Δεν υπάρχει ενημέρωση !!**

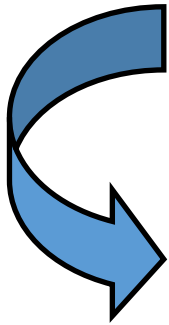
## Πώς αντιμετωπίζεται;

- Με τις ασκήσεις Kegel
- Με τη χρήση εργαλείων για ανατροφοδότηση
- Με καθοδήγηση μέσω ηλεκτρονικών εφαρμογών

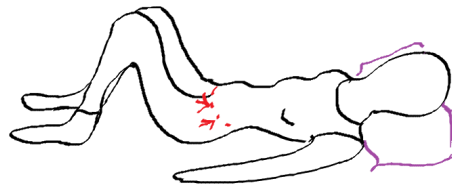
## Τι περιλαμβάνει το πρόγραμμα εκγύμνασης;

- 1) Ουρήστε πριν τις ασκήσεις
- 2) Ξαπλώνετε ανάσκελα, με λυγισμένα γόνατα, ώστε να ακουμπάνε τα πέλματα
- 3) Συσπάτε τους μυς του πυελικού εδάφους τραβώντας προς τα μέσα, εμποδίζοντας την έξοδο των ούρων ή των αερίων, συγκρατώντας για 10 δευτερόλεπτα
- 4) Κατά τη σύσπαση δε σφίγγετε τους κοιλιακούς, τους γλουτούς ή τους προσαγωγούς
- 5) Χαλαρώστε για 10 δευτερόλεπτα
- 6) Συνεχίστε τις συσπάσεις για 10 φορές
- 7) Επαναλάβετε τους κύκλους των 10 επαναλήψεων 3 φορές την ημέρα (πρωί, μεσημέρι, βράδυ)
- 8) Θα πρέπει να κάνετε τις παραπάνω ασκήσεις για **ΤΟΥΛΑΧΙΣΤΟΝ** τρεις μήνες. Δοκιμάστε τις και από καθιστή ή όρθια θέση.

## Πότε πρέπει να ξεκινήσω;



**ΧΘΕΣ !!** Έχει φανεί ότι η εκγύμναση ήδη από την περίοδο της εγκυμοσύνης μπορεί να έχει καλύτερα αποτελέσματα.



## Τί θα κερδίσω με τις ασκήσεις;

- 1) Αύξηση της δύναμης των μυών του πυελικού εδάφους, άρα και ελάττωση των συμπτωμάτων
- 2) Πιο άνετη συμμετοχή σε άλλα είδη εκγύμνασης
- 3) Μακροπρόθεσμα αποτελέσματα εάν υπέρχει συνέπεια των ασκήσεων
- 4) Καλύτερη ποιότητα ζωής

# **Υπάρχουν κίνδυνοι εάν κάνω μόνη μου τις ασκήσεις;**

**ΟΧΙ,** ο μόνος κίνδυνος είναι να μην εκτελεστούν σωστά, με συνέπεια να μην είναι αποτελεσματικές

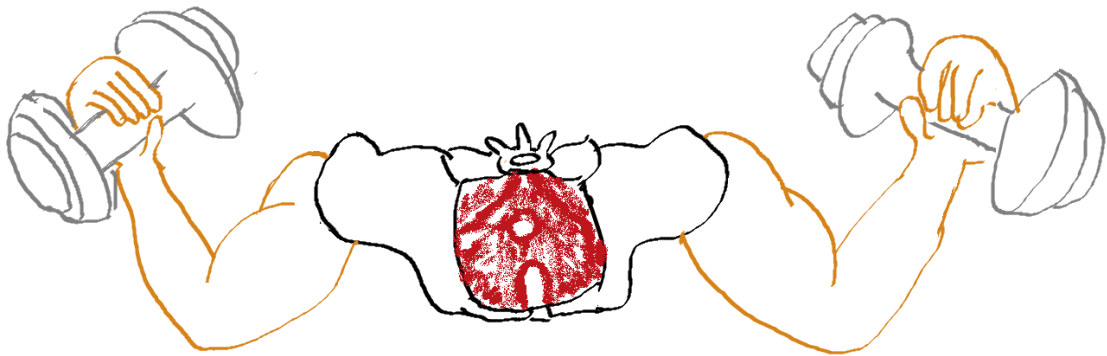


**Θα διορθωθεί από μόνο του κάποια στιγμή εάν το παραμελήσω;**

Μετά τον τοκετό, ένα μέρος της ακράτειας ούρων που μπορεί να είχε εμφανιστεί κατά την εγκυμοσύνη αποκαθίσταται φυσιολογικά. Ωστόσο, αυτό συμβάνει σε περιπτώσεις ήπιας ακράτειας και δεν αποκαθίσταται πάντα. Συνεπώς ..... ΠΡΟΛΗΨΗ

## Πρέπει να επισκεφτώ και κάποιον ειδικό;

Ναι, χρειάζεται, για να εξετάσει και να αξιολογήσει την περιοχή. Επίσης είναι απαραίτητο να λάβετε σωστή εκπαίδευση των ασκήσεων για να έχετε αποτέλεσμα. Ακόμα είναι σημαντικό το πρόγραμμα να είναι εξατομικευμένο, ανάλογα με τις ανάγκες της κάθε γυναίκας. Μην ξεχνάτε ότι ένας ειδικός μπορεί να σας κατατοπίσει ως προς τη φυσιολογία και ανατομία της περιοχής και να λύσει τις απορίες σας!



**Τι περιμένεις για να  
ξεκινήσεις;**