

Zoru pelbikoaren zainketak



Errehabilitazio Zerbitzua



Osakidetza

BARRUALDE-GALDAKAOKO
ERAKUNDE SANITARIO INTEGRATUA
ORGANIZACIÓN SANITARIA INTEGRADA
BARRUALDE-GALDAKAO



**EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO**

OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD

Zoru pelbikoa pelbisaren beheko aldean dagoen muskulu-multzoa da eta bertan dauden organoei (maskuria, uteroa eta ondestea) eusten die eta, horrek gernu- eta eginkari-kontinentzia eta sexu-harremanak mesedetzen ditu, lagundu eta itxi egiten baititu: maskuria, umetokia edo matrizea eta beheko hestea edo ondestea.

Muskulu horien alterazioak nahasmendu hauetako bat edo batzuk eragin ditzake:

- Gernu-inkontinentzia
- Prolapsoak
- Disfuntzio sexualak
- Eginkari-inkontinentzia
- Pelbiseko mina

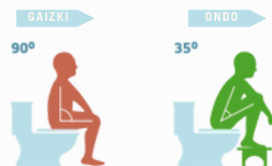
Pelbiseko organo horiek kanpoaldearekin komunikatzen dira zoru pelbikoa zeharkatzen duten hodi batzuen (uretra, bagina eta uzkia) bidez.

Zoru pelbikoaren narriadura eta ahultzea eragiten duten hainbat kausa eta arrisku-faktore daude, hala nola: haurdunaldia eta erditzea, erdiondokoa, menopausia eta zahartzea, idorreria, eztul kronikoa/tabakismoa, inpaktu-kirolak, ebakuntza kirurgikoak eta honako gaixotasunetakoren bat edukitzea: diabetesa, gernu-infekzioak..., antidepresiboak hartzea, eta abar.

Arazo horiek prebenitu eta hobetu egin daitezke arau orokor batzuk betez eta zoru pelbikoko ariketak eginez (Kegel-en ariketak).

Zoru pelbikoa babesteko prebentzioa

- Obesitatea eta bat-bateko pisu-aldaketak ekiditea.
- Tabakoa eta alkohola ez kontsumitzea, eta kafe edo te gutxiago edatea.
- Txiza egiteko beharra ez atzeratzea.
- Idorreria ekiditea.
- Libratzea ez atzeratzea eta posizioa hobetzea, bankutxo bat erabiliz belaunak aldakak baino gorago jasotzeko, eta horrela eginkariak errazago irteteko.



Ariketa fisikoa egiten hasi nahi denean, garrantzitsua da zoru pelbikoak aldeztu aurretik tonu muskular ona edukitzea.

ZORU PELBIKOA HOBETZEKO ARIKETAK (KEGEL-EN ARIKETAK)

1. ZORU PELBIKOKO MUSKULATURAREN KONTZIENTZIAZIO- EDO LOKALIZAZIO-FASEA

Garrantzitsua da zoru pelbikoaren muskuluak ezagutzea. Behar bezala identifikatu behar ditugu eta uzurtu; sabelaldeko muskuluak, hanketako aduktoreak eta ipurmasailak uzurtu gabe.



Horretarako, ahoz gora etzanda jarriko gara, hankak tolestuta eta bereizita, jarrera erosoa.

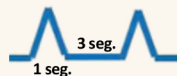
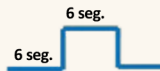
- Jarri atzamarrak edo esku-ahurra baginaren eta uzkiaren arteko espazioan (perineoaren larruazala).
- Jarraian pixa egiteko gogoari eutsi nahiko bagenio bezala uzurtuko dugu segundo batzuez, eta eskuan nabaritutako dugu perineoko muskulatura nola uzurtzen den.
- **Oso garrantzitsua da hankekin eta abdominalekin indarrak ez egitea.**

2. ZORU PELBIKOKO ARIKETAK (KEGEL)

Zoru pelbikoko muskuluak **uzkurtu** (bagina eta uzkia itxiz, gas bati eutsi nahian bezala) eta **erlaxatu** behar dira, zenbait jarreratan eta erritmo eta etenaldi ezberdinekin, eta, aldi berean saihestea ipurmasailetako, abdominaletako eta aduktooretako muskuluak uzkurtzea, arnasketa normalari eutsiz. Ariketak lasaitasunez eta presarik gabe egitea komeni da.

Ariketetarako jarraibideak:

- Uzkurtu zoru pelbikoko muskuluak 6 segundoz eta erlaxatu, egin 6 segundoko geldialdia eta errepikatu ariketa bera 10 aldiz.
- Uzkurtu 1 segundoz eta erlaxatu, egin 3 segundoko geldialdia eta errepikatu ariketa bera 20 aldiz.



Ariketak hainbat jarreratan egin daitezke eta egin behar dira: eserita, etzanda ahoz gora, zutik... **egunero**, programatutako 2-3 saiotan.

- Etzanda ahoz gora, oinak lurrean jarrita eta elkarrengatik pixka bat bananduta.
- Aulki batean eserita, oinak lurrean jarrita, belaunak elkarrengandik bananduta apur bat, bizkarra pixka bat aurrerantz makurtuta eta besoak izterretan jarrita dauzkagula.



- Zutik, hankak pixka bat zabalduta.

Egunean zehar ere egin daitezke ohiko zenbait jarduera egiten ditugun bitartean, esaterako, paseatzean, igogailuan ibiltzean, metroan edo autobusean goazenean, telebista ikustean, janaria prestatzean, eta abar.

Zehaztu diren uzkurdua azkar horiek egin behar ditugu esfortzu bat egingo dugula dakigunean (doministiku egin aurretik, barre egin aurretik, pisua hartu aurretik, eta abar), horrela gernu-ihesak saihestuko ditugu.

3. ZEHARKAKO MUSKULUA AKTIBATZEA

Tratamendu hori ariketa hipopresiboekin eta zeharkako muskuluaren aktibazioarekin osatu behar dira.

Ahoz gorako etzanera, oinak lurrean jarrita eta elkarrengandik pixka bat bananduta, ahotik airea hartuko dugu, ahotik botako dugu "s" hotsa ateraz (sisipasa eginez) eta abdomena uzkurtuko dugu praken kremailera itxi nahiko bagenu bezala.



Hartu arnasa



Bota arnasa

GARRANTZITSUA DA KONSTANTEA IZATEA, ARAU OROKORRAK BETETZEA ETA ARIKETAK EGUNERO EGITEA, JARRAITUTASUNEZ, HELBURUA LORTZEKO.