

AZIENDA USL 9 GROSSETO
OSP.Misericordia
U.O. OSTETRICA

ZBULIMI I PERINEUMIT
PAK FJALE PER TE DREJTEN
E PERINEUMIT TEND:
Ka nevoje per kujdesin tend
Sepse mund te kete pasoja,
mjafton pak kujdes e
gjimnastika!

PERINEUMI eshte pengesa e fundit qe femija yt ka kaluar ne momentin e lindjes duket, se gjendet jashte vagines.Eshte Musculi qe mbeshtetim ne sedilen e bicikletes.Si te gjithë muskujt mund te kontrollohet nga vullneti jone e te forcohet nepermjet gjimnastikes se vazhdueshme.

PERSE DUHET TE FORCOJME PERINEUMIN???

- Per te siguruar mbrojtjen e organeve si : fshikeza, mitra zorra e trashe.
- Nje sere faktoresh qe jane te lidhur (obezita, diabeti, menopauza,shtatzania e lindja) **mund rrezikoje funksionimin** e tyre.
- Ne vecanti ,pas menopauzes mund te sjelle **rrjedhje te urines** ,rralle fece (uji i trashe),e ndonjehere shkarje te mitres e te fshikzes.
- Prek me teper te gjitha ato gra,qe per motive te ndryshme kane probleme te **natyres seksuale**.Ky muskul luan nje rol te rendesishem ne momentin e orgazmes.

Ne **shtatzani** , zmadhimi i mitres dhe rritja e peshes,vene ne prove te veshtire funksionin e tij mbajtes.

Gjate lindjes eshte gjithmon e evidente nje aktivizim i ketij muskuli. Ne menyre te vecante ,gjate procesit te nxjerrjes se kokes, femija provocon nje tendosje qe rrezikon humbjen e forces te elasticitetit dhe kontratim te muskulit.

Per keto motive pas lindjes duhet te nisi nje nje **stervitje e thjeshte** ne kete muskul, si tek grate qe kane lindur **natyrale** ,si tek ato qe kane lindurn me **cezario** (operacion)

KUR DUHET TE FILLOJE???

Ideale per te filluar eshte kur hyn ne shtepi.Nuk duhet te kete kaluar 5-6 muaj nga lindja,ne te kunder ushtrimet nuk kane rezultat. Sa me shpejte te filloshe aq me shume japin rezultat edhe duhet te kene nje vazhdueshmeri ne kohe.

PER TE FILLUATR:

Kur beni urinen,provoni ta mbani gjysmen ,pastaj mund te vazhdoni ta beni,e keshtu hyn ne loje muskuli.Kujdes ky ushtrim behet vetem heren e pare.

Eshte e rendesishme ,kur beni ushtrimet ,nuk duhet te shtrengoni muskulin e barkut dhe te te ndenjura;per te qene te sigurt mbeshtetni nje dore mbi bark o mbi te ndenjura.

Nuk duhet te mbash frymen gjate momentit te tkurrjes.

E para gje qe duhet bere eshte te zotrosh perineumin:

- ne pozicion te rrehatshem,ulur ose shtrire,fshikesa duhet te jete bosh,relaksoi muskujt e kofsheve,e te ndenjurave dhe te barkut.;
- prekni vendin e perineut me gishta ose shikoeni me nje pasqyre;
- Prekeni unazen e muskulit rreth anusit(vrima e jashteqitjes) ,numuroni deri ne dhjete,pastal mund ta leshoni;beeni ushtrimin disa here deri sa jeni te sigurta qe keni muskulin e duhur;
- Shtrengroni muskulin qe eshte perreth uretres,sikur do nderpresesh te beshe urinen,pastaj leshojeni.provoni ta beni disa here.

Kur te jeni gati ,kur mendoni se keni nen kontroll muskulaturen e perineumit mund te kaloni ne ushtrimet me poshte...

1. *Duke qendruar shtrire me shpine ,me kembet te shtrira mire e krahe te mbeshtetura tek trupi,levizni lehte kembet e djathte.*
2. *Ndiq ushtrimin 1.Uleni kembet e djathte,provoni me kembet e majte.perseriteni kete ushtrim 5 here per secilen kembet.*
3. *Qendroni ne gjunj te mbeshtetura mbi thundër,Shtrengoni barkun dhe te ndenjurat e ngrihuni si ne fig.4.*
4. *Duke u ushtruar me te njejtin rritem,kthehuni ne pozicionin e pershkruar ne figuren 3.Pasi e keni perseritur ushtrimin per tre here,beni nje pushim per tu shlodhur.*
5. *Kthehuni ne pozicionin 3 .Tani perthyeni kraharorin perapra ,mani krahet shtrire ne te njejtin drejtim ,derisa parakrahet nuk prekin ne toke.Me koken te futur ne mes te kraheve bej nje frymemarrje te plote shpelodhese.*
6. *Merrni pozicion si ne figuren 6.Ngrihuni,mbeshtetuni mbi duar e gjunj ,mbani muskulaturen e stomakut,te barkut e te legenit per 10 here.Kerkoni te ndjeni muskulin unazor te vagina ,e kthehuni ne pozicionin e fillimit (5)*
7. *Qendroni ne pozicion shtrire,sillni kembet e perthyera drejt kokes ,deri sa ta perqafoni me duar e me gjunje. Merrni fryme,shtrini muskulaturen e kerkoni te ngriheni ,por kembet nuk duhet te prekin ne toke.*
8. *Shtrire me shpine,me krahet shtrira,e kembet te perthyera e te mbeshtetura ne shesh ,pastaj mbeshtetuni tek krahet dhe shkeputni fundin e shpines.*
9. *Qendroni ne pozicionin e ushtrimit te 8.Tendosni muskujt e te ndenjurave dhe te unazes muscolare(sfintere),leshoi e shtrengoi disa here.Merr fryme dhe kthehu shtrire me shpine.Perserite ushtrimin disa here,mundohu te mos e perthyeni kurizin.*

KUJTOHU qe, nje muaj pasi keni lindur duhet te beni nje kontroll tek gjenekologu,perdore kete mundesi Per te parandaluar çrregullime si ;dalje te pa deshiruar te urines dhe te feces(uji i trashe) ;veshtiresi per te realizuar orgazmen.

*Per te lene nje takim **VISITA DEL POST- PARTUM** mund te telefonoshe:
0564485360 nga e hena ne te shtune nga ora 8,00 deri ne 9,00*

*Per me teper informacione ju lutem kontaktoni **OSTETRICHE DEL REPARTO**
04564485350 ose **05644485177***