

KEGEL / PELVİK TABAN EGZERSİZLERİ

KEGEL EGZERSİZİ NEDİR ?

Kegel egzersizleri, hem kadınların hem de erkeklerin pelvik taban kaslarını güçlendirmek amacı ile yapılan egzersizlerdir.

- İdrar kaçırma ve mesane sarkmasını önler ve hafif vakalarda tedavi sağlar.
- Rahim sarkması ve bağırsak sarkmasını önler,
- Cinsel isteksizliğin azalması ve cinsel doyumun artmasını sağlar.
- Vajinismus tedavisine yardımcı olur.
- Doğum sürecini kolaylaştırır.
- Doğum sonrası dönemin daha rahat atlatılmasına yardımcı olur,
- Erkeklerde prostat ve erken boşalma gibi sorunların önüne geçilmesine yardımcı olur.
- Menopoz etkilerinin azaltılmasında etkilidir.

"Kegel egzersizleri kadın ve erkek tüm erişkinlerde uygulanabilir. Doğru şekilde ve düzenli yapıldığında oldukça etkilidir."

KEGEL EGZERSİZİNE BAŞLAMADAN ÖNCE;

- pelvik taban kaslarınızı bulmanız gerekir.
- Bunun için idrarınızı yaparken birkaç defa idrarınızı tutmayı deneyebilirsiniz.
- İdrarınızı tuttuğunuz kaslar pelvik kaslarınızdır.
- Bu işlemi sadece haftada 1 defa uygulayın. İdrar akışını sıkça durdurup başlatmak idrar yollarında birtakım problemlere neden olabilir.



#10numarakadın

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI
Op. Dr. Lütfiye Tomak

Bilgilendirme broşürüdür. Tanı ve tedavi için
lütfen hekiminize danışınız.



+90 552 709 43 48

+90 266 241 00 88



www.lutfiyetomak.com



info@lutfiyetomak.com

Plevne Mah. Savaştepe Cad.

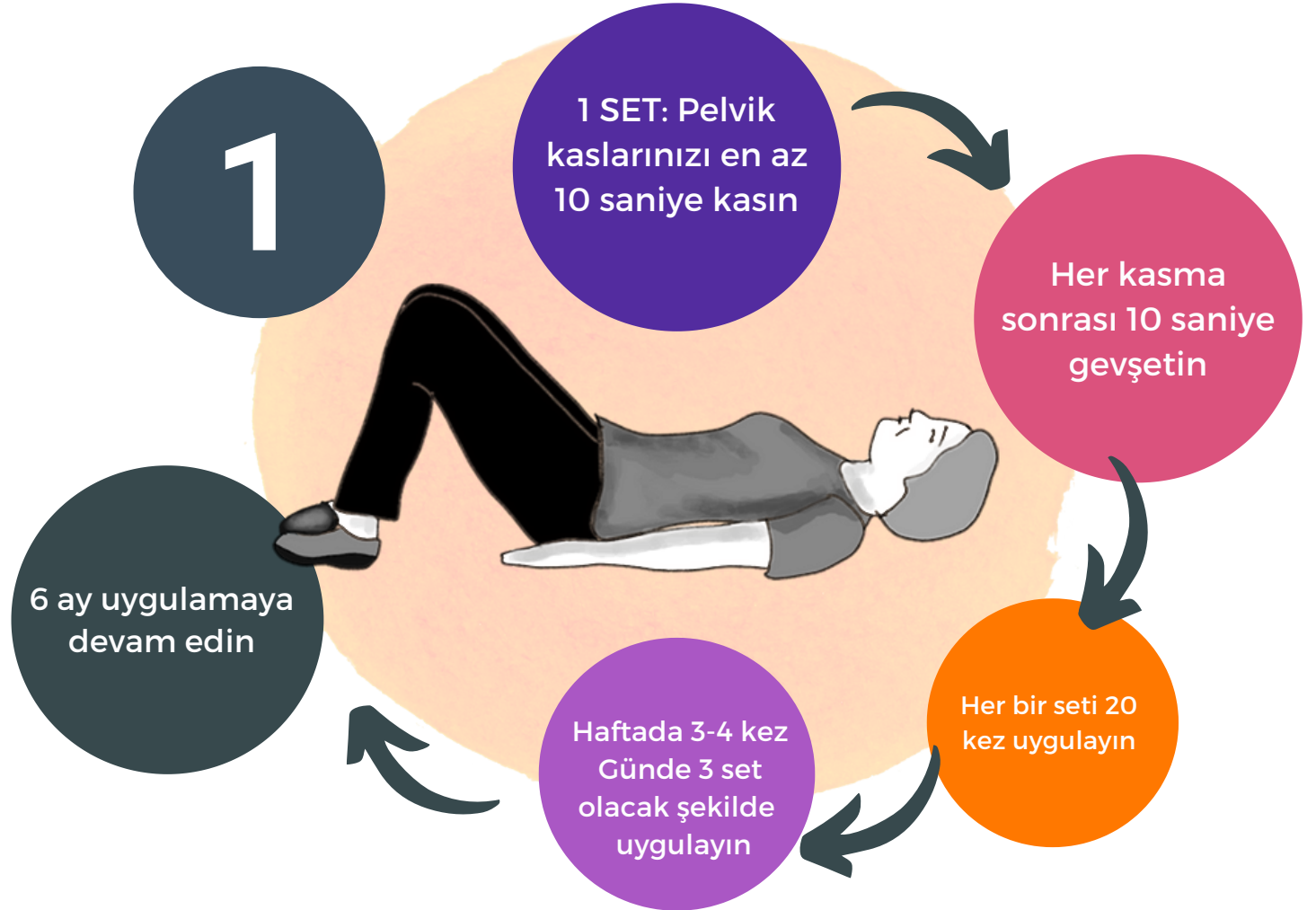
No: 15/4

ALTIEYLÜL / BALIKESİR

KEGEL / PELVİK TABAN EGZERSİZİLERİ

UYGULAMA

- Uygulama öncesi idrarınızı yapın, mesane boş olsun.
- Rahat giysiler giyin.
- Bacaklarınızı hafif açarak, uyluk ve dizleri desteklenmiş olarak yatin veya oturun.
- Yatarak uygulayacaksanız başınızın altına ince bir yastık koyun.
- Sanki idrar veya gaz geçişini durduruyormuşçasına kaslarınızı kasın.
- Kalça, bacak ve karın kaslarınızı mümkün olduğunca KASMAYIN.
- Uygulama sırasında derin nefes alıp verin, nefesinizi yavaş verin, vücudunuzun gevşemesine, pelvik kaslarının kasılmasına konsantre olun.



#10numarakadın

KADIN HASTALIKLARI VE DOĞUM UZMANI

Op. Dr. Lütfiye Tomak

Bilgilendirme broşürüdür. Tanı ve tedavi için
lütfen hekiminize danışınız.



Op. Dr. *Lütfiye Tomak*
Kadın Hastalıkları ve Doğum Uzmanı

+90 552 709 43 48

+90 266 241 00 88



www.lutfiyetomak.com



info@lutfiyetomak.com

Plevne Mah. Savaştepe Cad.

No: 15/4

ALTIEYLÜL / BALIKESİR