



การออกกำลังกายคีเกลสามารถช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ส่วนของร่างกายที่รวมถึงกระดูกสะโพกคือบริเวณอุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอยู่ที่ด้านล่างของบริเวณนี้(อุ้งเชิงกราน), กล้ามเนื้อระหว่างขา, และส่วนที่ปิดได้ด้วยแพอานามัย กล้ามเนื้อเหล่านี้มีความสำคัญต่อการพยุงกระเพาะปัสสาวะ มดลูก (ครรภ์) และทวารหนัก กล้ามเนื้อเหล่านี้ป้องกันไม่ให้เกิดปัสสาวะและอุจจาระ (การเคลื่อนไหวของลำไส้) รั่วไหลออกมา กล้ามเนื้อเหล่านี้ยังทำหน้าที่สำคัญระหว่างมีเพศสัมพันธ์ด้วย



การออกกำลังกายคีเกลสามารถช่วยภาวะโหนได้บ้าง?

เมื่อกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานถูกยึดหรือเสียหาย ซึ่งส่วนใหญ่มักเกิดจากการคลอดบุตร กล้ามเนื้อเหล่านี้สามารถช่วยพยุงกระเพาะปัสสาวะ, มดลูก หรือทวารหนัก ภาวะเหล่านี้สามารถหย่อนลงและทำให้เกิดความรู้สึกหนักอึ้ง, แ่นอ้นอึ้ง, และหนักอึ้ง กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานสามารถเปลี่ยน (หย่อน) เข้าไปในช่วงคลอด การสูญเสียการรองรับของกระเพาะปัสสาวะอาจทำให้เกิดปัญหาการกลั้นปัสสาวะระหว่างการไอ จาม หรือหัวเราะอย่างหนัก การรั่วไหลของปัสสาวะอาจเกิดขึ้นได้ระหว่างและหลังการตั้งครรภ์ เมื่อการรองรับของไส้ตรงล้มเหลว อาจเกิดปัญหาในการเคลื่อนไหวของลำไส้ได้ การออกกำลังกายคีเกลจึงสามารถช่วยภาวะเหล่านี้ได้ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยผู้หญิงที่มีปัญหาในการทิ้งจุดสุดยอดระหว่างมีเพศสัมพันธ์ได้ด้วย



จะออกกำลังกายคีเกลได้อย่างไร?

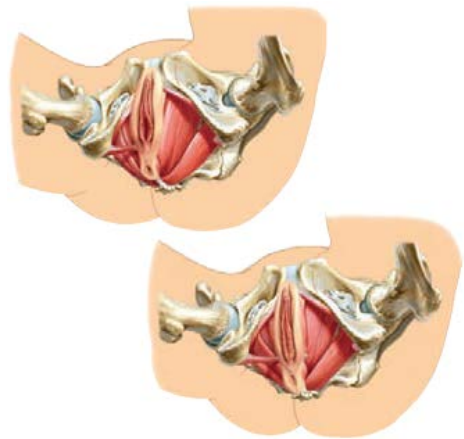
การออกกำลังกายคีเกลประกอบด้วยเกร็ง(บีบ)และผ่อนคลายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน โดยจินตนาการถึงกล้ามเนื้อที่ใช้ในการหยุดการไหลของปัสสาวะ การหดตัวของกล้ามเนื้อเหล่านี้จะหยุดการไหลปัสสาวะ การผ่อนคลายกล้ามเนื้อเหล่านี้จะทำให้ปัสสาวะไหลอีกครั้ง เมื่อรับรู้ถึงกล้ามเนื้อที่เหมาะสมแล้วก็จะสามารถหดและคลายตัวได้โดยไม่ต้องปัสสาวะ การออกกำลังกายคีเกลมักทำเป็น



ชุด เกร็งและคลายกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว15,20ครั้ง หรือมากกว่านั้น จากนั้นพัก 30 วินาที แล้วทำซ้ำ นอกจากนี้ยังสามารถใช้วิธีเกร็งกล้ามเนื้อเป็นเวลา 3 วินาทีแล้วคลายออก 3 วินาที โดยทำซ้ำ20 ครั้งขึ้นไป ต้องใช้เวลาฝึกฝนจนกว่ากล้ามเนื้อจะหดตัวได้เป็นเวลา 10 วินาทีและผ่อนคลายได้10 วินาที ระหว่างการหดตัว ไม่ว่าจะเลือกใช้วิธีใด ควรฝึกทำซ้ำสองหรือสามครั้งในแต่ละวัน ควรจะกระชกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเท่านั้น โดยไม่ต้องใช้กล้ามเนื้อหน้าท้อง (ท้อง) ต้นขาหรือบั้นท้าย อย่าฝึกกลับและหยุดปัสสาวะ การออกกำลังกายที่กระเพาะปัสสาวะเต็มหรือขณะปัสสาวะอยู่อาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอได้ นอกจากนี้การออกกำลังกายมากเกินไปอาจทำให้กล้ามเนื้ออ่อนแอและเพิ่มภาวะปัสสาวะเล็ดได้

จะออกกำลังกายได้อย่างไร? (ต่อ)

การออกกำลังกายที่กลเหล่านี้สามารถทำได้ทุกที่โดยไม่มีใครรู้ บางคนใช้กลอุบายในการจำเวลาออกกำลังกาย เช่น ช่วงเตรียมตัวให้พร้อมสำหรับการเลิกงาน เมื่อข่าวภาคค่ำเริ่ม, ตอนเชคอีเมล, ขณะรอสัญญาณไฟหยุดแพทย์หลายคนแนะนำการออกกำลังกายที่กลเหล่านี้สำหรับทุก ๆ คน รวมถึงสตรีมีครรภ์ เพื่อช่วยให้พร้อมสำหรับการคลอดบุตร



สิ่งที่คุณควรทำและไม่ควรทำสำหรับการออกกำลังกายที่กล

- ✓ ฝึกต่อไป เช่นเดียวกับการออกกำลังกาย อื่น ๆ ผลลัพธ์ต้องใช้เวลา
- ✓ พยายามกระจายชุดการออกกำลังกายของคุณ ทำในช่วงเวลาต่าง ๆ กับของวัน เพื่อให้กล้ามเนื้อได้พักระหว่างการออกกำลังกาย
- ✓ พูดคุยกับแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความกังวลเกี่ยวกับกล้ามเนื้อกระดูกเชิงกรานหรือหน้าที่การทำงานของกล้ามเนื้อ
- ✗ อย่ารู้สึกแปลกกับการออกกำลังกายที่กล ไม่มีใครต้องรู้ว่าคุณทำมันอยู่