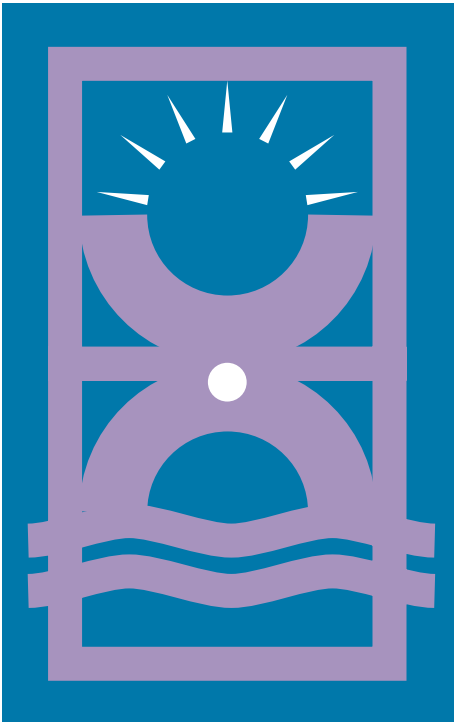


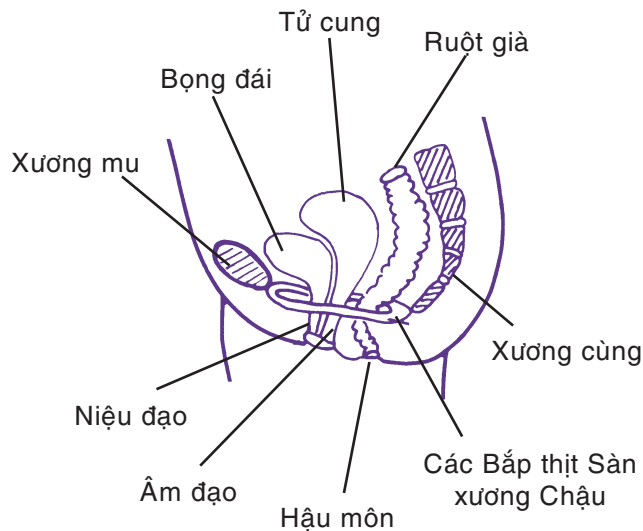


# Tập thể dục Sàn Xương chậu cho Phụ nữ



## Các bắp thịt sàn xương chậu là gì?

Sàn xương chậu được làm bởi các lớp bắp thịt và các mô tế bào khác. Các lớp này căng như một cái võng từ xương cùng ở phía sau đến xương mu ở phía trước. Sàn xương chậu của phụ nữ nâng đỡ bàng đái, dạ con (tử cung) và ruột. Niệu đạo (phía trước), âm đạo (đường sinh con) và trực tràng (hậu môn) đi ngang qua các bắp thịt sàn xương chậu. Bắp thịt sàn xương chậu giữ một vai trò quan trọng trong việc kiểm chế bàng đái và ruột và cảm giác tình dục.



## Tại sao các bắp thịt sàn xương chậu có thể yếu đi

Các bắp thịt sàn xương chậu có thể yếu đi bởi:

- có thai và sinh nở
- rỗng sức liên tiếp để đại tiện (táo bón);
- nâng nhắc vật nặng hoài;
- ho kinh niên (chẳng hạn chứng ho do hút thuốc hoặc sưng cuống phổi kinh niên và suyễn kinh niên);
- bị dư cân;
- thay đổi mức kích thích tố lúc mãn kinh (thay đổi cuộc sống); và
- thiếu khỏe mạnh tổng quát.



## Pelvic Floor Exercises for Women

The National Continence Management Strategy  
A Commonwealth Government Initiative

## Các lợi ích của việc tập thể dục sàn xương chậu

Điều quan trọng cho phụ nữ mọi lứa tuổi là duy trì sức mạnh của bắp thịt sàn xương chậu.

Đối với phụ nữ có chứng không nhịn được tiêu tiểu do căng thẳng, ngứa là thường són tiểu những khi ho, hắt hơi hoặc thể dục; những bài tập thể dục này sẽ đặc biệt có lợi cho họ.

Đối với phụ nữ có thai việc tập thể dục sẽ giúp cơ thể đối phó với sức nặng tăng dần của thai nhi. Các cơ bắp lành mạnh và xúng hợp trước khi sinh nở sẽ dễ hồi phục hơn sau khi sinh.

Khi phụ nữ lớn tuổi thì điều quan trọng là giữ cho các bắp thịt sàn xương chậu được mạnh mẽ bởi vì lúc mãn kinh các bắp thịt thay đổi và có thể yếu đi. Một thông lệ tập thể dục sàn xương chậu sẽ giúp giảm thiểu ảnh hưởng của sự mãn kinh đối với sự nâng đỡ xương chậu và kiểm chế bọng đái.

Việc tập thể dục sàn xương chậu cũng có thể hữu ích khi kèm với một chương trình tập luyện việc tiểu tiện nhằm cải tiến việc kiểm chế bọng đái cho người hay bị mót tiểu thường xuyên (mất kiểm chế do sự thôi thúc đi tiểu). Trong loạt tài liệu này có tập hướng dẫn 'Tập luyện việc Tiểu tiện' giải thích sự tập luyện tiểu tiện.

## Làm thế nào để co thắt các bắp thịt sàn xương chậu?

Điều cần làm trước tiên là nhận ra đúng các bắp thịt nào cần được vận động.

1. Ngồi hay nằm một cách thoải mái với các bắp thịt của đùi, mông và bụng đều thư giãn.
2. Hóp chặt vòng cơ quanh hậu môn bằng cách làm như khi quý vị ráng nhịn tiêu chảy hoặc nhịn đánh rắm. Thư giãn. Hãy lập lại động tác này nhiều lần cho đến khi quý vị chắc rằng mình đang tập đúng bắp thịt cần tập. Ráng đừng hóp mông.
3. Khi quý vị đi tiểu, thử ngưng lại nửa chừng, rồi tiếp tục lại. Chỉ làm điều này để tìm ra cần sử dụng bắp thịt nào và làm như vậy mỗi tuần chỉ một lần để kiểm tra tiến triển của quý vị, bởi vì việc này có thể làm xáo trộn việc đi tiểu bình thường.

Nếu quý vị không thể cảm thấy động tác hóp vào và nhấc lên rõ rệt của các bắp thịt sàn xương chậu của quý vị, hoặc ngay cả không thể làm chậm dòng tiểu như nêu ở điểm 3, quý vị nên tìm chuyên viên giúp đỡ để bắp thịt sàn xương chậu của quý vị được hoạt động bình thường. Ngay cả những phụ nữ có bắp thịt sàn xương chậu rất yếu cũng có thể được các chuyên viên vật lý trị liệu hoặc cố vấn về kiểm chế tiêu tiểu (continence advisor) dạy cách tập thể dục này.

## Tập thể dục sàn xương chậu

Nếu quý vị có thể cảm thấy các bắp thịt làm việc, hãy tập chúng bằng cách:

1. Hóp chặt và co vào bắp thịt quanh hậu môn, âm đạo và niệu đạo tất cả cùng lúc, nhấc chúng LÊN bên trong. Cố và giữ động tác co thắt này một cách mạnh mẽ trong lúc quý vị đếm đến 5 rồi thả ra và thư giãn. Quý vị sẽ có được một cảm giác nhất định, là 'thả ra'.
2. Lập lại ('hóp và nâng') và thư giãn. Điều quan trọng là nghỉ khoảng 10 giây giữa mỗi lần co thắt. Nếu quý vị cảm thấy dễ dàng giữ cho đến khi đếm đến 5, hãy thử giữ lâu hơn - lên đến 10 giây.



3. Lập lại nhiều lần tùy khả năng, lên đến tối đa là 8-10 lần hóp như vậy.
4. Bây giờ làm khoảng 5 đến 10 lần co thắt ngắn, nhanh nhưng mạnh mẽ.
5. Thực hiện toàn bộ các động tác thể dục này ít nhất 4-5 lần mỗi ngày.

Trong lúc tập thể dục:

- ĐỪNG NÍN THỞ.
- ĐỪNG ĐẨY XUỐNG thay vì hóp và nâng lên.
- ĐỪNG CO CHẶT bụng, hông hoặc đùi.

### Hãy tập thể dục tốt

Chất lượng rất quan trọng. Ít lần tập mà tốt sẽ có ích hơn là nhiều lần tập mà lơ là.

Một khi quý vị đã biết cách tập các thể dục này, hãy tập thường xuyên, hãy chú ý hoàn toàn trong mỗi lần tập. Nên dành ra ít nhất 5 thời điểm thường lệ mỗi ngày để tập. Chẳng hạn như, sau khi đi tiêu tiểu, khi uống, khi nằm trên giường.

Những điều khác quý vị có thể làm để giúp bắp thịt sàn xương chậu

- phân chia khiêng nhấc vật nặng;
- tránh táo bón và tránh ráng sức trong lúc đại tiện;
- nếu bị chứng sổ mũi rôm (hay-fever), hen suyễn và sưng cuống phổi thì hãy đi gặp bác sĩ để giúp giảm thiểu việc hắt hơi và ho; và
- giữ cho sức nặng cân xứng với chiều cao và tuổi tác của quý vị.

### Tìm giúp đỡ

Cần có thời gian để được kết quả tốt. Để tập cho các bắp thịt sàn xương chậu có được sức mạnh tối đa, quý vị cần tập các bài thể dục nói trên một cách chăm chỉ. Muốn có kết quả tốt đẹp nhất, hãy gặp chuyên viên vật lý trị liệu hoặc cố vấn về kiểm chế tiêu tiểu (continence advisor) để họ đề ra một chương trình thể dục cá nhân riêng biệt thích hợp bắp thịt của quý vị.



## Ai có thể giúp đỡ?

- Bác sĩ của quý vị.
- Đường dây toàn quốc để giúp vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (National Continence Helpline) số điện thoại miễn phí **1800 33 00 66**.  
(Họ có thể thu xếp để có thông-ngôn qua-điện-thoại.)
- Nhân viên cộng đồng hoặc nhân viên y tế, hoặc chuyên viên vật lý trị liệu.
- Các cố vấn chuyên về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (continence adviser) làm việc tại các bệnh viện, trung tâm y tế cộng đồng, y viện chuyên về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu (continence clinics) hoặc tại các Trung tâm hoặc Chi nhánh của 'Continence Foundation of Australia' (Cơ quan Úc trợ giúp về vấn đề kiểm chế tiêu tiểu).

**Thông dịch viên.** Vài dịch vụ có thể thu xếp thông dịch viên (nam hoặc nữ, nếu cần) miễn phí cho quý vị. Hãy hỏi dịch vụ.

Các dịch vụ thông dịch qua điện thoại rẻ hơn và thường có ngay lập tức. Ví dụ như Dịch vụ Phiên dịch và Thông dịch qua Điện thoại (TIS) có Đường dây Ưu tiên cho Bác sĩ (Doctors Priority Line) để phục vụ miễn phí cho bác sĩ phòng mạch tư cần nói chuyện với bệnh nhân kém lưu loát tiếng Anh. Bác sĩ của quý vị có thể đặt hẹn dịch vụ này bằng cách điện thoại đến số 1300 131 450.

## Muốn biết thêm chi tiết, hãy đọc các tập hướng dẫn khác trong loạt này:

- Chứng tiểu són là gì?
- Thói quen Tiêu tiện Tốt cho Mọi người
- Tập luyện việc Tiêu tiện
- Tập Thể dục Sàn Xương chậu cho Đàn ông
- Chứng mất trí nhớ và chứng Tiểu són
- Táo bón và chứng Tiêu són
- Các vấn đề về Tiêu tiện và Tuyến tiền liệt
- Trợ phẩm và Dụng cụ để giúp người bị chứng khó nhịn tiêu tiểu
- Chứng khó nhịn tiêu tiểu: Hoang đường và Sự thật
- Thăm định sự kiểm chế tiêu tiểu là gì?
- Mười Câu hỏi Thường được Hỏi
- Một trong ba phụ nữ đã từng sinh nở bị chứng tiểu són
- Chứng khó nhịn đại tiện
- Giải phẫu để chữa Chứng Tiêu són do Căng thẳng của Phụ nữ

