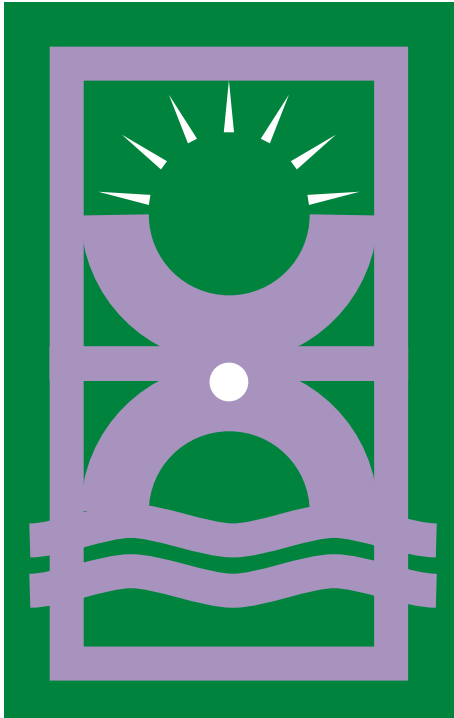


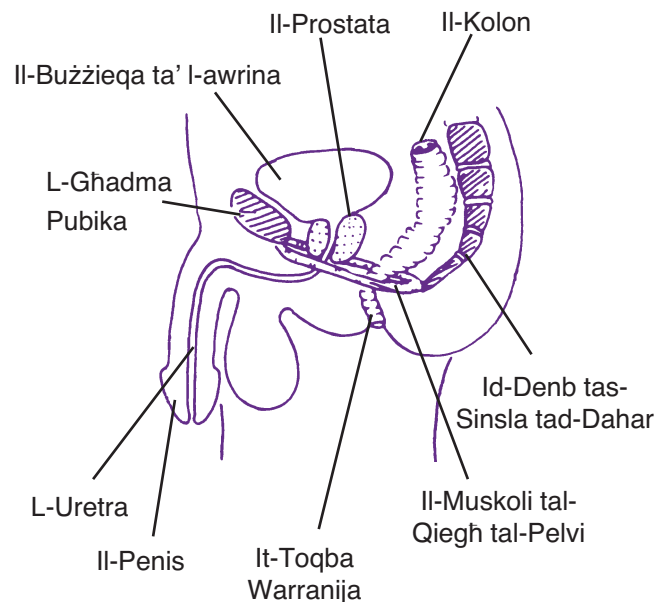


Eżercizzji tal-Qiegh tal-Pelvi għall-Irġiel



X'inhuma l-muskoli tal-qiegh tal-pelvi?

Il-qiegh tal-pelvi hu magħmul minn saffi ta' muskoli u nsig iehor. Dawn is-saffi jgħebdu bhal branda mid-denb tas-sinla tad-dahar sa' l-għadma pubika fuq quddiem. Il-qiegh tal-pelvi ta' raġel iwiežen il-bużzieqa ta' l-awrina u l-musrana. L-uretra (it-tubu ta' l-awrina) u r-rektum (il-passaġġ ta' wara) jgħaddu mill-muskoli tal-qiegh tal-pelvi. Il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi għandhom parti importanti fil-kontroll tal-bużzieqa ta' l-awrina u tal-musrana.



Għaliex il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi jistghu jiddghajfu

- Il-muskoli tal-qiegh tal-pelvi jistghu jiddghajfu minhabba:
- li tkun saret xi operazzjoni fil-glandola tal-prostata;
- tqanzih kontinwu biex tbattal imsarnek (xedda);
- irfigh persistenti ta' affarijiet tqal;
- soghla kronika (soghla bhal ta' min ipejjep jew bronkite kronika u azzma);
- li tiżen iżżejjed;
- nuqqas ta' enerġija ingenerali.



Pelvic Floor Exercises for Men

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative

Eżerċizzji tal-qieġ tal-pelvi

Isahhu l-muskoli tal-qieġ tal-pelvi u jtejbu l-kontroll tal-bużżieqa ta' l-awrina u tal-musrana.

L-eżerċizzji tal-qieġ tal-pelvi jistgħu jkunu wkoll utli flimkien ma' programm ta' tahrig tal-bużżieqa ta' l-awrina, bil-ghan li jtejbu l-kontroll tal-bużżieqa ta' l-awrina għal dawk in-nies li jesperjanzaw il-bżonn urġenti li jghaddu l-awrina sikwit (inkontinenza ta' urġenza).

Kif tistira l-muskoli tal-qieġ tal-pelvi

L-ewwel haġa li tagħmel hi li tidentifika sewwa l-muskoli li għandhom bżonn l-eżerċizzji.

1. Oqgħod bil-qieġha jew imtedd komdu bil-muskoli ta' kuxxtejk, sormok u żaqkek mitluqin.
2. Issikka ċ-ċirku tal-muskolu madwar il-passaġġ ta' wara bhallikieku qed tipprowa tikkontrolla dijarèa jew rih minn wara. Intelaq. Ippraktika dan il-moviment hafna drabi sakemm tkun ċert li qed teżerċità l-muskolu korrett. Ipprowa tagħfasx sormok.
3. Meta tkun qed tgħaddi l-awrina, ipprowa waqqaf in-nixxiegha fin-nofs, imbagħad erġa' ibda. Aghmel hekk biss biex issir taf liema huma l-muskoli korretti li tuża u mbagħad aghmel dan mhux aktar minn darba fil-gimgha biex tara kif tkun sejjer, għax inkella jista' jfixxkel fit-tbattil normali tal-bużżieqa ta' l-awrina.

Jekk inti ma tistax thoss għafsa definittiva u azzjoni ta' rfigh tal-muskoli tal-qieġ tal-pelvi jew lanqas ma tista' tnaqqas in-nixxiegha ta' l-awrina kif spjegat f'punt 3, għandek tfittex għajnunja professjonali biex tgħin il-muskoli tal-qieġ tal-pelvi jaħdmu tajjeb. Anki rġiel b' muskoli tal-qieġ tal-pelvi dgħajfa jistgħu jiġu mghallma dawn l-eżerċizzji minn fiżjoterapista jew edukatur tal-kontinenza b'esperjenza f'dan is-suġġett.

Kif tagħmel l-eżerċizzji tal-qieġ tal-pelvi

Issa li qed thoss il-muskoli jaħdmu, haddimhom billi:

1. Tissikka u tiġbed 'il ġewwa madwar it-toqba tas-sorm, u l-uretra f'daqqa, oghllihom 'IL FUQ minn ġewwa. Ipprowa żomm din il-ġibda waqt li tgħodd sa hamsa, imbagħad intelaq u strieh. Trid thoss fiż-żgur li qed 'terhi għal kollox'.
2. Irrepeti ('agħfas u oghlli') u ntelaq. Huwa importanti li tistrieħ għal xi 10 sekondi bejn kull ġibda. Jekk issibha faċli li żżomm sakemm tgħodd sa hamsa, ipprowa żomm aktar – sa għaxar sekondi.
3. Irrepeti dan kemm tista' minn 8 sa 10 għafsiet.
4. Issa aghmel minn hames sa għaxar ġibdiet qosra, mghaġġlin imma qawwija.
5. Aghmel din ir-rutina ta' eżerċizzju mill-anqas 4 jew 5 darbiet kuljum.

Meta tkun qed tagħmel l-eżerċizzju:

- IŻŻOMX in-nifs.
- TIMBUTTAX 'l isfel minnflok tagħfas u tgholli 'l fuq.
- TROSSX żaqkek, sormok jew kuxxtejk.



Aghmel l-eżercizzji sewwa

Il-kwalità hija importanti. Ghadd iżgħar ta' eżercizzji tajba huwa aktar ta' benefiċċju milli hafna b'nofs qalb.

Aghmel l-eżercizzji part mir-rutina tiegħek ta' kuljum

Ladarba tkun tghallimt kif tagħmel dawn l-eżercizzji, dawn ghandhom isiru regolament, u agħti kull sett l-attenzjoni kollha. Ikun ta' għajjnuna jekk tiddedika mill-anqas hames okkażjonijiet regolari matul il-ġurnata biex tagħmel l-eżercizzji, per eżempju, wara li tmur il-loki, waqt li qed tixrob xi haġa, u meta tkun mimdud fuq is-sodda.

Affarijiet oħra li tista' tagħmel biex tgħin il-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi

- aqşam ma' haddiehor il-irfiġh ta' tagħbijiet tqal;
- evita x-xedda u warrab kull sfurzar waqt li qed tbattal imsarnek;
- fittex parir mediku dwar il-hay-fever, azzma u bronkite biex tnaqqas l-għatis u s-soghla; u
- zomm il-piż addattat għat-tul u l-età tiegħek.

Fittex għajjnuna

Riżultati tajbin jiehdu ż-żmien. Biex tibni l-muskoli tal-qiegħ tal-pelvi f'saħħithom trid taħdem iebes f'dawn l-eżercizzji. L-aħjar riżultati jinkisbu billi tfittex għajjnuna minn fiżjoterapista jew edukatur tal-kontinenza li jippjana programm ta' eżercizzji speċjali u addattati għall-muskoli tiegħek.



Min jista' jghin?

- It-tabib tieghek.
- In-National Continence Helpline – ċempel bla hlas 1800 33 00 66.
(Jistghu jirrangawlek ghal interpretu)
- Il-health worker fil-komunità tieghek, jew fiżjoterapista.
- Edukatur speċjali tal-kontinenza fi sptar, ċentri tas-saħħa tal-komunità, klinika tal-kontinenza jew fil-Continence of Australia Resource Centres jew Ferghat tagħhom.

Interpreti. Xi servizzi jistghu jirrangaw ghal interpretu (ta' l-istess sess, jekk tippreferi) bla hlas. Iċċekkja mas-servizz tieghek.

Servizzi ta' interpreti bit-telefon huma irhas u sikwit ikunu disponibbli immedjament. Per eżempju, il-Linja ta' Prijorità tat-Tobba tat-Translating and Interpreting Services (TIS) tipprovdi servizz bla hlas ghal tobba f'berġa privata biex jtkellmu ma' pazjenti li ma jafux bl-Ingliš sewwa. It-Tabib tieghek jista' jibbukja dan is-servizz billi jċempel 1300 131 450.

Tista' tikseb aktar informazzjoni minn dawn il-fuljetti l-oħra f'din is-serje:

- Inkontinenza ta' l-Awrina: X'Inhi?
- Drawwiet Tajba tal-Bużżieqa ta' l-Awrina ghal Kulhadd
- Tahriġ tal-Bużżieqa ta' l-Awrina
- Eżercizzji tal-Qiegh tal-Pelvi ghan-Nisa
- Id-Demenzja u Inkontinenza ta' l-Awrina
- Ix-Xedda u l-Inkontinenza ta' l-Awrina
- Problemi tal-Bużżieqa ta' l-Awrina u l-Prostata
- Prodotti ta' Ghajnuna u Apparat ta' l-Inkontinenza
- Inkontinenza: Hrejjeġ u Fatti
- X'inhu Assessjar tal-Kontinenza
- Lista ta' għaxar mistoqsijiet mistoqsija sikwit
- Wahda minn tliet nisa li qatt welldet tixxarrab taħtha
- Inkontinenza fl-Ippurgar
- Operazzjoni għall-Inkontinenza ta' Sfurzar ghan-Nisa

