



Pelvik taban kasları idrar kesesi, rahim, barsaklar ve diğer karın için organları destekleyen ve taşıyan yapılardır. Pelvik taban egzersizleri bu kasları güçlendirmek için kullanılabilir. Doğum öncesi hazırlık, cinsel yaşamı iyileştirmek ve istemsiz idrar kaçırmayı kontrol etmek amacıyla önerilebilir.

### PELVİK TABAN EGZERSİZLERİNİN AMACI

- 1) Perine kaslarının kuvvetinin ve pelvik organ desteğinin iyileştirilmesi
- 2) Doğum sonrası iyileşmenin kolaylaştırılması
- 3) İdrar kaçırmadan korunma ve idrar kesesi kontrolünün geri kazanılması

### POZİSYON

- 1) Her pozisyonda yapılabilir.

### NASIL YAPILIR

- 1) Vajina ve makat çevresindeki kasları içinize ve yukarıya çeker şekilde sıkıca kasın
- 2) Kasmayı sonlandırırken kasların gevşemesini hissedin
- 3) Tekrar kasıp, tutun ve bırakın
- 4) Başlangıçta 3-4 saniye tutabilirken, ilerledikçe 10 saniyeye kadar tutmaya çalışın
- 5) Gevşeme sırasında 7-8 saniye bekleyin
- 6) Egzersiz sırasında karın kaslarınızı kasmayın(Elinizi karın bölgesine koyarsanız kasılma varsa hissedebilirsiniz. Karın kasları kasılırsa eliniz hareket eder)
- 7) Egzersiz sırasında normal nefes alıp verin
- 8) Günde 4-5 kez 5-10 dakika uygulayın

### SONUÇLAR

- 1) Bu kas grubu yavaş olarak kuvvet kazanır, çok kısa sürede olumlu sonuç beklemeyin
- 2) 4 haftalık düzenli egzersiz sonrasında idrar kaçırmada azalma, 8 hafta sonunda anlamlı iyileşme bekleyebilirsiniz.