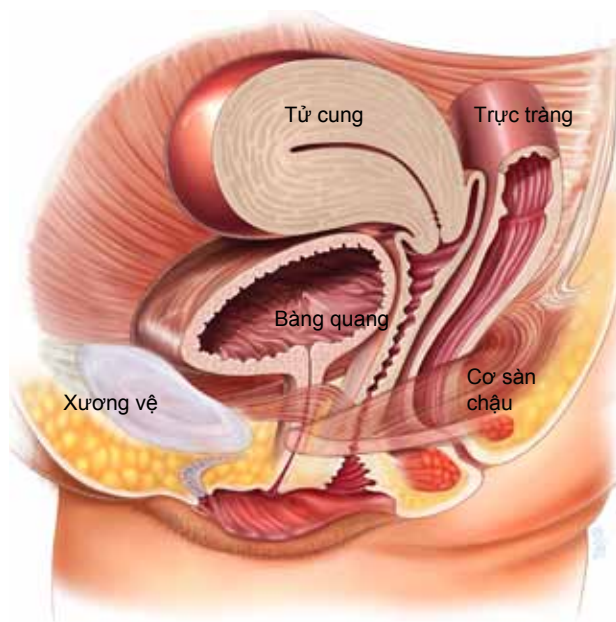


Tập luyện sàn chậu Hướng dẫn dành cho phụ nữ

1. Sàn chậu là gì ?
2. Nhiệm vụ của các cơ vùng sàn chậu là gì ?
3. Điều gì sẽ xảy ra nếu các cơ vùng sàn chậu bị suy yếu ?
4. Nguyên nhân gây suy yếu các cơ vùng chậu ?
5. Tập luyện các cơ vùng chậu như thế nào ?
6. Bao lâu thì tôi có thể nhận thấy hiệu quả của các bài tập sàn chậu ?
7. Điều gì xảy ra nếu tôi không thể co các cơ vùng chậu ?

Sàn chậu là gì ?

Sàn chậu là một lớp mỏng được tạo thành từ nhiều sợi cơ và mô liên kết trải rộng phía dưới của vùng chậu, nối giữa xương vệ ở phía trước và xương cùng ở phía sau (hình minh họa bên dưới).



Nhiệm vụ của các cơ vùng sàn chậu là gì ?

- Các cơ vùng sàn chậu sẽ co thắt khi bạn ho, hắt hơi, hoặc thực hiện các động tác kéo căng vùng bụng, điều này sẽ giúp cho bạn không bị tiểu không kiểm soát .
- Chúng giúp nâng đỡ các cơ quan trong ổ bụng đặc biệt là khi bạn ở tư thế đứng .
- Chúng giúp bảo vệ các cơ quan trong vùng chậu không bị các tổn thương từ bên ngoài.
- Chúng giúp giữ cho các cơ quan vùng chậu, như bàng quang, nằm ở đúng vị trí .
- Chúng giúp kiểm soát quá trình đi tiêu, đi tiểu, trung tiện và nhu động của ruột.
- Chúng cũng có vai trò quan trọng trong giao hợp.

Để các cơ vùng chậu có thể thực hiện tốt nhiệm vụ thì chúng cần phải chắc khỏe và có trương lực cơ phù hợp cũng giống như những cơ khác của cơ thể.

Điều gì sẽ xảy ra nếu các cơ vùng sàn chậu bị suy yếu ?

Sự suy yếu của các cơ vùng sàn chậu có thể gây ra nhiều vấn đề như:

1. Tiểu không kiểm soát khi gắng sức: Khi gắng sức hoặc hoạt động thể lực nặng như là tập thể thao, hắt hơi, ho, thì nước tiểu sẽ bị són tiểu .
2. Tiểu gấp: cảm giác bị són nước tiểu với cảm giác mắc tiểu cần phải đi tiểu ngay, không nhịn tiểu được.
3. Kết hợp cả tiểu không kiểm soát và tiểu gấp: Cảm giác bị són nước tiểu không nhịn được khi gắng sức hoặc hoạt động thể lực nặng như là tập thể thao, hắt hơi, ho.
4. Sa cơ quan vùng chậu: Có khối lồi của bàng quang, ruột, tử cung vào trong âm đạo hoặc sa hẳn ra ngoài âm đạo trong những trường hợp nặng.
5. Mất cảm giác khi giao hợp

Nguyên nhân gây suy yếu các cơ vùng chậu ?

1. Sử dụng cơ chưa tốt: Giống như tất cả các cơ khác, cơ vùng sàn chậu cần được tập luyện để có thể hoạt động tốt. Tập luyện thường xuyên và đều đặn cơ vùng sàn chậu có thể giúp chúng hoạt động tốt trong suốt cuộc đời (không chỉ là sau sinh), vì vậy việc tập luyện này rất quan trọng.
2. Tổn thương cơ vùng chậu trong quá trình mang thai và sanh con
3. Sự thay đổi hormon liên quan đến quá trình mãn kinh có thể cũng đóng vai trò trong việc làm suy yếu cơ vùng sàn chậu, tuy nhiên vấn đề này vẫn còn đang bàn cãi.
4. Giảm trương lực cơ do quá trình lão hóa.
5. Tổn thương cơ do hoạt động kéo căng quá mức trong thời gian dài do bị táo bón hoặc ho mạn tính, hoặc béo phì .

Vai trò của các bài tập sàn chậu

Việc tập các cơ sàn chậu một cách đều đặn và đúng mức sẽ giúp cho cơ vùng sàn chậu mạnh hơn và được thư giãn tốt vì vậy sẽ làm chúng chắc khỏe và nâng đỡ tốt hơn nhưng không bị quá tải. Nhiều phụ nữ có sự cải thiện rõ nét các triệu chứng như tiểu không kiểm soát nhờ việc tập luyện các bài tập sàn chậu, đồng thời, các bài tập này cũng giúp trì hoãn hoặc thậm chí là không cần phẫu thuật.

Tập luyện các cơ vùng chậu như thế nào ?

Điều quan trọng là học các bài tập sàn chậu một cách chính xác và cần được kiểm tra thường xuyên để đảm bảo là bạn tập các bài tập này đúng cách. Chuyên viên hướng dẫn sẽ giúp bạn hiểu rõ về các bài tập qua hình vẽ minh họa và tập mẫu cho bạn.

1. Ngồi dang rộng bàn chân và đầu gối một cách thoải mái. Nghiêng về phía trước và đặt khuỷu tay của bạn trên đầu gối của bạn. Nhớ hít sâu và nín thở và giữ cơ vùng dạ dày, cơ chân và cơ mông cơ thả lỏng
2. Hãy tưởng tượng rằng bạn đang cố gắng để nín không để xì hơi (trung tiện) và đồng thời cố gắng để nín tiểu. Bạn sẽ có cảm giác vùng âm đạo và hậu môn của bạn được nâng lên.

3. Quan sát các cơ này có thể là một phương pháp hiệu quả để kiểm tra xem chúng hoạt động tốt hay không. Bạn nằm trên giường, đặt 1 cái gương nhỏ ở giữa 2 chân. Khi bạn nâng sàn chậu lên bạn sẽ thấy là hậu môn và vùng ngoài của âm đạo được nâng lên.

Nếu như bạn thấy là lỗ ngoài âm đạo rộng ra, có nghĩa là bạn đang đẩy xuống chứ không phải đẩy lên, tức là ngược lại với việc co cơ vùng chậu. Cũng như vậy, nếu bạn thấy nước tiểu chảy ra ngoài hoặc xì hơi khi đang tập nghĩa là bạn đang tập sai.

Ban đầu, có thể bạn chưa thể co cơ và giãn cơ một cách chính xác, tuy nhiên đừng nên thất vọng. Hầu hết các bệnh nhân đều có thể học cách co thắt cơ vùng chậu một cách chính xác nếu họ dành một chút thời gian để tự tập luyện tại nhà.

Tần suất tập luyện của tôi như thế nào là tốt ?

Đầu tiên cần xác định “liều tập khởi đầu” dành cho bạn. Hãy sử dụng nhật ký đi tiểu.

Siết chặt cơ vùng sàn chậu tối đa, mà không sử dụng cơ hông, cơ đùi và cơ vùng bụng, làm như hướng dẫn ở trên. Cố gắng giữ chặt càng lâu càng tốt. (có thể lên đến tối đa 10 giây)

Bạn có thể co cơ như vậy tối đa bao lâu ?

_____ giây

Thả lỏng cơ vùng chậu và nghỉ ngơi trong khoảng thời gian ít nhất là bằng với khoảng thời gian mà bạn co cơ được. Lặp lại động tác “co, giữ và thả lỏng” này càng nhiều lần càng tốt (có thể đến 8-12 lần lặp lại)

Bạn có thể co thắt cơ như vậy bao nhiêu lần ?

Ví dụ: 2 lần trong 2 giây _____ lần

Thông tin này sẽ trở thành “liều tập khởi đầu” dành cho bạn. Lặp lại như vậy 4-6 lần một ngày. Khi cơ vùng sàn chậu được tập luyện, càng ngày chúng sẽ càng khỏe hơn và “liều tập khởi đầu” sẽ thay đổi theo thời gian.

Ví dụ : 6 lần trong 4 giây

Khi đó, đây sẽ trở thành “liều tập khởi đầu” mới dành cho bạn.

Chương trình này giúp tăng sức chịu đựng của nhóm cơ. Nói cách khác, các cơ sẽ có thể làm việc nhiều hơn trong thời gian dài hơn. Lúc này, bạn vẫn thực hiện các bài tập này, tuy nhiên thực hiện chúng khi bạn hắt hơi hoặc khi bạn nâng vật nặng. Nó được gọi là co thắt cơ nhanh và sẽ giúp cho cơ vùng này phản ứng nhanh nhạy khi bạn ho, hắt hơi, tập thể dục hoặc nâng vật nặng.

Bạn có thể thực hiện bao nhiêu lần co thắt cơ như vậy ?

Mục đích là tăng con số này lên tới 8-12 lần co thắt, thực hiện 3 lần mỗi ngày và kéo dài ít nhất trong 6 tháng. Có vẻ dễ phải không ? Điều quan trọng nhất cần phải nhớ của bài tập này là phải tập luyện thường xuyên. Sau đây là một số mẹo giúp dễ nhớ hơn:

1. Đeo đồng hồ ngược tay (nhớ là phải tập mỗi khi nhìn đồng hồ).
2. Đặt 1 miếng ghi chú ở nơi bạn dễ thấy (như gương phòng tắm, điện thoại, tủ lạnh ...).
3. Tập ngay sau mỗi lần bạn đi tiểu
4. Tập ở bất cứ tư thế nào

Bao lâu thì tôi có thể nhận thấy hiệu quả của các bài tập sàn chậu ?

Bạn sẽ cảm thấy kiểm soát bàng quang tốt hơn sau 3 -6 tuần, tuy nhiên cũng có trường hợp cần đến 6 tháng để thấy sự cải thiện. Tuy nhiên **ĐỪNG NẢN CHÍ**

Điều quan trọng là duy trì sức cơ cho tới khi bạn hoàn thành chương trình tập luyện. Bạn nên tập luyện 2 lần 1 tuần, 3 lần một ngày, mỗi lần 8-12 lần co thắt cơ. Cố gắng kết hợp các bài tập với hoạt động thường ngày của bạn. Nếu bạn lo lắng mình tập chưa đúng thì bạn nên liên hệ với bác sĩ điều trị, y tá hoặc chuyên viên hướng dẫn để kiểm tra và hướng dẫn bạn.

Điều gì xảy ra nếu tôi không thể co các cơ vùng chậu ?

Nếu bạn không thể co các cơ vùng chậu, bác sĩ điều trị của bạn có thể sẽ gợi ý cho bạn một số biện pháp điều trị khác:

P hần hồi sinh học

Mục đích là để giúp cho bạn có thể xác định lại sự cơ và giãn cơ một cách có chọn lọc bằng cách sử dụng các tính hiệu sinh học trên chính cơ thể bạn. Ví dụ như cảm nhận các cơ bằng ngón tay. Một biện pháp khác là sử dụng những điện cực nhỏ đặt ở vùng bụng và hông hoặc đặt trong âm đạo hoặc trong trực tràng có kết nối với máy tính. Độ mạnh của cơ và thời gian co cơ của bạn sẽ được hiển thị trên màn hình máy tính.

L iệu pháp kích thích điện

Một số trường hợp, cơ vùng sàn chậu không thể co thắt do tổn thương dây thần kinh trong lúc sanh hoặc do thủ thuật. Các kích thích điện sẽ giúp co cơ vùng chậu, vì vậy cũng có tác dụng làm mạnh các cơ vùng chậu này. Phương pháp này không phù hợp cho những người có thể tự co cơ vùng chậu, dù là cơ yếu.

Những điểm cần ghi nhớ

1. Việc yếu cơ vùng chậu thường gây ra các triệu chứng ở bàng quang .
2. Việc tập luyện cơ vùng chậu đều đặn có thể giúp tăng sức mạnh của cơ và cải thiện kiểm soát bàng quang .
3. Hỏi chuyên viên hướng dẫn của bạn để biết bạn đã sử dụng đúng cơ trong quá trình hắt hơi hay chưa.
4. Khi ho, hắt hơi, nhảy hoặc nâng vật nặng, luôn luôn giữ chặt và co cơ vùng chậu. Điều này có thể giúp phòng ngừa tiểu không kiểm soát, tiểu không tự chủ hoặc sa cơ quan vùng chậu.
5. Cố gắng duy trì cân nặng phù hợp với cơ thể bạn,