

# پیلوک فلور عضلہ کی طاقت جو آپ کو معلوم ہونا چاہئے

**Urology Care**  
FOUNDATION™  
The Official Foundation of the  
American Urological Association



## کیجل ورزشوں کو کس جیسا محسوس ہونا چاہئے؟

ذرا تصور کریں کہ آپ ایک پرجبوم کمرے میں ہیں اور محسوس کریں اگر آپ کو گیس یا "ہوا" لازمًا خارج کرنا ہے۔ گیس خارج کرنے سے بچنے کے لئے ہم میں سے بیشتر لوگ اپنے ریگٹم اور مقعد کے عضلات کو سکیڑ لیں گے۔ آپ جن عضلات کو سکیڑتے ہیں وہ پیلوک فلور کے عضلات ہیں۔ جب خواتین کیجیل ورزشوں کو صحیح طریقے سے انجام دیتی ہیں، تو وہ مقعد اور اندام نہانی میں ہلکا سا کھینچاؤ محسوس کریں گی۔ جھپکانا یا اپنے ہونٹوں کو بھیج لینے جیسا احساس۔ مرد مقعد میں کھینچاؤ محسوس کریں گے اور عضو تناسل حرکت سی کرے گا۔ آپ ان عضلات کو قابو میں رکھنا اور انہیں مضبوط بنانا سیکھ سکتے ہیں۔

## آپ اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو کیسے تقویت دیتے ہیں؟

اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو مضبوط بنانے کے لئے انہیں سکیڑنے اور ڈھیلا چھوڑنے کے درمیان تبدیل کرتے رہیں۔ مدد کے لئے درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

1. اپنے عضلات کو ایک سیکنڈ کے لئے سکیڑیں اور سکیڑ کر رکھیں
2. اپنے عضلات کو دو سیکنڈ کے لئے ڈھیلا چھوڑ دیں
3. ہر مرتبہ جب آپ سکیڑتے اور ڈھیلا چھوڑتے ہیں، تو اسے ایک سیٹ شمار کیا جائے گا
4. پانچ سیٹ مکمل کریں

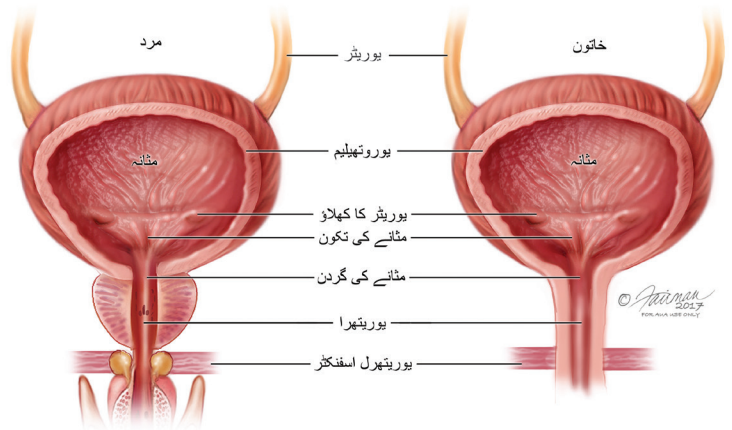
جب آپ ورزشیں آسانی سے کر سکتے ہیں، تو انہیں دن میں 10 بار کرنے کا اضافہ کریں۔ جب یہ آسان ہو جائے، تو عضلات کو تین سیکنڈز کے لئے سکیڑنے اور سکیڑ کر رکھنے کی کوشش کریں اور پھر عضلات کو تین سیکنڈز کے لئے ڈھیلا چھوڑ دیں۔ جب آپ کے پیلوک عضلات مضبوط ہوتے جاتے ہیں، تو آپ طویل سکیڑنا 10 سیکنڈ تک بڑھ سکتے ہیں۔ سکیڑنے کے درمیان ڈھیلا چھوڑنے کو یقینی بنائیں تاکہ آپ کے عضلات دوبارہ سکیڑنے سے پہلے پرسکون ہو جائیں۔

آپ کو یہ ورزشیں تین مختلف پوزیشنوں میں کرنی چاہئیں۔ 10 سیٹ لیٹ کر، 10 بیٹھ کر اور 10 کھڑے ہو کر کریں۔ آپ صبح اٹھتے وقت 30 کا ایک سیٹ اور رات کے وقت 30 کا دوسرا سیٹ کر سکتے ہیں۔ تاہم، دن کا عین ٹھیک

لاکھوں افراد پیشاب کے ضعف ضبط (پیشاب خارج ہو جانے) میں مبتلا ہیں۔ اکثر لوگ ایسا محسوس کرتے ہیں جیسے ان کا مٹانہ ان کی زندگی کو کنٹرول کرتا ہے۔ لیکن یہ آپ کی کہانی نہیں بنے گی۔ آپ اپنے مٹانے پر ضبط اختیار کرنے میں مدد کے لئے کچھ اقدامات کر سکتے ہیں۔

## مٹائے کا کنٹرول کیا ہے؟

مٹائے کا کنٹرول مل کر کام کرنے والے عضلات پر منحصر ہوتا ہے۔ جب مٹانہ بھر رہا ہو تو مٹانے کے عضلات کو سکون کی حالت میں ہونا چاہئے اور پیلوک فلور کے عضلات سخت ہونے چاہئیں۔ پیلوک فلور کے عضلات یوریتھرا (نالی جس سے پیشاب گزرتا ہے) کے اردگرد موجود ہوتے ہیں۔ جب وہ سختی کی حالت میں ہوتے ہیں تو اخراج کو روکنے میں مدد کرتے ہیں۔ پیلوک فلور کے مضبوط عضلات خارج ہونے کو روکنے اور پیشاب کرنے کی خواہش کو پرسکون کرنے میں مدد کر سکتے ہیں۔



کچھ ورزشیں بھی ہیں جو آپ کے پیلوک فلور کے عضلات کو مضبوط کر سکتی ہیں۔ انہیں "کیجیل" یا پیلوک فلور عضلہ کی ورزشیں کہا جاتا ہے۔ کیجیل ورزشیں آپ کے پیلوک فلور کے عضلات کو مستحکم رکھنے میں مدد کریں گی، اخراج کے مسائل کو کم کریں گی۔

نیشنل ہیڈکوارٹرز: 1000 Corporate Boulevard, Linthicum, MD 21090

فون: 410-689-3990 • فیکس: 410-689-3878 • 1-800-828-7866 • info@UrologyCareFoundation.org • www.UrologyHealth.org

UrologyCareFoun @UrologyCareFdn UrologyCareFoundation

### یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کے بارے میں

یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن دنیا کی معروف یورالوجک فاؤنڈیشن – اور امریکن یورالوجیکل ایسوسی ایشن کی باضابطہ فاؤنڈیشن ہے۔ ہم ان لوگوں کے لئے معلومات فراہم کرتے ہیں جو فعال طور پر اپنی پیشاب سے متعلق صحت کو منظم کر رہے ہیں، اور صحت مند تبدیلیاں کرنے کے لئے تیار ہیں۔ ہماری معلومات امریکی یورالوجیکل ایسوسی ایشن کے وسائل کی بنیاد پر ہیں اور طبی ماہرین کی جانب سے ان کا جائزہ لیا جاتا ہے۔

مزید جاننے کے لئے، یورالوجی کیئر فاؤنڈیشن کی ویب سائٹ ملاحظہ فرمائیں، [UrologyHealth.org/UrologicConditions](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions) یا اپنے قریب ایک ڈاکٹر تلاش کرنے کیلئے [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://UrologyHealth.org/FindAUrologist) پر جائیں۔

### اعلان لاتعلقی

یہ معلومات خود تشخیصی کا کوئی ذریعہ/وسیلہ نہیں ہیں یا پیشہ ورانہ طبی مشورے کا متبادل نہیں ہیں۔ اس مقصد کے لئے اسے استعمال یا اس پر انحصار نہیں کیا جانا چاہئے۔ اپنی صحت سے متعلق خدشات کے بارے میں برائے مہربانی اپنے یورالوجسٹ یا نگہداشت صحت فراہم کار سے بات کریں۔ ادویات سمیت کسی بھی علاج کو شروع یا روکنے سے پہلے ہمیشہ ایک صحت کے نگہداشت فراہم کار سے مشورہ کریں۔

پیلوک فلور عضلات کی ورزشوں اور دیگر یورالوجک عوارض کے بارے میں پرنٹ شد مواد کی نقول کیلئے، [UrologyHealth.org/Order](http://UrologyHealth.org/Order) ملاحظہ کریں یا 800-828-7866 پر کال کریں۔

وقت ہونے سے کوئی فرق نہیں پڑتا ہے۔ تاہم یہ اہم ہے کہ آپ ہر روز ورزش کرنے کی عادت بنائیں۔

شروع میں آپ کو ورزشیں کرتے ہوئے توجہ دینے کے لئے وقت نکالنا ہوگا۔ کوئی اشارہ یا باقاعدہ سرگرمی تلاش کریں جو آپ کو مشق کرنے کی یاد دلائے۔ مثال کے طور پر، آپ صبح اٹھنے کے ٹھیک بعد اور رات کو سونے سے پہلے ورزش کر سکتے ہیں۔

### اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو کنٹرول کریں

اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو کنٹرول کرنے کا طریقہ سیکھنے کے لئے عمل مشق کی ضرورت ہوگی۔ ورزشیں کرتے وقت، پہلے اپنے جسم کو جتنا زیادہ ہو سکے پرسکون کریں اور اپنے پیلوک فلور کے عضلات پر توجہ مرکوز کریں۔ صرف اپنے پیلوک فلور کے عضلات کو سکینڈے پر توجہ مرکوز کریں۔ اپنے پیٹ کے عضلات کو استعمال کرنے سے بچنے کے لئے، آپ سکینڈے وقت اپنے پیٹ پر ہلکا ہاتھ رکھیں۔ آپ کو اپنا پیٹ حرکت کرتا محسوس نہیں ہونا چاہئے۔

اسے عادت بنانے کے لئے اکثر ورزش کریں۔ جب آپ دن میں دو مرتبہ 30 سیٹ کرنے پر پیش قدمی کر لیں، تو اس معمول غیر معینہ مدت تک جاری رکھیں۔ عام طور پر ورزشیں شروع کرنے کے چھ ہفتوں کے بعد پیلوک فلور کے عضلات کی مدد بہتر ہو جاتی ہے۔

### آپ کا نگہداشت صحت فراہم کار کیسے مدد کر سکتا ہے

اپنے پیلوک فلور کو مضبوط بنانا آپ کے مٹانے پر ضبط اختیار کرنے کی طرف ایک قدم ہے۔ لیکن ورزشیں کافی نہیں بھی ہو سکتی ہیں۔ اگر آپ کو پیشاب کی فوری ضرورت ہوتی ہے یا آپ کا پیشاب خارج ہو جاتا ہے تو آپ کو اپنے نگہداشت صحت فراہم کار کو بتانا چاہئے۔ پشیمان مت ہوں۔ وہ علاج کے دیگر اختیار پیش کر سکتے ہیں جو مزید نجات و آرام فراہم کر سکتے ہیں۔