

## قاع الحوض (الرجال)

### تمارين كاجل

بطيئة: يجب قبض العضلات والعد إلى 5، ثم الاسترخاء والعد إلى 10.

تكرر 10 مرات في كل جلسة (في الصباح وبعد الظهر وفي المساء).  
سريعة: إعادات أقصر. تنقبض العضلات وتسترخي لثانية واحدة فقط.

وبعد ذلك، يجب زيادة عدد الانقباضات في كل جلسة.

من الضروري الاعتياد على ممارسة التمارين في أوقات متكررة ومناسبة (على سفرة العشاء، عند السفر في وسائل النقل العمومي، في السيارة إذا كان المريض لا يقود السيارة، عند إشارات المرور، عند القراءة أو مشاهدة التلفزيون أو الرد على الهاتف، أمام الحاسوب، في كل مرة يلمس فيها الماء، إلخ). لن يلاحظ أحد ما سفعله المريض وفي غضون أسابيع قليلة سيشعر بتحسن كبير.

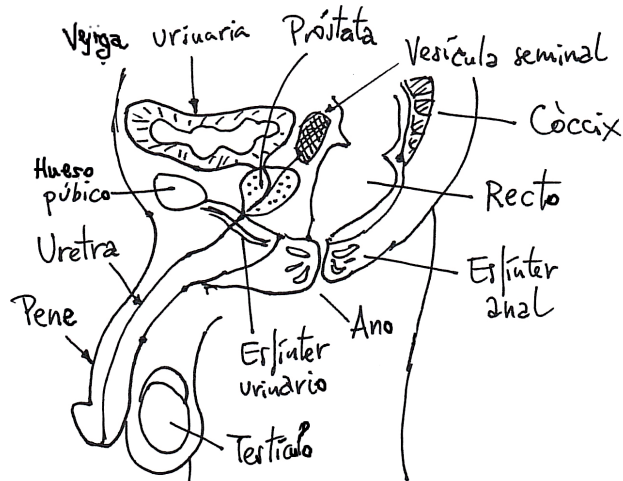
إذا كان المريض يقوم بجهد أو يرفع الأثقال أو يقفز أو يسعل أو يزمر أنفه أو يعطس، فمن المهم أن يقوم بقبض هذه العضلات أولاً. كما يمكنه القيام بذلك بعد التبول لإفراغ المثانة تماماً.

من أجل الحفاظ على فوائد هذه التمارين يجب القيام بها بشكل مستمر وجعلها روتيناً يومياً.

قاع الحوض هو مجموعة من العضلات التي تدعم أعضاء أسفل البطن: الأعضاء التناسلية والمثانة البولية والمستقيم. إذا ضعف قد يحدث تسرب البول أو ضعف السيطرة على التغوط أو آلام الحوض المزمنة أو التدلي (عند عدم ثبوت العضو الداخلي بشكل جيد في مكانه).

### سبب ضعفه

يمكن لبعض المشاكل النفسية أن تغير قاع الحوض وتسبب التبول اللاإرادي. عند الرجال تحديداً، يمكن أن تضعف هذه العضلة بعد جراحة البروستاتا بسبب السمنة (خاصة في البطن) أو التمارين التي تتطلب الكثير من القوة في عضلات البطن (رفع الأثقال).



Suelo pelviano en los hombres

### كيفية العلاج

تسمى تمارين علاج عضلات الحوض بتمارين كيجل.

يوصى بممارسة التمارين لتقوية عضلات قاع الحوض وللمساعدة في تحسين التحكم في المثانة. في حالة الرجال، يمكنهم أيضاً تحسين مشاكل ضعف الانتصاب.

قبل البدء بالتمارين يجب إرخاء البطن والحجاب الحاجز بواسطة تمارين التنفس الخفيفة.

أولاً، من الضروري أن يتعرف المريض وأن يكون على دراية بانقباض واسترخاء عضلات الحوض. لمعرفة ذلك، يمكنه محاولة إيقاف تدفق البول أثناء التبول: هذه الحركة هي التي تستخدم عضلات الحوض. وبعد ذلك ستمارس التمارين في أوقات أخرى دون التبول. عند القيام بها، يجب عدم شد البطن أو الأرداف وعدم حبس الهواء.