



ZORU PELBIKOA

ZER DA ZORU PELBIKOA?

Abdomenaren beheko aldean dagoen muskulu-multzo bat da; hainbat organo eusten ditu (maskuria, uteroa eta ondestea). Zoru pelbikotik pasatzen dira organo horietatik kanporantzko irteera-hodiak (uretra, bagina eta ondestea), eta aipatutako muskuluek hodi horiek ixten laguntzen dute.

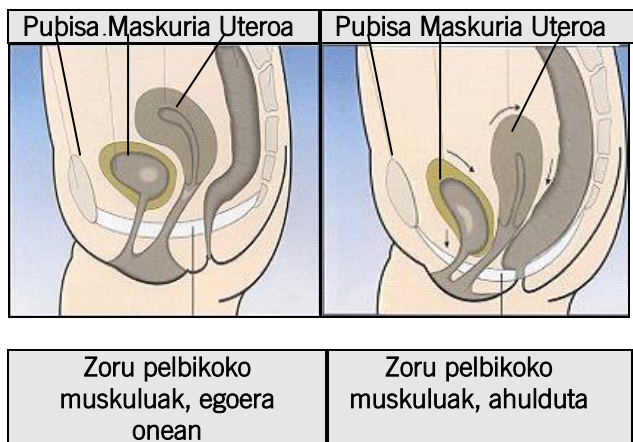
Beraz, zoru pelbikoa egoera onean egotea funtsezkoa da pelbiseko erraiak mantentzeko, euste-mekanismoetarako eta sexu-jarduerarako.

NOLA FUNTZIONATZEN DU ZORU PELBIKOA?

Zoru pelbikoko muskuluek, egoera normalean, pixa eta eginkariak ez irteteko jardura nahikoa izan behar dute; eginkariak edo pixa egiten dugunean soilik egon behar dute erlaxatuta.

ZEIN ONDORIO DITU ZORU PELBIKOAAREN DISFUNTZIOAK?

Zoru pelbikoaren disfuntzioak gernu-, eginkari- edo gas-ihesak, pixa egiteko larritasuna, genitaletako prolapsoa eta sexuaren disfuntzioak eragin ditzake.



ZERGATIK AHULTZEN DA ZORU PELBIKOA?

Zoru pelbikoa ahultzeko hainbat kausa daude:

- Haurdunaldia eta erditzea
- Menopausia
- Inpaktu handiko kirolak
- Kirurgia
- Beste faktore batzuk:
 - o Obesitatea
 - o Idorreria
 - o Eztul kronikoa eragiten duten arnas eritasunak
 - o Erretzea
 - o Herentzia

NOLA KONPON DAITEKE?

Fisioterapiako hainbat teknika daude zoru pelbikoaren disfuntzioak tratatu eta prebenitzeko:

- Berariaz zoru pelbikoa indartzeko ariketak
- Abdomeneko muskuluak indartzeko ariketa hipopresiboak
- Elektroestimulazioa: zoru pelbikoko muskuluak estimulu elektriko bidez uzurtzen dira.
- Biofeedback: atzeraelikadurako sistema honek zoru pelbikoaren kontrakzioaren kontzientzia hartzen laguntzen du, ariketak ondo egin ahal izateko.
- Eskuzko terapia.

ZORU PELBIKOA ZAINTEZKO GOMENDIOAK:

- Likidoak edatea: egunean 1,5 litro
Likidoak edateko gomendioak:
 - Komeni da egunean hainbatetan edatea, aldi bakoitzean kopuru handia ez edatea.
 - Ez edan edari oso hotzik edo maskurirako kitizgarriak denik: kafea, tea, alkohola eta gasdun edariak.
 - Ez edan likidorik ohera joan aurreko bi orduetan, gauean botikarik hartu behar ez baduzu behintzat.
- Pixa egiteko gomendioak:
 - Oinak lurzoruan jarrita eta belaunak bereizita dituzula eseri komun-ontzian.
 - Indarririk egin gabe edo abdomenarekin bultzatuta gabe erlaxatu esfinterra.
 - Pixa egiten amaitu ondoren, segundo batzuetan eserita geratu.
 - Gogorik ez baduzu, ez joan pixa egitera.
 - Behin hasitakoan, ez utzi pixa egiteari amaitu arte
- Idorreria saihestu, zuntz gehiago kontsumituta (frutak, berdurak, lekaleak, fruitu lehorrak...), eta ez kontsumitu gaztarik, edari alkoholdunik, kafeinarik edo azukre askoko elikagairik.
- Kaka egiteko, belaunak aldaka baino gorago dituzula eseri (oinak jartzeko aulki txiki bat erabiltzea gomendatzen da), belaunak eta oin-puntak barrurantz begira dituzula, eta erlaxatu eta ez egin abdomenarekin indarririk.
- Ez erabili faxik edo arropa estuegaririk.
- Ez jantzi takoi alturik (4 cm gehienez).
- Ez egin inpaktu handiko kirolak.

IO-ERREHABILITAZIOA-04

Zalantzaren bat baduzu edo informazio gehiago nahi baduzu, lasai galdetu zutaz arduratzen diren profesionali.