UZKI-ESFINTERRA UZKURTZEKO ARIKETAK

Uzkiaren inguruko muskuluetarako ariketak helduen eginkari-inkontinentzia tratatzeko erabiltzen dira. Ariketekin hasi eta aste gutxira, pertsona gehienek ohi bezala egiten dituzte eginkariak.

Nola uzkurtu behar dut uzkia?

Oso garrantzitsua da uzkurtu beharreko muskuluak zein diren identifikatzen ikastea. Horretarako, uzkia ixten saiatu behar duzu, kakari edo haizeei irteten utzi nahiko ez bazenie bezala. Ez dituzu ipurmasailetako muskuluak uzkurtu behar, ezta abdomenekoak ere. Uzkia bakarrik uzkurtu behar duzu.

Non egin behar ditut ariketak?

Leku lasai batean egitea gomendatzen dizugu, zure intimitatea ondo gordeta sentituko duzun lekuren batean: komunean, logelan...

Nola egin behar ditut ariketak?

Uzkia uzkurtu eta 10-15 segundo bitartean eutsi beharko diozu, gutxi gorabehera. Normal hartu behar duzu arnas, eta ez dituzu ez ipurmasailak ez abdomena uzkurtu behar.

Zenbat ariketa egin behar ditut?

- 10 bat aldiz egin behar duzu ariketa, presarik gabe.
- Egunean hiru txandatan egin behar dituzu ariketak (goizean, arratsaldean eta gauean), 10 uzkurdura txanda bakoitzean; beraz, egunean zehar, 30 aldiz uzkurtuko duzu uzkia. Komenigarria da egunero egitea ariketa hauek.

Zer jarreratan egon behar naiz ariketak egin bitartean?

- Ariketak zutik, eserita eta etzanda egin behar dituzu.
- Horregatik, eguneko hiru txandetako bakoitza jarrera batean egitea gomendatzen dizuegu.
- Eserita egiten badituzu, oinazpiak lurrean jarrita egon beharko zara, belaunak zertxobait bereiz dituzula.
- Etzanda egiten dituzunean, ahoz gora egin ditzakezu.

Nola hobetu ariketak?

- Hilabete igaro eta gero, errazagoa izango zaizu ariketak egitea, eta hobekuntza nabarituko duzu.
- Komunean, sabela husten ari zarenean, gorozkiak ateratzen hasten diren unean saia zaitez uzkia ixten, kakari eusteko, eta gero jarraitu normaltasunez libratzen.
- Esfortzuak egin behar dituzunean, saia zaitez uzkia ixten; esate baterako, gauza pisutsuak altxatzean edo sakatzean, makurtzean eta abar.
- Eguneroko zeregin arruntetan ari zarenean egin uzkurtze-ariketak (jatekoa prestatzen ari zarenean, kalean paseoan zabiltzala, telebista ikusten ari zarenean...).

EUSKO JAURLARITZA
GOBIERNO VASCO
OSASUN SAILA
DEPARTAMENTO DE SALUD