



Op. Dr. Mücahit Kabar

Üroloji Uzmanı · Bursa · drmucahitkabar.com

Kegel egzersizleri.

İdrar kaçırma, prostat ameliyatı sonrasında ve erken boşalmada önerilen pelvik taban egzersizleri. Zamanlayıcıyla birlikte uygulayın, çizelgeyle takip edin.

Pelvik taban kasları nedir, neden çalıştırılır?

Pelvik taban, mesaneyi, bağırsağı ve kadınlarda rahmi alttan destekleyen; idrar ve dışkı kanalını sıkarak kaçırmayı önleyen kas tabakasıdır. Yaş, gebelik ve doğum, prostat ameliyatı, kronik kabızlık veya öksürük ve fazla kilo bu kasları zayıflatabilir. Kegel egzersizleri, diğer kaslar gibi pelvik taban kaslarının da düzenli çalışmayla güçlenmesini sağlar.

Pelvik taban kaslarını nasıl bulurum?

Rahat bir şekilde oturun veya uzanın; uyluk, kalça ve karın kaslarınızı gevşetin. Gaz çıkarmamak için makatınızı sıkıldığını ve aynı anda idrarınızı tuttuğunuzu hayal edin. İçeri ve yukarı doğru bir çekilme hissetmelisiniz.

Erkeklerde

Doğru kası sıkıldığında penis tabanının hafifçe içeri çekildiğini ve testislerin hafifçe yukarı kalktığını hissedersiniz. Ayna karşısında ayakta dururken penisin hafifçe hareket ettiğini görebilirsiniz.

Kadınlarda

Vajina ve makat çevresinde içeri ve yukarı doğru bir sıkışma hissetmelisiniz. Temiz bir parmağınızı vajinaya yerleştirdiğinizde parmağın çevresinde hafif bir sıkma hissedilir.

İdrarı yarıda kesmek doğru bir egzersiz mi?

Hayır. İdrar yaparken akımı bir kez durdurmak, hangi kası kullanacağınızı anlamanıza yardımcı olabilir; ancak bunu düzenli egzersiz olarak yapmayın. Akımı tekrar tekrar kesmek mesanenin normal boşalma düzenini bozabilir ve mesanenin tam boşalmamasına yol açabilir. Egzersizleri mesaneniz boşken, idrar yapmadığınız zamanlarda yapın.

Kegel egzersizi doğru nasıl yapılır?

- Başlangıçta sırtüstü uzanarak veya oturarak çalışın; kaslar güçlendikçe ayakta da yapın.
- Kasları içeri ve yukarı doğru sıkın; bu sırada normal nefes almaya devam edin.
- Sıkmayı bırakın ve kasların tamamen gevşediğini hissedin. Gevşeme, sıkma kadar önemlidir.
- Karnınız hafifçe içeri çekilebilir, ancak kalça, uyluk ve karın kaslarınızla bastırmayın.

En sık yapılan hatalar nelerdir?

- Nefesi tutmak
- Kasları yukarı çekmek yerine aşağı doğru ıkmak; bu, pelvik tabana fayda yerine yük bindirir
- Kalça, uyluk veya karın kaslarıyla sıkmak
- Tekrarlar arasında tam gevşemeden yeniden sıkmak
- Önerilenden çok daha fazla tekrar yapıp kasları yormak
- Birkaç hafta sonra, sonuç beklemeden bırakmak

Günlük Kegel programı nasıl olmalı?

Aşağıdaki program, İngiltere’de NICE kılavuzunun önerisine (günde 3 kez, her seferinde en az 8 kasılma, en az 3 ay) ve NHS fizyoterapi bölümlerinin yavaş ve hızlı kasılma programına dayanır:

- Yavaş sıkımlar: kasları sıkın ve tutabildiğiniz kadar, en fazla 10 saniye tutun; ardından aynı süre gevşeyin. En fazla 10 kez tekrarlayın.
- Hızlı sıkımlar: kasları güçlüce sıkıp hemen bırakın, yaklaşık saniyede bir; en fazla 10 kez.
- Her ikisini birlikte günde 3 kez yapın (ör. sabah, öğle, akşam).
- Öksürme, hapşırma veya ağır kaldırmadan hemen önce kasları sıkmayı alışkanlık hâline getirin.
- En az 3 ay düzenli devam edin; belirgin iyileşme çoğu zaman 3–6 ayda görülür. Sonrasında kazanımı korumak için günde bir set sürdürün.

12 haftalık takip çizelgesi

Her seti tamamladığınızda kutucuğu işaretleyin. İşaretleriniz yalnızca bu cihazda saklanır. Çizelgeyi yazdırıp buzdolabına veya banyoya asabilirsiniz.

Hafta	Başlangıç	Gün 1	Gün 2	Gün 3	Gün 4	Gün 5	Gün 6	Gün 7	En uzun sıkma (sn)
		S Ö A	S Ö A	S Ö A	S Ö A	S Ö A	S Ö A	S Ö A	
1		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
2		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
3		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
4		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
5		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
6		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
7		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
8		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
9		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
10		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
11		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	
12		☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	☐ ☐ ☐	

S = sabah, Ö = öğle, A = akşam seti

Bu sayfa bilgilendirme amaçlıdır; tanı veya tedavi yerine geçmez. İdrar kaçırma ya da pelvik şikâyetleriniz varsa nedenin değerlendirilmesi için bir doktora başvurun. Ameliyat sonrası dönemde ameliyatınızı yapan doktorun talimatlarına uyun.