

# Üriner İnkontinans ve Kegel (Pelvik Taban Kas Egzersizleri)



# Üriner İnkontinansın Tanımı ve Epidemiyolojisi

- Üriner inkontinans (Üİ), mesane içi basıncın maksimal üretral kapanma basıncını aşmasıyla gelişen ve kişinin istemsiz olarak idrar kaçırmaması durumudur.
- Uluslararası Kontinans Derneğinin (ICS) ilk standardizasyon raporunda üriner inkontinans (Üİ), sosyal ve hijyenik sorunlara yol açan ve objektif olarak gösterilebilen istemsiz idrar kaçırmama durumu olarak tanımlanmışken, güncellenmiş son raporda ise **HER TÜRLÜ İDRAR KAÇIRMA DURUMU** olarak ifade edilmiştir.

- Üriner inkontinas prevalansı yaşla birlikte artan ve her yaş grubu insanı içine alan bir sorun olmakla beraber özellikle kadınları etkileyen bir sağlık problemidir. Üİ kadınlarda erkeklere oranla 2-5 kat fazla görülmektedir. Genel olarak literatürde kadınlarda Üİ prevalansının %14-49 arasında olduğu belirtilmektedir.

- Üriner inkontinansın etiyolojisinde cinsiyet, ırk, hastalıklar, sigara kullanımı, kazalar, enfeksiyon ve ameliyatlara gibi pek çok faktör rol oynarken, kadınlar arasında da gebelik sayısı, doğum sayısı, doğum şekli, doğum komplikasyonları, müdahaleli doğum, gebelikte alınan kilo miktarı ve bebeğin doğum kilosu gibi gebelik ve doğum ile ilgili faktörler önemli bir rol oynamaktadır.

- ICS tarafından tanımlanan inkontinans tiplerinden bazıları, stres, refleks/acil (urge), karma (mikst), fonksiyonel, postüral, noktürnal enürezis, bilinçsiz (insensible) inkontinans ve koital inkontinansdır

# Pelvik Taban Kasları

- Pelvis, erkek ve kadınlarda üreme ve üriner sistem (idrarin toplanması ve atılmasını sağlayan) organlarını barındıran vücut boşluğudur.

- Bu boşluğun tabanını tabakalar halinde kaslar ve diğer dokular oluşturmaktadır. Bu tabakalar, arkada kuyruk kemiğinden başlayarak önde pubis kemiği denilen, erkek ve kadında genital organın hemen üzerinde bulunan, elimizle dokunarak kolayca hissedebileceğimiz leğen keminin ön kısmına kadar uzanmaktadır.

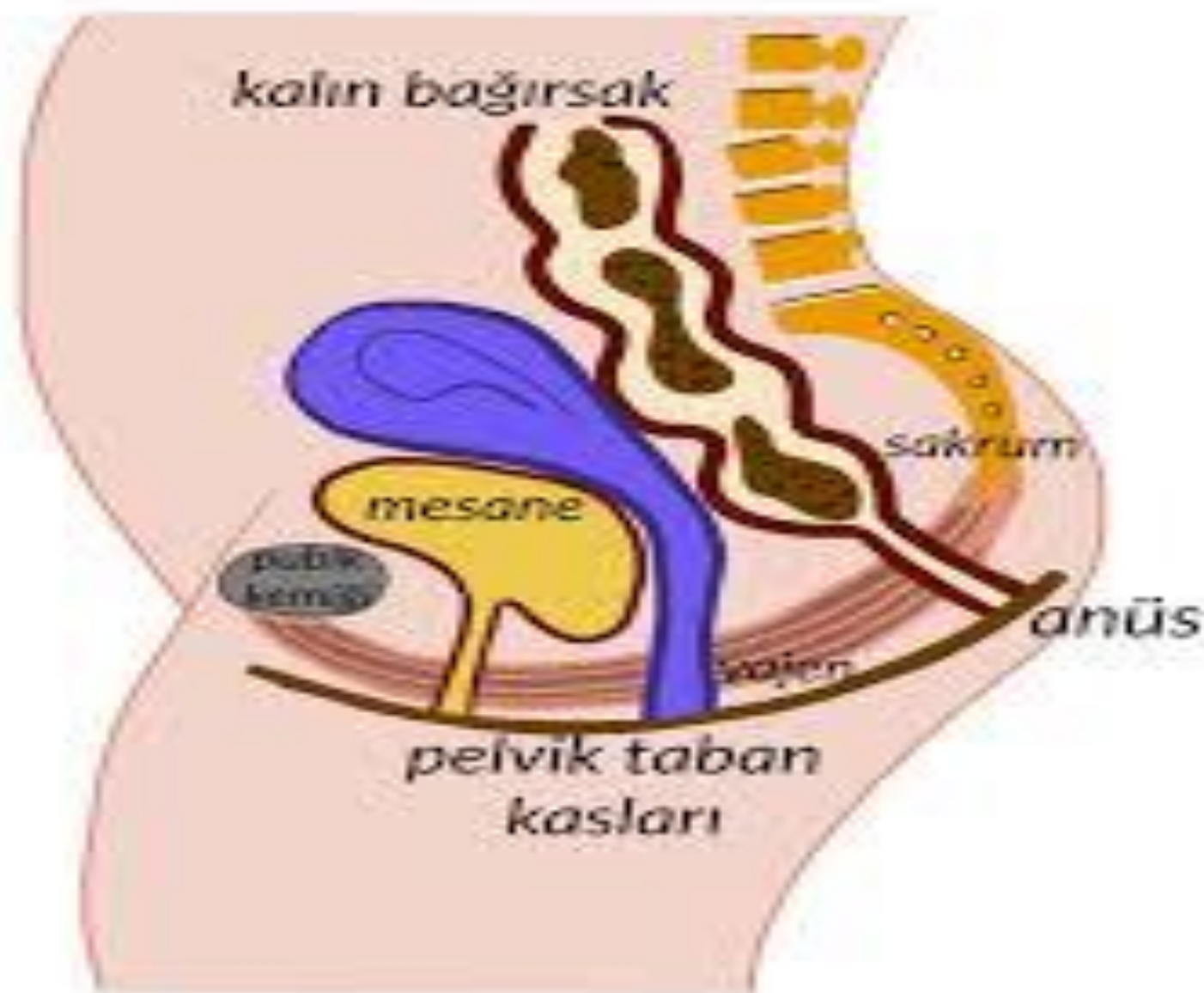
-

# Pelvik Taban Kasları

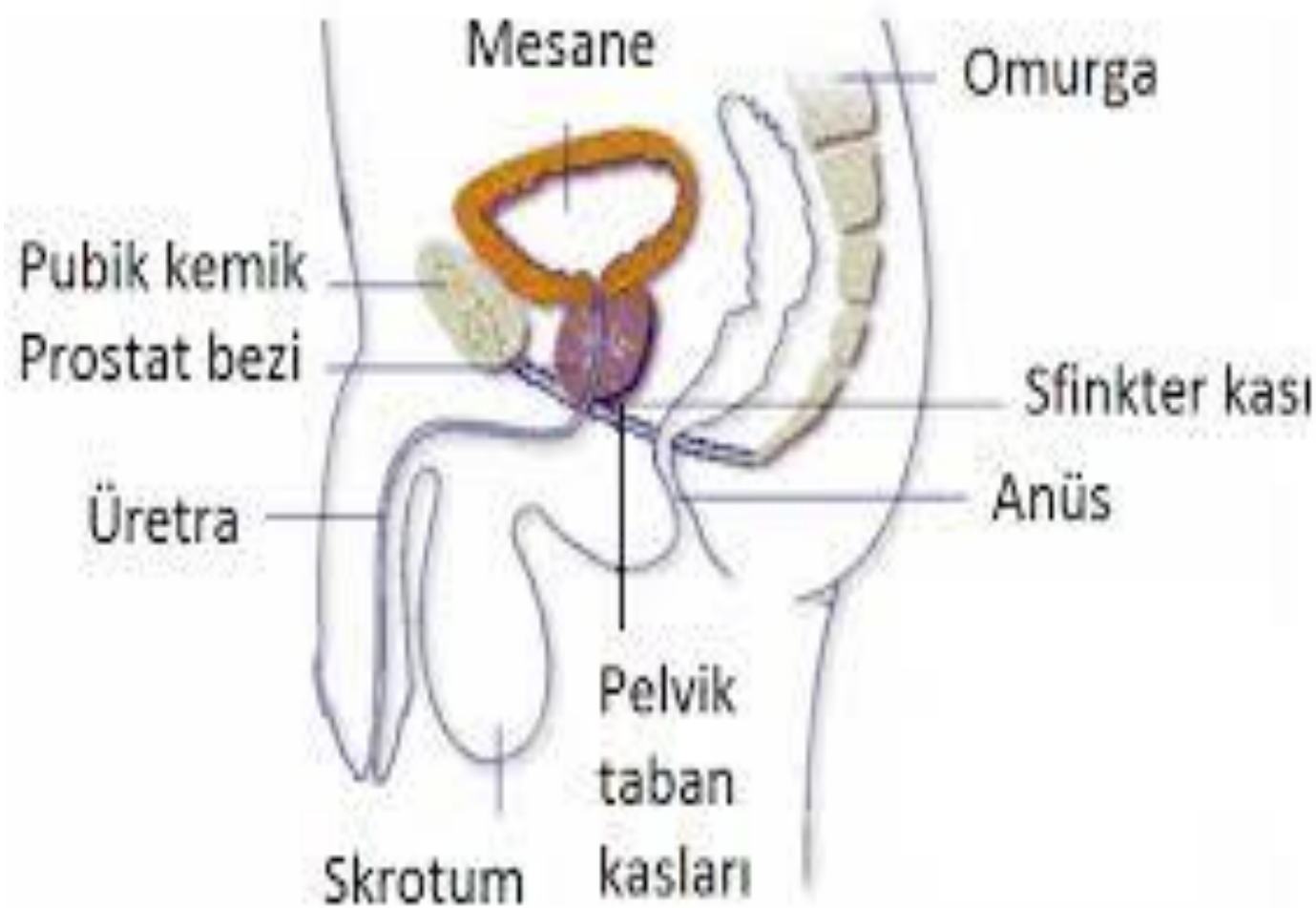
•Pelvik taban kasları, erkeklerde mesane ve barsakları desteklemektedir. Pelvik taban kasları, bu destek görevlerinin yanında mesane ve barsak fonksiyonları olan idrar yapma (küçük abdest) ve defekasyon (büyük abdest) kontrolünde de görevlidir.

•Aynı zamanda bu kaslar seksüel fonksiyona da yardımcıdır.

Bu nedenle pelvik taban kaslarının fonksiyone olması ve güçlendirilmesi önemlidir.







# Pelvik Taban Kas Egzersizleri (Kegel Egzersizleri)

- Pelvik taban kas egzersizleri, ilk kez 1948'de Arnold Kegel tarafından tanımlanmış, pelvik taban kaslarını güçlendirmek ve böylece üretral sfinkter fonksiyonunu iyileştirmek için tasarlanmıştır. Pelvik taban kası (Pelvic floor muscle-PFM) üçüncü bir sfinkter olarak kabul edilmekte ve bu nedenle egzersiz ayrı bir önem kazanmaktadır.
- Pelvik taban kasları rehabilitasyonu, egzersizin üretral kapanmayı ve pelvik organ desteğini arttırdığı teorisine dayanır. Uygun zamanda kuvvetli bir pelvik taban kası kasılması; üretrayı pubise doğru sıkıştırarak, karın içi basınçının ani artışında üretranın aşağıya yer değişimini azaltarak, egzersize bağlı kas hipertrofisinin üretral basıncı ve pelvik organların yapısal desteğini arttırarak idrar kaçağını engellemektedir.

- Egzersizler kas gücü artışı yanında, uterusun sarkma ihtimalini azaltmakta ve bağırsak kontrolünü arttırmaktadır.
- Perinenin tonüs ve elastikiyeti arttığı için vajinal doğumlarda yırtık oluşma ihtimali azalmaktadır.
- Kegel egzersizleri mesane boynu ve üretranın hipermobilitesini de önlemektedir.
- Egzersizler öncelikle 8 haftada motor ünit aktivasyonu sağlamakta, daha sonra kas hipertrofisi gelişmektedir. Bu nedenle egzersize uzun süre devam edilmelidir.
- Aynı zamanda kadınlar bilinçlendiği için ağır bir aktiviteden önce pelvik taban kaslarını doğru bir şekilde kasarak idrar kaçırma önlenmektedir. Kegel egzersizlerinin bilinen bir kontrendikasyonu yoktur.

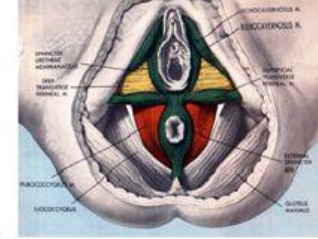
# Uygulaması

- Bu egzersizde kişi bacaklarını hafif açarak, uyluk ve dizleri desteklenmiş olarak yatar veya oturur. Sanki idrar veya gaz geçişini durduruyormuşçasına kaslar kasılır. İdeali bu pozisyonda 10 sn durup, 10 sn dinlenmektir.
- Gluteal bölge, abdominal ve uyluk kasları kasılmamalıdır. İlk uygulamada 3 tekrarla başlanır. Bu kontraksiyonları kişinin günlük aktiviteleri sırasında da yapması istenir.
- Egzersizin 24 saatte 6 veya 8 defa yapılması önerilmektedir. Bu egzersizler yan, ayakta, emekleme gibi değişik pozisyonlarda da yapılabilir.

# Uygulamasý

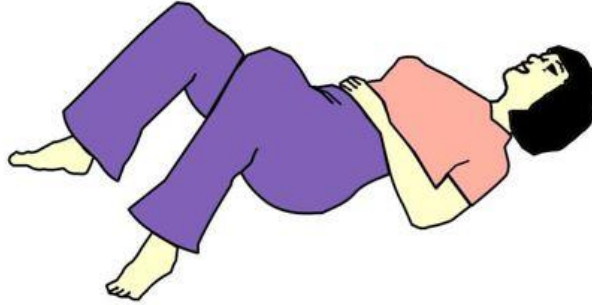
- Egzersiz programý düzenli olarak en az 6-8 hafta devam etmeli ve belli bir tonüse ulaşınca ömür boyu devam edilmelidir. İki hafta sonra egzersizin fizyolojik etkileri ortaya çıkmaya başlar, 6-8 haftada Őikâyet azalır, 3 ya da 6 ayda da düzelme olur. Yaşlı hastalarda egzersize yanıt alınması için daha uzun bir süre geçebilir
- Çeřitli randomize çalışmalar ve sistematik derlemeler pelvik taban kasý egzersizlerinin hem stres hem de mikst (karışık) inkontinans tedavilerinde tek başına etkili olduğunu gösteren kuvvetli kanıtlar ortaya çıkarmıştır.

# Pelvik Taban Egzersizleri



Pelvik taban kaslarını  
lokalize edin

Doğru kaslar gereken sıklıkta, sürede ve etkinlikle kasılmalı



Pelvik taban  
kaslarını mümkün  
olduğunca (en az  
10 sn) sıkın

Önerilere göre  
tekrar edin  
(3 set/gün 20  
kontraksiyon/set)

Hf 3-4kez 1-6 ay süreyle

Her kontraksiyon sonrası

En az 10 sn gevşeyin

## Şekil 1. Kegel Egzersizi Uygulama Akış Şeması

Bireye egzersize başlamadan önce, rahat edebileceği giysiler giymesi ve mesanesini boşaltması önerilir.

Yatarak uygulayacaksa, başının altına ince bir yastık koyarak dizlerini hafifçe kendisine doğru çekmesi söylenir.

Pelvik taban kaslarını nasıl sıkıp gevşeteceğini anlamasını ve sıkma- gevşeme arasındaki farkı hissedebilmesini kolaylaştırmak için, elini yumruk yapıp sıkması, içinden 5'e kadar sayması ve sonra tamamen gevşetmesi istenir.

Derin nefes alıp vermesi, vücudunu gevşetmeye odaklanması ve pelvik taban kaslarına konsantre olması istenir.

Pelvik taban kaslarının yerini doğru algılayabilmesi için vaginasının (hazne) etrafındaki bölgeyi düşünmeye başlaması ve sanki bağırsak hareketlerini (gaz çıkarma) veya idrarını durdurmaya çalışıyormuş gibi o bölgedeki kaslarını birlikte ve çabucak germesi (kasın) istenir.

Ayrıca doğru kasları kastığından emin olması için; vaginasının içinde bir miktar su ya da yumurta gibi bir cismin olduğunu düşünüp, bunu içine çekmeye ve bu sırada kullandığı kasları hissetmeye çalışması istenir.



Bu kasma işlemini etkin bir şekilde, içinden 10'a kadar sayarak sürdürmesi ve sonra tamamen kaslarını gevşetmesi söylenir.

Yeni bir kas germe işlemine başlamadan önce yaklaşık olarak 15 sn (15'e kadar sayması) gevşemiş halde beklemesi söylenir.

Egzersize ilk başladığında, kaslarının kolayca yorulmasının, 10'a kadar saymadan bırakmasının, normal ve beklenen bir durum olduğu, bu nedenle endişelenmemesi gerektiği, egzersizi tekrarladıkça doğru yapmayı öğreneceği ve daha uzun süreli kasmayı başarabileceği söylenir.

Aynı egzersizleri, otururken, televizyon seyredirken, mutfakta yemek hazırlarken, durakta otobüs beklerken de uygulayabileceği vurgulanır.

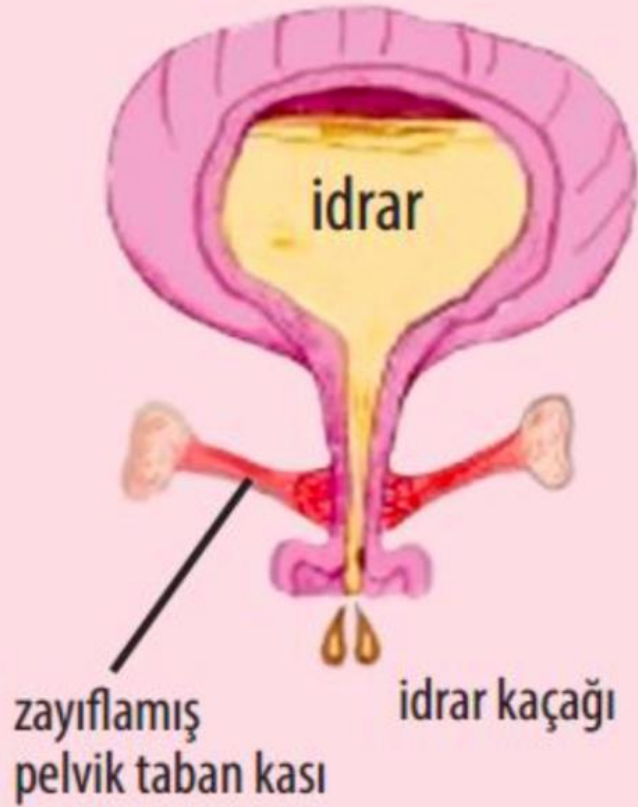
Bu egzersizi farklı pozisyonlarda (yatarken, otururken, ayaktayken) uygulaması ve her pozisyonda 15 kez yapması ve günde 3 defa tekrarlaması söylenir.

Egzersizi düzenli olarak en az 6-8 hafta devam ederse şikayetlerinin azalacağı, sonrasında da ömür boyu egzersizlere devam etmesi gerektiği söylenir.

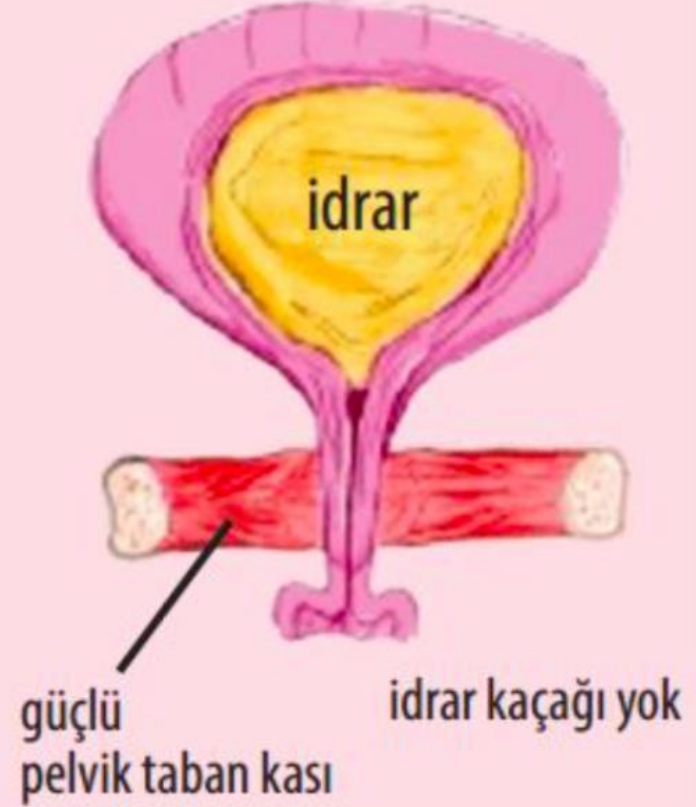
Öksürme, hapsirme ve ağır kaldırma gibi durumlarda da eş zamanlı olarak bu egzersizi yapmaya çalışması önerilir

İşlem kaydedilir.

## Egzersiz öncesi



## Egzersiz sonrası



# Kegel egzersizlerinin faydaları nelerdir

Kegel egzersizlerinin kadınlarda pek çok faydalar vardır.;

\*Kadınlarda idrar kaçırma problemlerinin önlenmesi ve tedavisinde,

\*Mesane, rahim ve barsak sarkmalarının önlenmesinde,

\*Hamilelerin normal doğuma hazırlanmasında,

\*Doğum sonrasında vaginanın eski tonusuna (sıkılığına) ulaşmasının sağlanmasında,

\*Hem kadın hem erkeklerde cinsel ilişkide hazzın arttırılarak cinsel doyumun sağlanmasında,

\*Cinsel isteksizlik tedavilerinde,

\*Orgazm fonksiyonunun sağlanmasında,

\*Vajinismus ve disparuni (ağrılı cinsel birleşme)

tedavilerine destek sağlanmasında faydalı egzersizlerdir.

- **Pelvik taban kas egzersizlerini yaparken;**
- ☐ Nefes almaya devam edin,
- ☐ Sadece tutun ve bırakın yani sadece kaslarınızı kasın ve bırakın,
- ☐ Kalça, uyluk ve karın kaslarınızı kasmayınız