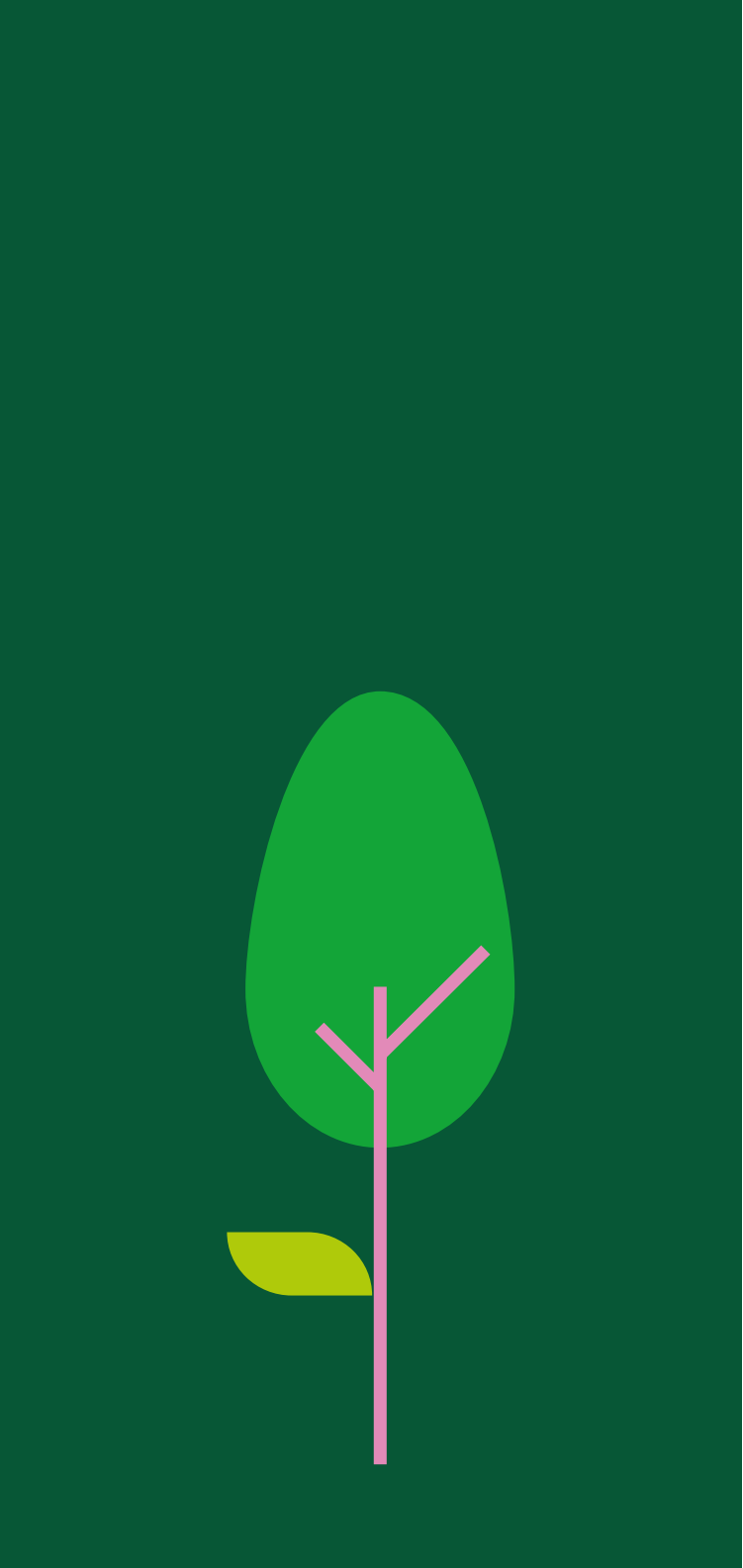




Հ. Ներսիսյան 10/7
Երևան 0014, Հայաստան
10/7 Nersisyan street
Yerevan 0014, Armenia
www.wigmore.am
+374 12345678

ԿԱՆԱՅ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

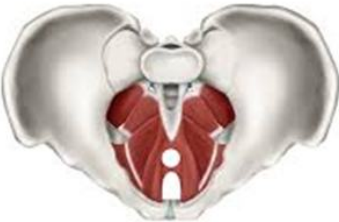
ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կոնքի հատակը կազմված է մկանային թելերից և կապանային համակարգից:

Դրանք տեղակայված են կոնքի ստորին հատվածում, առջևում գտնվում է ցայլոսկրը, իսկ հետևում՝ սրբոսկրը:



ԻՆՉ ՖՈՒՆԿՑԻԱ ԵՆ ԿԱՏԱՐՈՒՄ ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԸ

- Կոնքի մկանները կծկվում են, երբ հագում եք, փռնոտում եք կամ թռչկոտում եք՝ այդպիսով կանխելով մեզի ակամա արտահոսքը:
- Պաշտպանում են կոնքի օրգաններն արտաքին վնասվածքներից:
- Օգնում են, որ ներքին օրգանները գտնվեն ճիշտ դիրքում (այդ թվում նաև կանգնած դիրքում):
- Օգնում են վերահսկել միզարձակումը, գազերի և աղիների պարունակության արտահոսքը:
- Կարևոր դեր ունեն սեռական ֆունկցիայի հարցում:

Իրենց ֆունկցիան լավ կատարելու համար մկանները պետք է մարզված լինեն այնպես, ինչպես մեր օրգանիզմի մյուս մկանները:

ԻՆՉ ԽՆԴԻՐՆԵՐ ԿԱՐՈՂ ԵՆ ԱՌԱՋԱՆԱԼ ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ԹՈՒԼՈՒԹՅԱՆ ԴԵՊՈԻՄ

Կոնքի մկանների թուլությունը կարող է առաջացնել մի շարք խնդիրներ`

- Սթրեսային անմիզապահություն. կինը զանգատվում է մեզի ակամա արտահոսքից հազալիս, փռնոտալիս, թռչկոտելիս կամ թեթև ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության դեպքում:
- Հիպերակտիվ միզապարկ. մեզի ակամա արտահոսք միզելու սաստիկ ցանկության դեպքում:
- Խառը տիպի անմիզապահություն. մեզի ակամա արտահոսք միզելու սաստիկ ցանկության դեպքում ինչպես նաև հազալիս, փռնոտալիս, թռչկոտելիս կամ թեթև ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ընթացքում:

4.Կոնքի օրգանների իջեցումներ. աղիների, միզապարկի կամ արգանդի իջեցում դեպի հեշտոց կամ հեշտոցի սահմաններից դուրս:

5.Սեռական հարաբերության ընթացքում զգացողությունների բացակայություն կամ հեշտոցի պատերի թուլություն:

ԻՆՉԸ ԿԱՐՈՂ Ե ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ԹՈՒԼՈՒԹՅԱՆ ՊԱՏՃԱՌ ԴԱՌՆԱԼ

- Զմարզվելը. ինչպես մեր օրգանիզմի բոլոր մկանները, իրենց ֆունկցիան ճիշտ կատարելու համար կոնքի մկանները մշտապես մարզվելով կարիք ունեն: Կոնքի մկանների վարժությունները պետք է կատարել կանոնավոր, ամբողջ կանքի ընթացքում:
- Հղիության կամ ծննդաբերության ընթացքում մկանների վնասումը:
- Դաշտանադադարի ընթացքում առաջացող հորմոնային փոփոխություններով պայմանավորված մկանային թուլությունը:
- Մկանային տոնուսի տարիքային իջեցումը:
- Քրոնիկ հազը, քրոնիկ փորկապությունը և ճարպակալումը:

ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆԸ

Ինտենսիվ և կանոնավոր վարժությունները օգնում են կնոջը ճիշտ կծկել և թուլացնել կոնքի մկանները: Շատ կանայք կանոնավոր մարզվելով կարողանում են բարելավել սթրեսային անմիզապահությունը և խուսափել վիրահատական միջամտությունից:

ԻՆՉՊԵՍ ՄԱՐԶԵԼ ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԸ

Շատ կարևոր է ճիշտ կատարել կոնքի մկանների վարժությունները (Կեզելի վարժություններ) և ժամանակ առ ժամանակ վերստուգել կատարման ճշգրտությունը: Բժիշկը օգնում է բուժառուիին սովորել վարժությունների տեխնիկան:

Միզելու ընթացքում մեկ անգամ փորձեք դադարեցնել մեզի շիթը` կծկելով հեշտոցի մկանները կամ մեկ անգամ կծկեք հետանցքի մկանները` կանխելով գազերի ակամա արտահոսքը: Սա կօգնի ըմբռնել, թե որ մկանները պետք է կծկել վարժության ընթացքում:

Սա ընդամենը կողմնորոշվելու համար է, հետագայում այլևս մի` փորձեք կատարել այդ վարժությունը միզելու ընթացքում:

ԻՆՉ ՀԱՃԱԽԱԿԱՆՈՒԹՅԱՄԲ ԿԱՏԱՐԵԼ ԿԵԳԵԼԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Կեզելի վարժությունները պետք է կատարել օրը երեք անգամ: Ամեն անգամ կատարեք 8-12 կծկում: Վարժությունները կատարեք դատարկ միզապարկով, ցանկացած դիրքում` պառկած, նստած կամ կանգնած: Մկանները կծկեք, 5-10 վայրկյան պահեք, ապա թուլացրեք:



Վարժությունները պետք է կատարել 3-6 ամսվա ընթացքում:

ԵՐԲ ԿԶԳԱՔ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ

Հնարավոր է 3-6 ամիսների ընթացքում փոփոխություն չգրգաք և միայն վեց ամիս անց ունենաք վիճակի բարելավում: Մի` հանձնվեք: Ձեր առողջությունը Ձեր ձեռքերում է:

Եթե դուք արդեն ավարտել եք վեցամսյա կուրսը, շարունակեք մարզվել նույն հաճախականությամբ: Փորձեք Կեզելի վարժությունը դարձնել Ձեր առօրյայի մասը: Եթե վստահ չեք վարժությունների կատարման տեխնիկայի ճշգրտության մեջ, ապա խորհրդակցեք Ձեր բուժող բժշկի հետ:

ԵԹԵ ՉԵՔ ԿԱՐՈՂԱՆՈՒՄ ԾԻՇՏ ԿԱՏԱՐԵԼ ԿԵԳԵԼԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Վարժությունները ճիշտ անելուն կարող է օգնել կոնքի մկանների ֆիզիոթերապիան: Երբեմն ծննդաբերություններից կամ վիրահատական միջամտություններից հետո կարող են վնասվել նյարդերը: Դրա պատճառով վարժությունների կատարումն անհնար է դառնում:

Կան հատուկ սարքեր (Biofeedback), որոնք օգնում են չափել կոնքի մկանների կծկումների ուժգնությունը: Այդ սարքերի միջոցով դուք տեսնում եք, թե իՆչ ուժով եք կարողանում կծկել մկանները և արդյո՞ք առկա է դրական փոփոխություն ժամանակի ընթացքում:

Հիշեք, որ այս վարժությունները շատ կարևոր են և ճշգրիտ ու կանոնավոր կատարելու դեպքում կարող եք խուսափել վիրահատական միջամտությունից: