

# ԿԱՆԱՆՑ ԱՌՈՂՋՈՒԹՅՈՒՆ

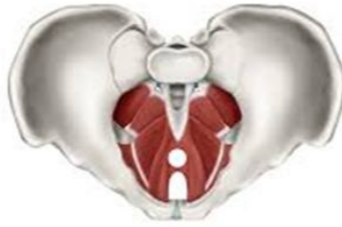
## ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ



### ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐ

Կոնքի հատակը կազմված է մկանային թելերից և կապանային համակարգից:

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



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:

### ԻՆՉՈՒ ԿԱՐՈՂ Ե ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ԹՈՒԼՈՒԹՅԱՆ ԴԱՏՃԱՌ ԴԱՌՆԱԼ

1. Չմարզվելը. ինչպես մեր օրգանիզմի բոլոր մկանները, իրենց ֆունկցիան ճիշտ կատարելու համար կոնքի մկանները մշտապես մարզելու կարիք ունեն: Կոնքի մկանների վարժությունները պետք է կատարել կանոնավոր, ամբողջ կյանքի ընթացքում:

2. Հղիության կամ ծննդաբերության ընթացքում մկանների վնասումը:

3. Դաշտանադադարի ընթացքում առաջացող հորմոնային փոփոխություններով պայմանավորված մկանային թուլությունը:

4. Մկանային տոնուսի տարիքային իջեցումը:

5. Զրոնիկ հազը, քրոնիկ փորկապությունը և ճարպակալումը:

### ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԻ ԿԱՐԵՎՈՐՈՒԹՅՈՒՆ

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 (Կեգելի վարժություններ) և ժամանակ առ ժամանակ վերստուգել կատարման ճշգրտությունը: Բժիշկը օգնում է բուժառուին 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 ՖՈՒԿՑԻԱ ԵՆ ԿԱՏԱՐՈՒՄ ԿՈՆՔԻ ՄԿԱՆՆԵՐԸ

1. Կոնքի մկանները կծկվում են, երբ հազում եք, փռշտում եք կամ թռչկոտում եք՝ այդպիսով կանխելով մեզի ակամա արտահոսքը:

2. Պաշտպանում են կոնքի օրգաններն արտաքին վնասվածքներից:

3. Օգնում են, որ ներքին օրգանները գտնվեն ճիշտ դիրքում (այդ թվում՝ նաև կանգնած դիրքում):

4. Օգնում են վերահսկել միզարձակումը, գազերի և աղիների պարունակության արտահոսքը:

5. 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 ԴԵՊՁՈՒՄ

Կոնքի մկանների թուլությունը կարող է առաջացնել մի շարք խնդիրներ՝

1. Սթրեսային անմիզապահություն. կինը գանգատվում է մեզի ակամա արտահոսքից հազալիս, փռշտալիս, թռչկոտելիս կամ թեթև ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության դեպքում:

2. Հիպերակտիվ միզապարկ. մեզի ակամա արտահոսք միզելու սաստիկ ցանկության դեպքում:

3. Խառը տիպի անմիզապահություն. մեզի ակամա արտահոսք միզելու սաստիկ ցանկության դեպքում ինչպես նաև հազալիս, փռշտալիս, թռչկոտելիս կամ թեթև ֆիզիկական ծանրաբեռնվածության ընթացքում:

### ԻՆՉ ՀԱՃԱՆԱԿԱՆՈՒԹՅԱՄ ԿԱՏԱՐԵԼ ԿԵԳԵԼԻ ՎԱՐԺՈՒԹՅՈՒՆՆԵՐԸ

Կեգելի 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:



8-12 ԿԾԿՈՒՄ  
5-10 ՎԱՅՐԿՅԱԼ

Վարժությունները պետք է կատարել 3-6 ամսվա ընթացքում:

### Ե՞ՐԲ ԿԶԳԱՔ ՓՈՓՈԽՈՒԹՅՈՒՆ

Հնարավոր է 3-6 ամիսների ընթացքում փոփոխություն չզգաք 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 Կեգելի վարժությունը դարձնել Ձեր առօրյայի մասը: Եթե վստահ չեք վարժությունների կատարման տեխնիկայի ճշգրտության մեջ, ապա խորհրդակցեք Ձեր բուժող բժշկի հետ:

### ԵԹԵ ԶԵՔ 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 ի՞նչ 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:

