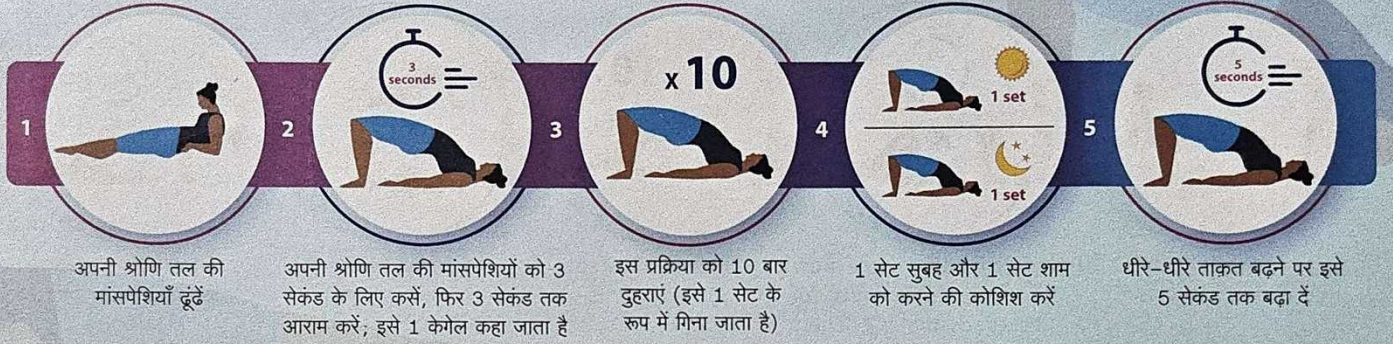


कौन सी स्थितियों में केगल व्यायाम सहायक होंगे ?

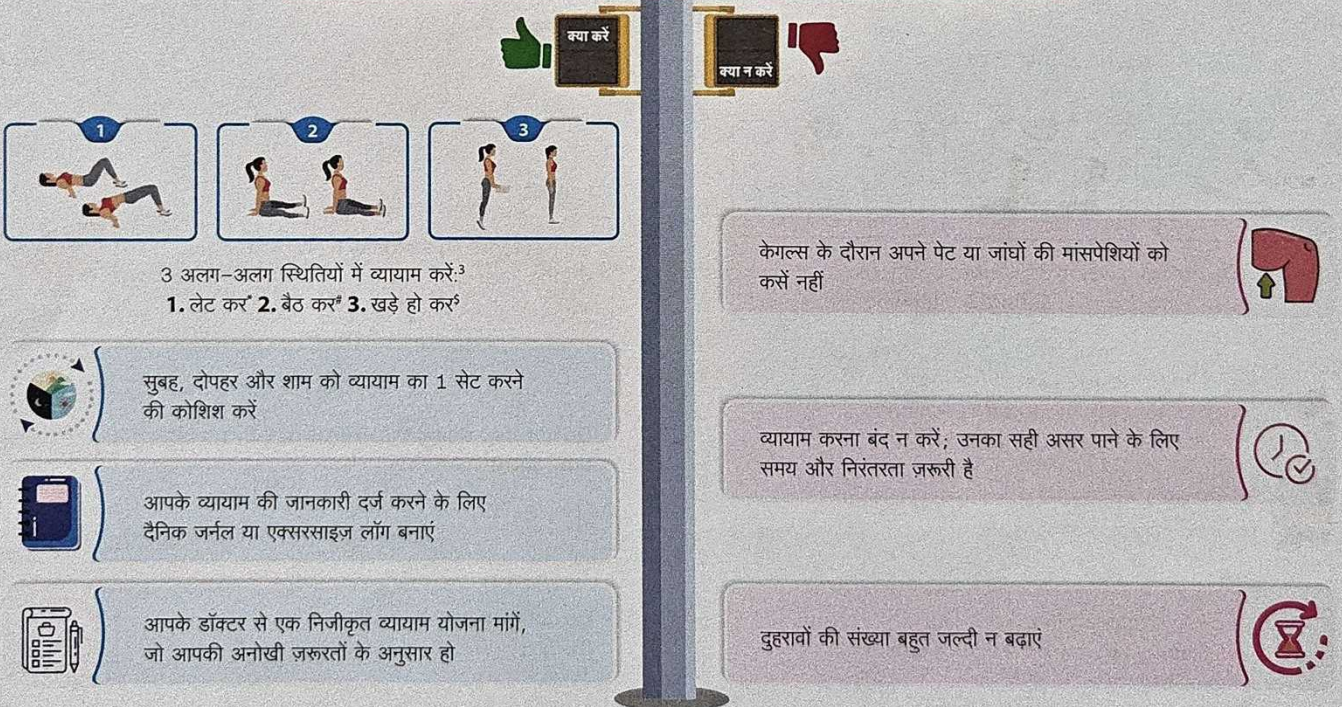
केगल व्यायाम निम्नलिखित स्थितियों से कमज़ोर हुई पेल्विक फ्लोर (श्रोणि तल) की मांसपेशियों को मज़बूत कर सकते हैं:¹



केगल्स करने के चरण¹



केगल व्यायाम: क्या करें और क्या न करें²



¹घुटने मोड़ कर लेटें। गहरी साँस खींचें और अपने नितंब को ऊपर उठाते हुए श्रोणि तल की मांसपेशियों को सिकोड़ें। अपने कंधे, पीठ और नितंबों को नीचे करके आराम करें। बैठ कर अपने पैरों को फैलाएं। अपने पाँवों को बाहर की तरफ घुमाते हुए अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को 5 सेकंड तक सिकोड़ कर रखें, फिर ढीला छोड़ दें। ²किसी टेबल या कुर्सी का सहारा लेकर खड़े हों। सिकुड़न में अपनी एड़ियों को उठाएँ और 5 सेकंड तक अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को सिकोड़ें, फिर अपनी एड़ियों को दुबारा ढीला छोड़ कर नीचे ले जाएँ।

References: 1. Kegel exercises. Cleveland clinic [Internet]. 2023 [cited 2024 Sep 19]. Available from: <https://my.clevelandclinic.org/health/articles/14611-kegel-exercises> 2. Kegel exercises. NIDDK [Internet]. 2024 [cited 2024 Jul 11]. Available from: <https://www.nidk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/kegel-exercises> 3. Pelvic exercises for men and women. Preval [Internet]. [cited 2024 Oct 22]. Available from: <https://www.preval.com/living-with-leakage/pelvic-exercises>

अस्वीकरण: यह पत्रक शैक्षणिक उद्देश्य से दिया गया है और यह चिकित्सीय सलाह का विकल्प नहीं है। कृपया कोई भी नैदानिक, चिकित्सीय या सर्जिकल उपचार शुरू करने से पहले अपने डॉक्टर की राय लें।