

Disfungsi Lantai Pelvis

Jejas Rutin Hidup

Selaras dengan peningkatan usia, wanita dikesan mengalami pelbagai masalah kesihatan seperti disfungsi lantai pelvis, namun ini bukan alasan untuk anda menyerah pada keadaan. Ikuti cara menanganinya.



TEKS SHAIDAH SHAFIE FOTO 12RF

Kajian dilakukan Institut Kesihatan Kebangsaan Amerika Syarikat menunjukkan, satu daripada empat wanita menderita akibat disfungsi lantai pelvis (DLP). DLP merujuk kepada ketidakupayaan mengawal kumpulan otot lantai pelvis yang bertindak sebagai anduh dan berfungsi menyokong pundi kencing, rektum serta rahim. Kegagalan menangani atau merawat DLP dengan berkesan akan menimbulkan banyak natiyah seperti tidak dapat mengawal pembuangan air kencing, perut menjadi buncit daripada kebiasaan, kesakitan pada bahagian belakang, prolaps organ pelvis dan lebih membimbangkan tahap seksualiti juga akan terjejas.

Sama ada mahu menanganinya secara positif atau membiarkan hidup suram lantaran kesihatan terjejas serta pada masa sama kualiti hidup juga tidak memberangsangkan, wanita mempunyai banyak pilihan demi kesejahteraan diri. Kini banyak pusat kesihatan menawarkan perkhidmatan yang mampu melonjakkan semula kualiti hidup anda bersama pasangan.

Antara rawatan yang boleh dilakukan ialah kaedah fisioterapi yang tidak membabitkan pembedahan dengan pengendalian dilakukan pakar dalam bidang berkaitan. Pusat Penjagaan Pelvis Vibrance (Vibrance) adalah pusat terulung menawarkan khidmat nasihat menangani disfungsi lantai pelvis.

Teoh Huiyi, Pengasas Bersama Vibrance berkata, selain menawarkan khidmat nasihat kepada mereka yang berhadapan masalah berkaitan otot pelvis, pihaknya juga menyediakan penjagaan menyeluruh, pemulihan, fisioterapi serta sokongan.

"Kami menyediakan pakar fisioterapi profesional mengikut keperluan wanita yang datang untuk mendapatkan khidmat nasihat maupun rawatan. Apa yang

"Kami sedar bahawa ramai wanita terganggu akibat gejala disfungsi lantai pelvis dan mereka gagal mengenal pasti punca. Kesan seterusnya menjadi penyebab kepada mereka mengalami tekanan fizikal dan emosi yang berterusan."

ditawarkan tiada kena mengena dengan pembedahan, namun boleh membantu memulihkan semula kawalan pundi kencing, kesihatan seksual, melegakan sakit belakang dan mengembalikan bentuk badan," katanya ketika ditemui pada majlis pelancaran Vibrance.

Ujarnya, keadaan dihadapi wanita berkaitan otot pelvis ini jika tidak dikawal boleh mendatangkan banyak keburukan terutama kegiatan harian akan terjejas kerana mereka

akan berasa tidak selesa jika kerap terkencing dan sakit belakang. "Kami sedar bahawa ramai wanita terganggu akibat gejala disfungsi lantai pelvis dan mereka gagal mengenal pasti punca. Kesan seterusnya menjadi penyebab kepada mereka mengalami tekanan fizikal dan emosi yang berterusan."

Lantai pelvis adalah lapisan otot yang berada di tapak pelvis. Otot tersebut menyokong bayi semasa

dalam kandungan, mengawal otot sfinkter pada bahagian pundi kencing serta dubur yang membolehkan anda mengawal pembuangan air kencing dan tinja. Ia juga penting untuk fungsi seksual dan bekerjasama dengan otot abdomen serta otot belakang untuk menyokong tulang belakang.

PENYEBAB LANTAI PELVIS LEMAH

- ✿ Kehamilan
- ✿ Obesiti
- ✿ Kelahiran anak
- ✿ Penuaan
- ✿ Sembelit
- ✿ Gaya hidup yang tidak sihat



Dr Hoo Mei Lin

Dr Hoo Mei Lin, Pakar Kesuburan, Perunding Obstetrik dan Ginekologi, berkata wanita yang mengalami simptom lantai pelvis tidak berfungsi dengan baik mungkin tidak menyedari punca sebenar hingga menyebabkan mereka mengalami masalah dengan organ dalaman itu. "Jadi, wanita perlu mempelajari mengenai otot pelvis yang mempunyai peranan penting dalam tubuh badan manusia, katanya."

RAWATAN DITAWARKAN VIBRANCE

- ✿ Setiap wanita yang mengunjungi pusat rawatan ini akan diberi khidmat nasihat terlebih dahulu bagi mengenalpasti tahap kerosotan lantai pelvis yang dialami. Penilaian Penuh Pelvis akan dilakukan bagi menentukan keadaan klinikal lantai pelvis pelanggan.
- ✿ Kemudian program rawatan utama Vibrance iaitu Pelvic 360 Degree akan diselaraskan dengan pelanggan.
- ✿ Teknik rawatan lain yang disediakan ialah Terapi Pengaktifan Pelvis (PAT). Sesi Abdomen, Belakang dan Paha (ABT) sehingga pelanggan memperoleh kesan yang dikehendaki.
- ✿ Sesi PAT akan dikendalikan oleh Pakar Fisioterapi Kesihatan Pelvis Wanita yang akan memberikan bimbingan secara terperinci bagi memastikan keberkesanan fisioterapi yang dilakukan manakala ABT adalah sesi senaman berkumpulan yang menumpukan kepada usaha menguatkan otot abdomen, belakang dan paha.
- ✿ Alat dinamakan Pelatih Pelvis Vibrance (VPT) diluluskan FDA akan digunakan untuk melatih otot pelvis dan terbukti berkesan secara klinikal dapat membantu mengurangkan otot lantai pelvis dengan cepat.
- ✿ VPT berfungsi membantu pengguna mengenal pasti dan mencetus kumpulan otot yang betul semasa melakukan latihan pelvis.