

# USAH ABAI OTOT LANTAI PELVIS

## Kesedaran masih rendah sedangkan masalah pada bahagian itu jejaskan rutin kehidupan

Oleh Aida Adilah Mat  
aida\_adilah@metro.com.my

Ketika ini ramai wanita khususnya yang masih muda mengambil ringan kepentin-  
tingan menjaga kesihatan pelvis kerana menganggap ia bukan masalah serius.

Bagaimanapun, jika diabaikan ia boleh mengubah kehidupan mereka sehingga mengundang masalah lain antaranya menjejaskan hubungan suami isteri.

Masalah otot lantai pelvis lemah bukanlah perkara baharu. Sudah acap kali dibincangkan, tetapi kesedaran mengenainya masih agak rendah. Masalah otot lantai pelvis lemah sering berlaku kepada wanita khususnya bagi mereka yang sudah menjelani proses kelahiran, ada masalah obesiti, penuaan, sembelit dan mengamalkan cara hidup tidak sihat.

Dalam pada kita sibuk menjaga kecantikan luaran untuk memikat hati suami, jangan lupa otot lantai pelvis juga perlukan penjagaan demi kesejahteraan rumah tangga. Malah, penjagaan yang baik boleh memberikan wanita berasa yakin dan selesa dengan diri sendiri.

Andainya anda mengalami gejala mudah 'bocor' (terkencing) ketika berdiri, bangun dari barang, bangun dari duduk dan sering tidak sempat sampai ke bilik air, jangan barkan perkara ini berterusan. Segeralah berjumpa doktor untuk mendapatkan rawatan. Walaupun penuaan, ting-  
antara faktor yang boleh menyebabkan berlaku kelemahan otot lantai pelvis ini, ia juga dialami wanita muda.

Model terkenal, Amber Chia mengaku, dia pernah

FOTO: MOHAMMAD SHAHRIL BADRI SAULI



### la bukanlah masalah yang serius dalam kalangan wanita, namun mampu bertukar menjadi kritikal sekiranya diabaikan

## DR BAHYAH

menjalani rawatan selepas mengesan turut mengalami masalah ini.

Amber ketika ditemui ketika menghadiri kempen She Took Charge anjuran Vibrance Pelvic Care

Centre bagi meningkatkan kesedaran kepentin-  
penjagaan otot lantai pelvis ini berkata, banyak perubahan yang berlaku dalam kehidupannya terutama membabitkan



GAMBAR rajah kedudukan otot lantai pelvis.



KEADAAN pundi kencing yang normal dan bermasalah.

hubungan intim selepas menjalaninya rawatan.

"Saya saya menga-  
terdapat perubahan selepas saya menjalani rawatan. Jadi, jangan ambil ringan masalah ini kerana ia boleh dirawat.

"Sepertara yang anda perlu ingat, melengahkan rawatan kerana malu hendak membincangkan masalah ini hanya akan menjelaskan hubungan

suami isteri. Hubungan ini sangat penting kerana ia juga akan memberi kesan pada emosi wanita," katanya.

Kajian Institut Kesihatan Kebangsaan (Amerika Syarikat) menunjukkan satu daripada empat wanita menderita disebabkan masalah otot lantai pelvis lemah.

Bagaimanapun, ramai wanita tidak mengedari faktor penting yang menyebabkan masalah ini berlaku dan ia berfungsi ini berlaku dan ia sebenarnya boleh dirawat.

Pakar Uroginekologi dari Universiti Teknologi Mara (UITM) Dr Bahiyah Abdullah berkata, rakyat Malaysia sangat tidak mengambil berat berhubung masalah lantai otot pelvis ini.

Bagaimanapun, bagi masyarakat negara lain, ia bukanlah topik asing kerana ia menjadi isu penting yang sering dikeluarkan di majalah agar dapat memberi kesedaran kepada wanita supaya memahami kepentingan dan kelebihan kesihatan pelvis.

Beliau juga tidak menolok, rasa malu dalam

MASALAH pada pelvis akan menyebabkan kurang selesa.

kalangan wanita ini yang menyebabkan ramai mengambil pendekatan mendiamkan diri.

Mereka malu untuk berbincang hal itu secara terbuka termasuk enggan bertemu doktor bagi mendapatkan penjelasan dan rawatan.

Di sebabkan itu Dr Bahiyah berkata, perlunya lebih banyak program yang boleh meningkatkan kesedaran kepada wanita supaya ia tidak menjejaskan rutin kehidupan kerana masalah kerap bocor itu menyebabkan ramai yang mengasingkan diri di rumah.

"Masalah lemah otot lantai pelvis ini adalah tidak normal dan ia boleh menjadi keadaan yang serius sekiranya diabaikan untuk jangka masa lama.

"Ia akan mengganggu kualiti kehidupan seseorang itu malah boleh memberi kesan kepada hubungan seksual dengan pasangan.

"Selain itu, masalah lemah otot lantai pelvis ini boleh mengundang beberapa masalah lain seperti prolapsi atau jatuhnya organ pelvis".

Ini bermaksud organ di dalam pelvis seperti rahim, pundi kencing dan juga usus boleh jatuh (tertonjol keluar) melalui faraj disebabkan tiada sokongan yang kuat oleh otot lantai pelvis.

"Sebahagian wanita juga akan mengalami masalah sukar untuk buang air kecil atau mengawal kebocoran air kencing.

Bagi mereka yang mengalami masalah 'jatuh organ pelvis' dan sekiranya dibiarakan bertahun-tahun, ia boleh menyebabkan salutan kencing bengkok ('kincked'), seterusnya

menjejaskan aliran air kencing yang baik. Akibatnya, "Dalam jangka masa yang lama, ini boleh mengakibatkan buah pinggang menjadi bengkok," katanya.

Oleh itu, semua wanita perlu meningkatkan pengetahuan mengenai penjagaan kesihatan otot lantai pelvis. Bagi mereka yang mempunyai tanda lemah otot lantai pelvis, segeralah mendapatkan pemeriksaan doktor.

Nasihat untuk rawatan yang paling sesuai akan diberikan, sama ada rujukan kepada jurufisio bagi mempelajari senaman kegel, menggunakan alat sokongan ('pessary') ataupun pembedahan.

Lantai pelvis adalah penting untuk memberikan sokongan kepada bayi semasa proses kehamilan. Ia juga membolehkan seseorang mengawal pembuangan air kencing dan najis, serta penting untuk fungsi seksual dan memberikan sokongan kepada tulang belakang.

"jangan malu untuk mendapatkan rawatan anda berkongsi masalah anda. Ketika ini banyak platform yang disediakan untuk membantu anda sama ada di hospital kerajaan atau pun swasta, bagi wanita mendapatkan maklumat serta nasihat yang boleh membantu anda mengekalkan atau memulihkan kekuatan dan kesihatan otot lantai pelvis anda.

"Dapatkan nasihat pakar demi kesihatan anda dan jangan abaikan perkara ini kerana ia adalah perkara yang tidak normal yang akan mengganggu kehidupan anda," katanya.



SENAMAN kegel mampu membantu memulihkan masalah otot lantai pelvis yang lemah.

### TIP

1. Perlu lakukan senaman kegel secara berdisiplin setiap hari dengan kaedah betul.
2. Elakkan faktor berisiko yang membuatkan otot lantai pelvis lemah seperti obesiti atau meran.
3. Lebihkan pengambilan makanan yang kaya serat, banyak minum air untuk menggalakkan sembelit atau batuk berterusan kerana ia akan memberi tekanan kepada otot lantai pelvis.