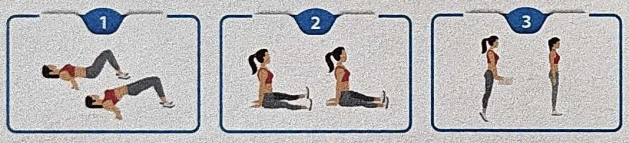
कौन सी स्थितियों में केगेल व्यायाम सहायक होंगे?

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

केगल्स करने के चरण[1]

1. अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियाँ ढूंढें
2. अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को 3 सेकंड के लिए कसें, फिर 3 सेकंड तक आराम करें; इसे 1 केगेल कहा जाता है
3. इस प्रक्रिया को 10 बार दुहराएं (इसे 1 सेट के रूप में गिना जाता है)
4. 1 सेट सुबह और 1 सेट शाम को करने की कोशिश करें
5. धीरे-धीरे ताक़त बढ़ने पर इसे 5 सेकंड तक बढ़ा दें

केगेल व्यायाम: क्या करें और क्या न करें[2]



3 अलग-अलग स्थितियों में व्यायाम करें:[3]
1. लेट कर* **2.** बैठ कर# **3.** खड़े हो कर$

क्या करें

- सुबह, दोपहर और शाम को व्यायाम का 1 सेट करने की कोशिश करें
- आपके व्यायाम की जानकारी दर्ज करने के लिए दैनिक जर्नल या एक्सरसाइज़ लॉग बनाएं
- आपके डॉक्टर से एक निजीकृत व्यायाम योजना मांगें, जो आपकी अनोखी ज़रूरतों के अनुसार हो

क्या न करें

- केगल्स के दौरान अपने पेट या जांघों की मांसपेशियों को कसें नहीं
- व्यायाम करना बंद न करें; उनका सही असर पाने के लिए समय और निरंतरता ज़रूरी है
- दुहरावों की संख्या बहुत जल्दी न बढ़ाएं

*घुटने 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। $किसी टेबल या कुर्सी का सहारा लेकर खड़े हों। सिकुड़न में अपनी एँड़ियों को उठाएं और 5 सेकंड तक अपनी श्रोणि तल की मांसपेशियों को सिकोड़ें, फिर अपनी एँड़ियों को दुबारा ढीला छोड़ कर नीचे ले जाएं।

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 2024Jul11]. Available from: https://www.niddk.nih.gov/health-information/urologic-diseases/kegel-exercises* **3.** *Pelvic exercises for men and women. Prevail [Internet]. [cited 2024 Oct 22]. Available from: https://www.prevail.com/living-with-leakage/pelvic-exercises*

Hindi

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।*