

Levator ani ağrısı

Gönderen : murate - 26/06/2015 10:23

Merhabalar Korhan Bey,

Anal fisür nedeniyle 7-8 yıl önce bir yıl arayla 2 kez LIS ameliyatı oldum.Fissür geçti.3 yıl sonra anüste ağrı şikayetiyle ameliyat olduğum doktora gittim.Levator Ani teşhisi koydu.

Femiscan,bio feedback ve son olarak botox uygulandı.Ağrılarım daha sonra geçmeye başladı.

Fakat ağrılarım şimdi tekrar başladı.Sitenizde bu konularla ilgili yazınızı okudum.

Levator/Anismus gibi hastalıkların tedavisinde Kegel egzersiziniz fayda sağladığını yazmışsınız.

İnternette nasıl yapılacağı hakkında video izledim.Burada sıkma ve gevşeme hareketinden bahsediliyor.Sizin yazınızda ise sadece gevşemeden bahsetmişsiniz.Özel bir nedeni var mı?

Yanlış birşey yapmak istemiyorum, sıkma ve gevşeme şeklinde mi olmalı yoksa sadece gevşeme hareketi mi yapmalıyım.

Saygılar

Kegel egzersizleri: bir sandalyeye oturulur, eller ile bacaklar tutulur, derin nefes alınır. Nefes verilirken popo kasları karına doğru kaldırılarak gevşetilir ve bir defada 15 kez ve 5 set olarak (75 kez) bu egzersiz tekrarlanır. Kegel egzersizlerinin günde 75 kezden dört dönem veya toplamda 300 kez kadar yapılması sonucunda anismus sorununun rahatladığı bilinmektedir. Birçok çalışmada, bu egzersizlerin en az 6-12 ay süre ile ve bazılarında ise daha uzun süreli uygulanması önerilmektedir.

Cvp:Levator ani ağrısı

Gönderen : DrTaviloglu - 27/06/2015 01:06

Size geçmiş olsun. Sitede bir yazım hatasını yakalamışsınız, zira ifadeniz doğru, Kegel egzersizleri makat kaslarını veya pelvik taban kaslarını sıkma ve gevşetme esasına dayanmaktadır, zira aynı açıklama gaz ve dışkı kaçırma linkinde de

(<http://www.taviloglu.com/bagirsak-hastaliklari/bagirsak-inkontinensi-gaz-ve-diski-kacirma.html>) yer almaktadır. Ancak, Kegel egzersizleri her anismus

(<http://www.taviloglu.com/makat-bolgesi-hastaliklari/anismus.html>) hastasında olumlu sonuç vermeyebilir ve bazı hastalarda makattaki ağrıların

(<http://www.taviloglu.com/makat-bolgesi-hastaliklari/makatta-agri.html>) daha da şiddetlenmesine neden olabilir. Acil şifa dileğimle.

Saygılar,

Dr. Korhan Taviloğlu

Genel Cerrahi Profesörü

www.taviloglu.com

www.tavilogluproktoloji.com

www.genelcerrah.com

www.drtaaviloglu.tv

www.hemoroidbilgisi.com

www.makattacatlak.com
www.hemoroiduzmani.com
www.kildonmesisikayeti.com
www.kanserbilgileri.net
www.kansercerrahisi.com
www.facebook.com/drtaviloglu
[www.twitter.com/DrTaviloglu](https://twitter.com/DrTaviloglu)
<http://tr.linkedin.com/in/drtaviloglu>
<https://plus.google.com/101286043113581809324>
www.dailymotion.com/DrTaviloglu
www.youtube.com/drtaviloglu
<https://www.facebook.com/Tavilogluproktoloji>
<http://twitter.com/hemoroiduzmani>
www.dailymotion.com/hemoroiduzmani
www.youtube.com/hemoroiduzmani
<http://www.facebook.com/HemoroidUzmani>

=====