

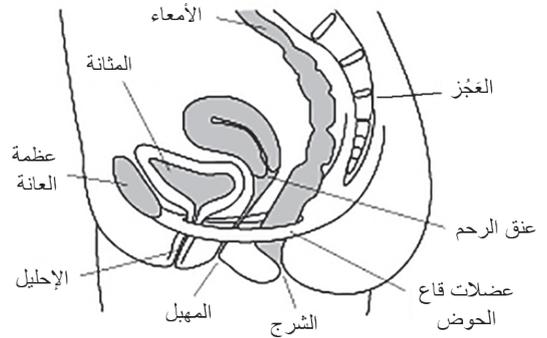


the women's
the royal women's hospital
victoria australia

تمارين قاع الحوض

ما هو قاع الحوض؟

إن قاع الحوض هو مجموعة من العضلات والأربطة التي تدعم المثانة والرحم والأمعاء. إن فتحات هذه الأعضاء مجرى البول من المثانة، والمهبل من الرحم والشرج من الأمعاء تمر عبر قاع الحوض. إن عضلات قاع الحوض مرتبطة بعظمة العانة في الأمام وعظمة الذيل في الخلف وتشكل هذه قاعدة حوضك.



- رفع الأثقال بشكل مستمر
- السعال المفرط
- تغييرات في مستويات الهرمون عند إنقطاع الحيض
- التقدم في السن.

كيف أقوم بتقوية عضلات قاع الحوض؟

يُوصى بقيام كل النساء بتمارين عضلات قاع الحوض كل يوم طوال الحياة وذلك للحيلولة ضد حصول الضعف وتحسين القوة. إن تمارين العضلات الضعيفة بانتظام على مدى فترة من الوقت سيؤدي إلى تقويتها وجعلها تعمل بفعالية مرة أخرى.

التمرين رقم ١ (الإمساك فترة طويلة من أجل القوة)

الخطوة ١

الجلوس، الوقوف بشكل مستقيم، الإستلقاء على الظهر أو الركوع على اليدين والركبتين (راجع الرسم على الصفحة ٢).

الخطوة ٢

تخيلي ما هي العضلات التي ستشدين لمنع نفسك من تمرير الهواء من الخلف أو "الإمساك" نفسك منعاً لتمرير البول. إذا كنت لا تشعرين بإنشداد واضح لهذه العضلات، اطلبي المساعدة من أخصائية العلاج الفيزيائي لصحة النساء التي يمكنها مساعدتك للبدء.

الخطوة ٣

الآن وبما أنك تشعرين بعضلات قاع حوضك وهي تعمل، عليك بشدّها عند المخرج الأمامي والمهبل والمخرج الخلفي بأشد ما أمكن والبقاء على ذلك لما بين ثلاث إلى خمس ثوانٍ. وبالقيام بذلك، يجب أن تشعرين بعضلات قاع الحوض "ترتفع وتشد" في داخلك وأن تشعرين حتمًا "بالراحة" مع استرخاء العضلات. إذا كنت تستطيعين الاستمرار لفترة أطول، فقمي بذلك. تذكري أنه يجب الإبقاء على عملية الشد قوية ويجب أن تشعرين حتمًا "بالراحة" لاحقًا. كرّري هذا التمرين حتى عشر مرات أو لحين شعورك بتعب عضلات قاع الحوض. خذي قسطًا من الراحة لبضع ثواني بعد كل تمرين من الشد.

ما الذي تفعله عضلات قاع الحوض؟

عندما يكون قاع الحوض قويًا فإنه يدعم الأعضاء الموجودة في الحوض لمنع مشاكل مثل:

- السلس البولي (فقدان اللاطوعي للبول أو البراز)
- الهبوط والتدلي (فقدان الدعم للمثانة) و الرحم و الأمعاء.
- كما تساعدك عضلات قاع الحوض على التحكم في وظائف المثانة والأمعاء كإتاحة فرصة "التحمل وإمساك نفسك" لحين الوقت والمكان المناسبين.

ما الذي يُسبب ضعف عضلات قاع الحوض؟

بعض الأسباب الشائعة لضعف عضلات قاع الحوض هي:

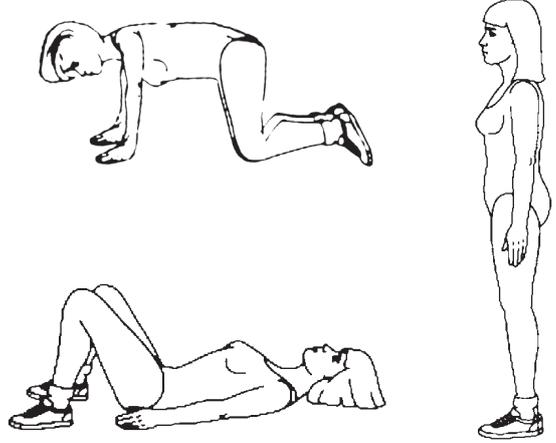
- الحمل
- الولادة - خاصة بعد ولادة طفل كبير الحجم أو فترة طويلة من الدفع أثناء الولادة
- زيادة الوزن
- الإمساك (الإفراط في الإجهاد لتفريغ الأمعاء)

ماذا يمكنني أن أفعل لمنع حصول ضرر؟

للحؤول دون إلحاق الضرر بعضلات قاع الحوض، تجنبني:

- الإمساك و/أو الشدّ والضغط عند التبرز
- رفع الأثقال بشكل مستمر
- السعال والشد بشكل متكرّر
- كسب الكثير من الوزن
- اجعلي التدريب جزءًا من حياتك عبر:
- شد عضلات قاع حوضك في كل مرة تسعلين أو تعطسين أو ترفعين وزنًا
- القيام ببعض التمارين البدنية المنتظمة كالمشي مثلاً
- التقدّم في تمارينك من خلال القيام بها في وضعيات مختلفة كالوقوف أو الجلوس أو ركوعًا على يديك وركبتيك.

إن الخطوات من واحد إلى ثلاثة تُعتبر مجموعة واحدة من التمارين. عليك القيام بثلاث مجموعات في اليوم الواحد في وضعيات مختلفة. قومي بتمارين قاع الحوض كل يوم مدى الحياة.

**للمزيد من المعلومات****قسم العلاج الطبيعي**

المستشفى الملكي للنساء

الطابق الأول، Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

هاتف: (03) 8345 3160

الإثنين إلى الجمعة، ٨:٣٠ صباحًا - ٥:٠٠ مساءً

التمرين ٢ (الشد السريع من أجل القوة)

قومي بشد ورفع عضلات قاع الحوض بأشد قوة وسرعة ممكنة. لا تحاولي إطالة فترة التقلصات، عليك مجرد الشد ثم الإرخاء. خذي قسطًا من الراحة لبضع ثواني بعد كل تمرين من الشد. كرري التمرين ما بين ١٠ - ٢٠ مرة أو لحين شعورك بتعب عضلات قاع الحوض.

عليك القيام بهذا التمرين ما بين مرة واحدة إلى ثلاث مرات في اليوم.

أثناء القيام بكل التمرين، يجب عليك أن:

- تشعر بعضلات قاع حوضك "ترتفع وتشد" في داخلك بدلاً من الشعور بحركة نحو الأسفل.
- عليك بإرخاء فخذيك وورديك
- استمري في التنفس بشكل طبيعي
- توقفي عن التمارين إذا شعرت بتعب في العضلات.