the women's
the royal women's hospital

تمارين عضلات قاع الحوض

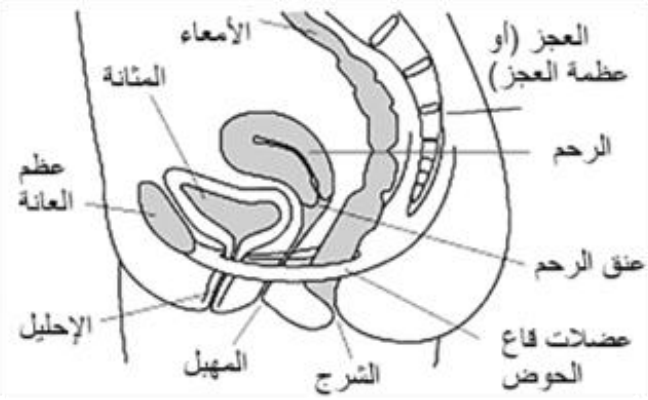
ما هو قاع الحوض؟

قاع الحوض هو مجموعة من العضلات والأربطة التي تدعم المثانة والرحم والأمعاء.

ترتبط هذه العضلات بعظمة العانة من الأمام وعظمة العصعص من الخلف، وتشكل قاعدة الحوض.

تمر ثلاث فتحات عبر قاع الحوض:

- الإحليل، والذي يحمل البول من المثانة
- المهبل، والذي يتصل بالرحم
- والشرج، والذي يحمل البراز من الأمعاء



ما هي وظيفة عضلات قاع الحوض؟

يساعد قاع الحوض القوي في التحكم في المثانة والأمعاء، حتى تتمكني من ضبط البول أو البراز والذهاب إلى الحمام في الوقت الذي تختارينه.

أما ضعف عضلات قاع الحوض فقد يؤدي إلى تسرب البول أو البراز (السلس)، أو إلى انحراف المثانة أو الرحم أو الأمعاء من موقعها الطبيعي (الهبوط أو التَدَلّي).

ما الذي يُضعف عضلات قاع الحوض؟

توجد عدة عوامل قد تُضعف عضلات قاع الحوض، منها:

- الحمل
- الولادة، خاصة بعد إنجاب طفل كبير الحجم أو الدفع لفترة طويلة
- زيادة الوزن
- الإجهاد المفرط أثناء التبرز
- رفع الأشياء الثقيلة بانتظام
- السعال الشديد
- التغيرات الهرمونية خلال سن اليأس
- التقدم في العمر.

كيف يمكنكِ تقوية عضلات قاع الحوض؟

يُنصح بممارسة تمارين عضلات قاع الحوض معظم أيام الأسبوع من أجل المحافظة على قوتها والوقاية من ضعفها. يمكن أن يؤدي التمرين المنتظم إلى تقوية العضلات الضعيفة وجعلها تعمل بكفاءة مرة أخرى.

تمرين عضلات قاع الحوض

- اضغطي وارفعي العضلات حول الممرات الأمامية والوسطى والخلفية، وكأنكِ تحاولين منع نفسكِ من إخراج الريح أو البول.
- استمري في الشد لمدة 6 ثوانٍ مع التنفس بشكل طبيعي.
- ثم أرخي عضلاتكِ تمامًا لمدة 6 ثوانٍ. هذا هو تكرار واحد.
- كرري التمرين لمدة 6 مرات متتالية. ويشكل هذا التمرين مجموعة واحدة.
- قومي بممارسة 3 مجموعات في اليوم، 5 أيام في الأسبوع.
- مع تقوية عضلاتكِ تدريجيًا، قومي بزيادة مدة الشد إلى 8 ثوانٍ والاسترخاء إلى 6 ثوانٍ.
- اسعي إلى الوصول إلى 12 تكرارًا، 3 مجموعات في اليوم، 5 أيام في الأسبوع.

الشد الوظيفي (Functional bracing)

قومي بشد عضلات قاع الحوض قبل السعال أو العطس أو الضحك أو عند القيام بأي مجهود، كما هو الحال في الرفع.

عند أداء التمارين، يجب أن:

- حسي بعضلات قاع الحوض "ترتفع" للأعلى داخلك، لا نزولاً إلى الأسفل
- ارخي عضلات الفخذين والمؤخرة
- تنفسي بشكل طبيعي
- ارخي العضلات تمامًا بين كل تكرار وآخر
- توقفي إذا شعرتِ بتعب في العضلات

كيف يمكن الوقاية من مشاكل قاع الحوض؟

للحفاظ على قوة عضلات قاع الحوض ومنع ظهور الأعراض، حاولي تجنب الآتي:

- الإمساك أو الإجهاد أثناء التبرز
- فع الأشياء الثقيلة بشكل متكرر
- السعال الشديد.
- زيادة الوزن بشكل كبير

اجعلي تدريب قاع الحوض جزءًا من الروتين اليومي من خلال:

- شد عضلات قاع الحوض في كل مرة تسعلين أو تعطسين أو ترفعين شيئًا
- الحفاظ على النشاط من خلال ممارسة التمارين الرياضية بانتظام
- تطوير التمارين بأدائها في أوضاع مختلفة، مثال: على اليدين والركبتين، أو أثناء الوقوف أو الجلوس

للمزيد من المعلومات

قسم العلاج الطبيعي
مستشفى النساء الملكي The Royal Women's Hospital

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd
Parkville VIC 3052
الهاتف: (03) 8345 3160
من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحًا إلى 4:30 مساءً

هل تحتاجين إلى مترجم شفهي؟

يمكنكِ طلب مترجم شفهي إذا كنتِ بحاجة إلى خدماته.

Interpreter

دعم ضحايا العنف الأسري

الخط الوطني للمساعدة – 1800 Respect

يمكنك الحصول على الدعم إذا كنتِ قد تعرضتِ للاعتداء الجنسي أو العنف الأسري أو العائلي أو الإساءة.

الخدمة متوفرة على مدار الساعة وطوال أيام الأسبوع.
يمكنكِ الاتصال على 1800 737 732 أو زيارة الموقع الإلكتروني:
1800respect.org.au

إخلاء المسؤولية: تقدم صحيفة الوقائع هذه معلومات عامة فقط. للحصول على نصيحة محددة تتعلق باحتياجاتك الصحية، يجب عليك استشارة أحد أخصائي الرعاية الصحية. لا يتحمل المستشفى الملكي للنساء أي مسؤولية عن أي خسارة أو ضرر ناتج عن اعتمادك على صحيفة الوقائع هذه بدلًا من مراجعة أخصائي رعاية صحية. إذا كنت بحاجة إلى رعاية طبية عاجلة، يُرجى الاتصال بأقرب قسم طوارئ إليك.
© The Royal Women's Hospital 2025.