

تمرینات کف لگن

کف لگن چیست؟

کف لگن شامل مجموعه ای از عضلات و رباطها است که مثانه، رحم و روده شما را حمایت می کنند.

این عضلات در جلو به استخوان شرمگاهی و در عقب به استخوان دنبالچه متصل می شوند و پایه لگن شما را تشکیل می دهند.

سه دهانه از کف لگن شما عبور می کنند:

- مجرای ادرار، که ادرار را از مثانه شما خارج می کند
- واژن، که به رحم شما متصل می شود
- و مقعد، که مدفوع را از روده شما خارج می کند.



چه چیزی عضلات کف لگن را ضعیف می کند؟

عوامل زیادی می توانند عضلات کف لگن شما را تضعیف کنند، از جمله:

- بارداری
- زایمان، به خصوص پس از تولد نوزاد بزرگ یا فشار آوردن طولانی مدت
- داشتن اضافه وزن
- زور زدن بیش از حد برای دفع مدفوع
- بلند کردن وزن سنگین به طور منظم
- سرفه بیش از حد
- تغییرات هورمونی در دوران یائسگی
- پیری

چگونه می توانید عضلات کف لگن خود را قوی تر کنید؟

شما باید بیشتر روزها عضلات کف لگن خود را ورزش دهید تا آنها را قوی نگه دارید و از ضعف آنها جلوگیری کنید. ورزش منظم می تواند عضلات ضعیف را تقویت کند و باعث شود دوباره به طور مؤثر کار کنند

ورزش عضلات کف لگن

- عضلات اطراف مجرای ادراری جلویی، میانی و پشتی خود را منقبض و بالا بکشید، انگار که می خواهید جلوی خروج باد معده یا ادرار خود را بگیرید.
- در حالی که به طور عادی نفس می کشید، به مدت ۶ ثانیه در این حالت بمانید.
- عضلات خود را به مدت ۶ ثانیه کاملاً شل کنید. این یک دور تکرار است.
- این تمرین را ۶ بار پشت سر هم تکرار کنید و این یک ست تمرین میشود
- ۳ ست در روز، ۵ روز در هفته انجام دهید.
- با قوی تر شدن عضلات، به تدریج مدت زمان نگه داشتن عضله در این حالت را به مدت ۸ ثانیه افزایش دهید و سپس به مدت ۶ ثانیه آن را شل کنید.
- هدفتان این باشد که ۵ روز در هفته، روزی ۳ ست و هر ست ۱۲ تکرار داشته باشید.

مهار عملکردی عضلات

قبل از سرفه، عطسه، خندیدن یا انجام کارهایی که نیاز به تلاش دارند، مانند بلند کردن، عضلات کف لگن خود را سفت کنید.

عضلات کف لگن چه کاری انجام می دهند؟

عضلات قوی کف لگن به شما کمک می کنند مثانه و روده خود را کنترل کنید، بنابراین می توانید هر زمان که خواستید، خود را کنترل کرده و به دستشویی بروید.

عضلات ضعیف کف لگن می توانند باعث نشت ادرار یا مدفوع (بی اختیاری) شوند یا باعث شوند مثانه، رحم یا روده از موقعیت طبیعی خود خارج شوند (پرولاپس).

هنگام انجام تمرینات، باید:

- احساس کنید که عضلات کف لگن شما در درونتان «به سمت بالا» بالا می‌روند، نه اینکه به سمت پایین حرکت کنند.
- ران‌ها و باسن خود را شل کنید
- عادی نفس بکشید
- بین تکرارها عضلات خود را کاملاً شل کنید
- اگر عضلاتتان خسته شدند، توقف کنید.

برای دریافت اطلاعات بیشتر

بخش فیزیوتراپی بیمارستان رویال زنان

Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd

Parkville VIC 3052

تلفن: 8345 3160 (03)

دوشنبه تا جمعه ۸:۰۰ صبح تا ۴:۳۰ بعد از ظهر

آیا به مترجم نیاز دارید؟



Interpreter در صورت نیاز می‌توانید درخواست مترجم کنید.

حمایت در مورد خشونت خانوادگی

خط کمک ملی Respect ۱۸۰۰

اگر مورد تجاوز جنسی، خشونت خانگی یا خانوادگی و سوءاستفاده قرار گرفته‌اید، می‌توانید کمک دریافت کنید.

شما می‌توانید در هر ساعت از شبانه‌روز تماس بگیرید.

1800 737 732

1800 respect.org.au

چگونه می‌توان از مشکلات کف لگن جلوگیری کرد؟

برای قوی نگه داشتن عضلات کف لگن و جلوگیری از علائم کف لگن، سعی کنید از موارد زیر اجتناب کنید:

- یبوست یا زور زدن هنگام اجابت مزاج
- بلند کردن مکرر وسایل سنگین
- سرفه زیاد
- افزایش بیش از حد وزن

با انجام موارد زیر، تمرین عضلات کف لگن را به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید:

- سفت کردن عضلات کف لگن هر بار که سرفه، عطسه یا چیزی بلند می‌کنید
- فعال ماندن با انجام ورزش منظم
- با انجام تمرینات در حالت‌های مختلف، مثلاً ورزش دادن دست‌ها و زانوها، ایستاده یا نشسته، آنها را ادامه دهید.

سلب مسئولیت: این برگه فقط اطلاعات کلی ارائه می‌دهد. برای مشاوره خاص در مورد نیازهای مراقبت‌های بهداشتی خود، باید از متخصص بهداشت خود مشاوره بگیرید. بیمارستان رویال زنان هیچ گونه مسئولیتی در قبال ضرر و زیان ناشی از اتکال شما به این برگه اطلاعات، به جای مراجعه به متخصص بهداشت نمی‌پذیرد. اگر به مراقبت‌های پزشکی فوری نیاز دارید، لطفاً با نزدیکترین بخش اورژانس تماس بگیرید.

© The Royal Women's Hospital 2025