

# تدريبات تقوية عضلات قاع الحوض والبطن للنساء

Pelvic Floor and Abdominal Exercises for Women (Arabic)



هذا الكتيب مقتبس من أحد الكتيبات، والذي جاء ثمرة للتعاون المشترك بين إدارات العلاج الطبيعي في مستشفى الأميرة الملكي للأومومة ومستشفى الملكة إليزابيث الجامعي ومستشفى ألكساندرا الملكي ومستشفى إنفر كلايد الملكي.

## ملاحظات

## ما هي الخطوة التالية؟ إمالة الحوض

فور أن تتمكني من إتقان تدريبات عضلات البطن العميقة، يمكنك الانتقال إلى هذا التدريب.

١ اركدي على ظهرك مع ثني الركبتين. ضعي يديك على الجزء الأسفل من البطن.

٢ قومي بشدّ عضلات البطن العميقة كما هو موضح في التدريب السابق.

٣ استمري في شدّ عضلات بطنك العميقة، مع إمالة عظم العانة تجاه الصدر وجعل الجزء الأسفل من ظهرك مستويًا على السرير. حافظي على هذا الوضع لمدة ٦ ثوانٍ ثم حرّري عضلاتك ببطء.

واصلي التنفس بصورة طبيعية أثناء التمرين.

● إذا انتفخت عضلات البطن للخارج تحت يديك، فيجب عدم الاستمرار في التدريب. قومي بتدريبات عضلات البطن العميقة لبضعة أيام أخرى فقط، ثم حاولي مجددًا.

● جرّبي أوضاعًا أخرى كالجلوس أو الوقوف أو الرقاد على الجانب.  
● قد يكون ذلك مفيدًا في إراحة آلام الظهر والآلام اللاحقة للولادة والتخلص من الغازات.

● قومي تدريجيًا بزيادة عدد مرات تكرار التدريب (١٠ مرات).  
لا تحاولي إجراء أي تدريبات مثل تدريبات البطن أو رفع كلتا الساقين أثناء الرقاد على ظهرك.

ملاحظة

## عضلات قاع الحوض

أين توجد هذه العضلات؟

تقع هذه العضلات تحت المثانة والأمعاء والرحم، وهي مرتبطة مثل الأرجوحة الشبكية بين عظام الحوض.

ما دور هذه العضلات؟

تساعد عضلات قاع الحوض الصحية القوية فيما يلي:

- منع تسرب البول والبراز
- الحماية من الإصابة بالهبوط

تدريبات تقوية عضلات قاع الحوض

اركدي أو اجلسي أو قفي مع المباعدة بين الركبتين قليلاً. تخيلي أنك تحاولين منع نفسك من إخراج الغازات، وفي الوقت ذاته منع خروج البول. ويكون الإحساس الذي تشعرين به مثل "العصر والرفع"؛ أي غلق وسحب المجريين الأمامي والخلفي لأعلى. ويسمى ذلك "انقباض عضلات قاع الحوض".

- يجب عدم:
- حبس أنفاسك
  - عصر ساقيك معًا
  - شدّ عضلات الأرداف

لضمان الراحة، قومي بشدّ عضلات قاع الحوض قبل السعال أو العطس أو التحرك.

قومي تدريجيًا بزيادة

- القوة
- التحمل
- التناسق

أولاً، ينبغي إيجاد "نقطة البداية" الخاصة بكِ

قومي بشدِّ عضلات قاع الحوض حسب الوصف السابق، وحافظي على هذا الوضع لأطول فترة ممكنة (الحد الأقصى ١٠ ثوانٍ).

كم عدد الثواني التي يمكنكِ خلالها المحافظة على شدِّ العضلات؟

حرّزي عضلاتكِ واسترخي لأربع ثوانٍ، ثم كرّري التدريب أكبر عددٍ من المرات (الحد الأقصى ١٠ مرات).

ما عدد المرات التي يمكنكِ فيها تكرار التدريب؟

الآن، ابدئي في أداء تدريب تقوية عضلات قاع الحوض، لكن مع عصر العضلات ورفعها بسرعة ثم بسطها على الفور. ويُطلق على ذلك "الانقباض السريع"، وهو يساعد عضلاتكِ على الاستجابة السريعة عند الضحك أو السعال أو العطس أو أداء التدريبات أو رفع الأغراض.

كم عدد مرات الانقباض السريع التي يمكنكِ القيام بها؟

(الحد الأقصى ١٠ مرات)

سيصبح ذلك العدد هو "نقطة البداية" بالنسبة لكِ.

- كرّري "نقطة البداية" من أربع إلى ست مرات كل يوم.
- ستتغير "نقطة البداية" تدريجيًا؛ وستزيد مدة شدِّ العضلات وعدد مرات التكرار.
- واصلِي أداء تدريبات تقوية عضلات الحوض ضمن روتينكِ اليومي مدى الحياة.

المشكلات ينبغي لكِ استشارة الممارس العام أو اختصاصي العلاج الطبيعي أو الممرضة عند شعوركِ بالقلق.

الخطوة التالية

المشكلات

ما الهدف من التدريبات؟

- تتعرض هذه العضلات للاستطالة نتيجة للحمل وتتأثر بالعمليات الجراحية.
- تساعد هذه العضلات في دعم ظهركِ وحمايته.
- تساعد هذه العضلات في تحسين قوامكِ.

تدريب عضلات البطن العميقة - ارقدي على جانبك مع ثني كلتا الركبتين

١ ضعِي يدكِ على الجزء الأسفل من البطن بين السرة وعظم العانة - تنفسي بصورة طبيعية وأرخي بطنكِ!

٢ استنشقي الهواء بلطف للاستعداد. وبينما تُخرجين الهواء، قومي بشدِّ الجزء الأسفل من معدتكِ باتجاه ظهركِ ثم استرخي.

٣ أعيدي التدريب، لكن حافظي على شدِّ عضلاتكِ بينما تستمرين في التنفس. حاولي الاستمرار في الشدِّ لمدة ٦ ثوانٍ. يجب أن تشعرِي بالجزء السفلي من بطنكِ ينسحب للداخل تحت يدكِ.

مارسي هذا التدريب عند الجلوس والوقوف.

التقدم

قومي تدريجيًا بزيادة مدة شدِّ العضلات وعدد مرات التكرار (١٠ ثوانٍ، ١٠ مرات).

احرصي على شدِّ عضلات الجزء السفلي من بطنكِ أثناء المشي والوقوف ورفع الأغراض.