

تمرین‌های کف لگن و شکم ویژه زنان

Pelvic Floor and Abdominal Exercises for Women (Farsi)



مطالب این کتابچه برگرفته از کتابچه‌ای است که بخشهای فیزیوتراپی PRM، QEUH، RAH و IRH مشترکاً تهیه کرده‌اند.

بعداً چه؟ شیب لگن

اگر بتوانید از عهده تمرین شکمی عمیق برآید، می‌توانید به این تمرین بپردازید.

- ۱ به پشت بخوابید و زانوهایتان را خم کنید. دست خود را روی قسمت پایین شکم بگذارید.
- ۲ عضلات عمیق شکم را مانند تمرین قبل منقبض کنید.
- ۳ در حالی که عضلات عمیق شکم را کشیده نگه داشته‌اید، استخوان لگن را به سمت سینه حرکت دهید و کناره کمر خود همسطح تخت کنید. ۶ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس عضلات را آهسته رها کنید.

در مدت این تمرین به طور طبیعی تنفس کنید.

- در صورت برآمده شدن قسمتی از شکم که در زیر دستتان است، تمرین را متوقف کنید. تمرین‌های شکمی عمیق را فقط چند روز دیگر انجام دهید، سپس دوباره امتحان کنید.
 - موقعیت‌های دیگر را امتحان کنید؛ نشسته، ایستاده یا خوابیده به پهلو.
 - ممکن است به تسکین کمردرد، درد پس از زایمان و نفخ کمک کند.
 - تعداد تکرارها را به تدریج افزایش دهید (۱۰ بار).
- در مدتی که به پشت خوابیده‌اید، از تمرین‌هایی مانند دراز و نشست یا بلند کردن هر دو پا بپرهیزید.

توجه

عضلات کف لگن

کجا قرار دارند؟

آنها در زیر مثانه، شکم و رحم قرار دارند. مانند نو به استخوان‌های لگن چسبیده‌اند.

چه کاری انجام می‌دهند؟

تقویت عضلات کف لگن با فواید زیر همراه است:

- جلوگیری از نشت مثانه و روده
- محافظت در برابر قفق

تمرین کف لگن

دراز بکشید، بنشینید یا بایستید و زانوهایتان را اندکی از هم باز کنید. تصور کنید که قصد دارید مانع خروج باد از شکمتان شوید و همزمان سعی کنید که جریان ادرار خود را متوقف کنید. این احساس از نوع "بگیر و بلند کن"، بستن و بالا کشیدن در مجاری پشتی و جلویی است. به این وضعیت، انقباض کف لگنی می‌گویند.

- نمایدها: نگه داشتن نفس
- فشردن پاها به یکدیگر
- منقبض کردن عضلات کفل

برای راحتی، عضلات کف لگن را پیش از سرفه، عطسه یا حرکت کردن منقبض کنید.

- قدرت
- استقامت
- هماهنگی

نخست، 'تخته آغاز' خود را بیابید

عضلات کف لگن خود را طبق توضیحات پیشین منقبض کنید و تا حد امکان (حداکثر ۱۰ ثانیه) در این وضعیت نگه دارید.

این انقباض را تا چند ثانیه می‌توانید حفظ کنید؟
به انقباض پایان دهید و چهار ثانیه استراحت کنید، سپس این روند

را به هر تعداد که می‌توانید (حداکثر ۱۰ بار) تکرار کنید.

این تمرین را چند بار می‌توانید تکرار کنید؟

حالا تمرینات ابتدایی کف لگن را انجام دهید ولی سرعت گرفتن و بلند کردن را بیشتر کنید و انقباض را بلافاصله رها کنید. به این روند، انقباض سریع می‌گویند که سرعت واکنش عضلات در هنگام خنده، سرفه، عطسه، ورزش یا بلند کردن اجسام را افزایش می‌دهد.

چند بار انقباض سریع می‌توانید انجام دهید؟

(حداکثر ۱۰ بار)

این 'تخته آغاز' شما خواهد بود.

- هر روز 'تخته آغاز' را چهار تا شش بار تکرار کنید.
- 'تخته آغاز' به تدریج تغییر می‌کند؛ زمان نگه داشتن و تعداد دفعات تکرار افزایش می‌یابد.
- تمرین‌های کف لگن را جزئی از روال زندگی روزمره خود کنید.

سپس

نگرانی‌های خود را با پزشک عمومی، کارشناس فیزیوتراپی یا پرستاران در میان بگذارید.

مشکلات

عضلات شکم

چرا ورزش؟

- بارداری باعث کشیدن شدن این عضلات می‌شود و جراحی آنها را تحت تاثیر قرار می‌دهد
- به نگه داشتن و محافظت از کمر کمک می‌کنند
- به بهتر کردن ظاهر بدن کمک می‌کنند

تمرین شکمی عمیق - به پهلو بخوابید و هر دو زانو را خم کنید

۱ دست‌تان را روی قسمت پایین شکم، بین ناف و استخوان شرمگاهی قرار دهید - به صورت عادی نفس بکشید و اجازه دهید که شکم‌تان افت پیدا کند!

۲ با ملایمت نفس بکشید و آماده شوید. همزمان با بازدم، قسمت پایینی شکم خود را به سمت کمر فرو ببرید و سپس رها کنید.

۳ این کار را تکرار کنید ولی در حین تنفس عضلات را در وضعیت فرو رفته نگه دارید. این حالت را ۶ ثانیه حفظ کنید. کشیدگی قسمت پایین شکم باید در زیر دست‌تان حس شود.

این تمرین را در حالت نشسته و ایستاده امتحان کنید.

پیشرفت

مدت انقباض و تعداد دفعات تکرار را به تدریج افزایش دهید (۱۰ ثانیه، ۱۰ بار).

در هنگام راه رفتن، ایستادن و بلند کردن اجسام، قسمت پایین شکم را در وضعیت فرو رفته نگه دارید.