

عورتوں کے لیے پیڑو کی سطح اور پیٹ کی ورزشیں

Pelvic Floor and Abdominal Exercises for Women (Urdu)



یہ کتابچہ ایک ایسے کتابچہ سے ترتیب دیا گیا ہے جو PRM، QEUH، RAH اور IRH میں فیزیوتھریپی کے شعبہ جات کے ذریعہ مل کر پیش کیا گیا تھا۔

ملاحظات

آگے کیا ہوگا؟

پیڑو کا جھکاؤ

ایک بار جب آپ پیٹ کے اندرونی حصہ والی ورزش کر سکتی ہوں تو آپ اس ورزش کی طرف بڑھ سکتی ہیں۔

1 اپنے گھٹتے موڑ کر اپنی پیٹھ کے بل لیٹ جائیں۔ اپنا ہاتھ اپنے پیٹ کے نچلے حصہ پر رکھیں۔

2 پیٹ کے اندرونی حصہ والے عضلات سخت کریں جیسا کہ پہلے والی ورزش میں کیا جاتا تھا۔

3 اپنے پیڑو کی ہڈی اپنے سینے کی طرف جھکاتے ہوئے اور اپنی پیٹھ کا نچلا حصہ بستر میں چپٹا کرتے ہوئے اپنے پیٹ کے اندرونی حصہ والے عضلات اندر کی طرف کھینچتی رہیں۔
6 سیکنڈ تک روکے رکھیں پھر دھیرے دھیرے چھوڑیں۔

پوری مدت کے دوران عام انداز میں سانس لیتی رہیں۔

• اگر آپ کے ہاتھ کے نیچے آپ کا پیٹ پھول جاتا ہے تو اسے روک دیں۔ پیٹ کے اندرونی حصہ والی ورزشیں صرف چند دن اور کریں، پھر دوبارہ کوشش کریں۔

• دیگر پوزیشنز آزمائیں؛ بیٹھے ہوئے، کھڑے ہوئے یا اپنے پہلو کے بل لیٹے ہوئے۔

• یہ پیٹھ درد، ولادت کے بعد بچہ دانی کے سکڑنے سے ہونے والا درد اور ریاح کم کرنے میں مدد دے سکتی ہے۔

• دھیرے دھیرے تکرار کی تعداد (10 بار تک) بڑھائیں۔

کوئی اور ورزش آزمانے کی کوشش نہ کریں جیسے چت لیٹنے کی حالت سے بازوؤں کا سہارا لیے بغیر بیٹھنا یا اپنی پیٹھ کے بل لیٹ کر دونوں ٹانگیں اٹھانا۔

ملاحظہ

پیڑو کی سطح کے عضلات

وہ کہاں ہیں؟

وہ آپ کے مٹانہ، آنت اور بچہ دانی کے نیچے واقع ہیں۔ وہ پیڑو کی ہڈیوں کے درمیان ایک بیمک (جھولا) کی طرح جڑے ہوتے ہیں۔

وہ کیا کرتے ہیں؟

پیڑو کی سطح کے مضبوط اور صحت مند عضلات درج ذیل میں مدد دے سکتے ہیں:

- آپ کے مٹانے اور آنت سے رساؤ کو روک سکتے ہیں
- اعضاء کے نیچے کی طرف ڈھلک آنے کے خلاف تحفظ فراہم کر سکتے ہیں

پیڑو کی سطح کی ورزش

اپنے گھٹتے تھوڑے سے الگ کر کے لیٹ جائیں، بیٹھ جائیں یا کھڑی ہو جائیں۔ سوچیں کہ آپ ریاح خارج کرنے سے خود کو روکنے کی کوشش کر رہی ہیں اور ساتھ ہی اپنے پیشاب کے بہاؤ کو روکنے کی کوشش کریں۔ پیچھے اور آگے کے راستوں پر "بھینچنے اور اوپر اٹھانے"، بند کرنے اور اوپر کھینچنے جیسا احساس ہوگا۔ اسے پیڑو کی سطح کا تشنج (سکڑنا) کہا جاتا ہے۔

درج ذیل چیزیں نہ کریں:

- اپنی سانس روکنا
- ٹانگوں کو آپس میں بھینچنا
- سرین کے عضلات کو سخت کرنا

کھانسنے، چھینکنے یا حرکت کرنے سے پہلے آرام کے لیے پیڑو کی سطح کے عضلات کو سخت کر لیں۔

- قوت
- قوت برداشت
- مطابقت

سب سے پہلے، اپنا 'اسٹارٹنگ بلاک' تلاش کریں

اپنے پیڑو کی سطح کے عضلات اسی طرح سخت کریں جیسا کہ پہلے بیان کیا گیا ہے اور آپ کے لیے جتنے زیادہ سیکنڈ تک ممکن ہو (زیادہ سے زیادہ 10 سیکنڈ) روکے رکھیں۔

آپ اس تشنج کو کتنے سیکنڈ تک روک سکتی ہیں؟

تشنج کو چھوڑ دیں اور چار سیکنڈ تک آرام کریں، پھر آپ

جتنی بار کر سکیں (زیادہ سے زیادہ 10 بار)

اسے دہرائیں۔

آپ اسے کتنی بار دہرا سکتی ہیں؟

اب پیڑو کی سطح کی بنیادی ورزش کریں لیکن جلدی سے بھینچیں اور اٹھائیں اور فوراً چھوڑ دیں۔ اسے تیز رفتار تشنج کہا جاتا ہے اور اس سے آپ کے عضلات کو ہنستے، کھانستے، چھینکتے، ورزش کرتے یا اٹھاتے وقت جلدی سے رد عمل ظاہر کرنے میں مدد ملے گی۔

آپ کتنے فوری تشنج کر سکتی ہیں؟

(زیادہ سے زیادہ 10)

یہ آپ کا 'اسٹارٹنگ بلاک' ہے۔

- 'اسٹارٹنگ بلاک' کو ہر روز چار سے چھ بار دہرائیں۔
 - 'اسٹارٹنگ بلاک' دھیرے دھیرے بدل جائے گا؛ روکنے کا وقت اور تکرار کا عمل بڑھ جائے گا۔
 - پیڑو کی سطح کی ورزشیں روز مرہ معمول کے حصہ کے طور پر، پوری زندگی، شامل رکھنا جاری رکھیں۔
- اگر آپ فکرمند ہیں تو اپنے جی پی، فیزیوتھریپسٹ یا نرس سے بات کریں۔

آگے

پیشانیوں

پیٹ کے عضلات

ورزش کیوں؟

- یہ عضلات حمل کی وجہ سے پھیل جاتے ہیں اور سرجری سے متاثر ہوتے ہیں
- وہ آپ کی پیٹھ کو سہارا دینے اور اس کی حفاظت کرنے میں مدد دیتے ہیں
- وہ آپ کی جسمانی ہیئت کو بہتر بنانے میں مدد دیتے ہیں

پیٹ کے اندرونی حصہ والی ورزش - دونوں گھٹے موڑ کر اپنے پہلو کے بل لیٹ جائیں

- 1 اپنا ہاتھ اپنے پیٹ کے نچلے حصہ پر اپنی ناف اور پیڑو کی ہڈی کے درمیان رکھیں - عام انداز میں سانس لیں اور اپنے پیٹ کو پچکنے دیں!
 - 2 تیاری کرنے کے لیے دھیرے دھیرے سانس اندر لیں۔ جب آپ سانس باہر چھوڑیں تو اپنے پیٹ کا نچلا حصہ اپنی پیٹھ کی طرف کھینچیں، پھر چھوڑ دیں۔
 - 3 دہرائیں لیکن سانس لینا جاری رکھتے ہوئے اپنے عضلات اندر کھینچے رکھیں۔ 6 سیکنڈ کی گنتی تک روکے رکھنے کا نشانہ رکھیں۔ اپنے پیٹ کے نچلے حصہ کو اپنے ہاتھ کے نیچے اندر کھینچتا ہوا محسوس کریں۔
- یہ ورزش بیٹھنے اور کھڑے ہونے کی حالت میں آزمائیں۔
- دھیرے دھیرے روکے رکھنے کے وقت کی مدت، اور تکرار کی تعداد (10 سیکنڈ، 10 بار) بڑھائیں۔
- چلتے، کھڑے ہوتے اور اٹھاتے وقت اپنے پیٹ کے نچلے حصہ کو اندر روکے رکھیں۔

پیش رفت