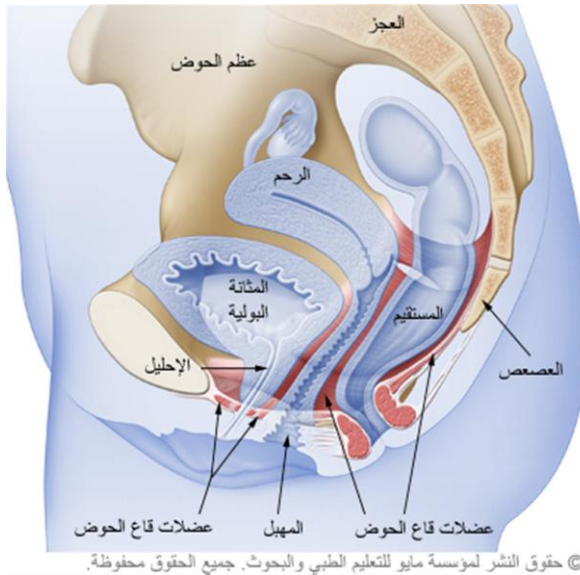

تمارين تقوية عضلات قاع الحوض للنساء

مقدمة

- هناك العديد من الأسباب التي تؤدي إلى حدوث ضعف في عضلات قاع الحوض لدى النساء، و من هذه الأسباب: الحمل، الولادة، و الحرق الشديد في حالات الإمساك المتكرر.
- يؤدي ضعف هذه العضلات إلى العديد من المشاكل، ومن هذه المشاكل: مشكلة سلس البول الإجهادي أو بمعنى آخر تسرب البول أثناء القفز أو الضحك أو أو الجري أو الكحة نتيجة ارتفاع الضغط داخل تجويف البطن أثناء هذه الحركات مما يؤدي إلى الضغط على المثانة (حوض المياه) مما يؤدي تسرب البول، و يعتبر التقدم في العمر و الوصول الى فترة سن اليأس من العوامل المساعدة على حدوث سلس البول الإجهادي.
- ويمكن التغلب على مشكلة تسرب البول هذه بعمل تمارين لتقوية عضلات قاع الحوض (المنطقة الواقعة حول فتحات المهبل و البول و الشرج "شكل 1") عن طريق عمل انقباض لهذه العضلات ثم إرخائها وتسمى هذه التمارين بتمارين كيجل.



شكل (1)

كيف يمكن عمل تمارينات لعضلات

قاع الحوض؟

● يمكن عمل تمارين لهذه العضلات عن طريق تخيل أنك تحاولين منع خروج غازات من فتحة الشرج فعندها سوف تقومين بعمل انقباض أو عصر لعضلات قاع الحوض لمنع خروج الغازات وعندها سوف تشعرين بشعور غلق حول فتحة الشرج و فتحة المهبل و فتحة البول، وأثناء ذلك يجب الا تشعرين بأى حركة فى بطنك أو رجليكى او الأرداف. ثم قومى بعد ذلك بإرخاء هذه العضلات وعندها سوف تشعرين بانتهاء شعور الغلق التى كنتى تشعرين به أثناء انقباضها، و مع تكرار هذه العملية تكونين قد قومتى بعمل تمارين لعضلات قاع الحوض.

● تعليمات خاصة بالتمارين:

1. فى بداية الأمر حتى تتمكنى من القيام بهذه التمارينات يجب أن تقومى بافراغ المثانة عن طريق التبول كما يجب عليكى البقاء فى مكان هادئ حتى تتمكنى من القيام بعمل التمارينات بشكل صحيح ومع التعود على عمل هذه التمارينات يمكنكى و قتها أن تقومى بعملها فى أى مكان دون حتى افراغ المثانة.
2. قفى او إجلسى او نامى فى وضع مريح حسب توجيه طبيبك الخاص ثم إبدأى فى عمل التمارينات كما ذكر سابقا.
3. تنفسى بانتظام أثناء عمل التمارينات ولا تقومى بكتف نفسك.

4. قومی بعمل انقباض فی العضلات بالطريقة سالفة الذكر لعدة ثواني حسب ارشادات الطبيب.

5. ثم قومی بارخاء العضلات بالطريقة سالفة الذكر لعدة ثواني حسب ارشادات الطبيب.

6. قومی بتكرار التمرين عدة مرات حسب ارشادات الطبيب.

7. كررى هذا التمرين عدة مرات فى اليوم حسب ارشادات الطبيب.

فى الغالب، ينصح الطبيب بعمل إنقباض العضلات لمدة عشر ثوان ثم إرخاءها لمدة عشر ثوان وتكرر ذلك عشر مرات. ينصح الطبيب عادة بتكرار ذلك ثلاث إلى خمس مرات يوميا

ملحوظة:- قد يطلب منك طبيبك الخاص ان تقومى بعمل انقباض للعضلات لثانية او ثانيتين ثم ارخائها لثانية او ثانيتين و تكرار ذلك عدة مرات و بسرعة.

تذكرى

- اذا شعرتى بتحرك بطنك أثناء عمل التمرين فإنك تؤدى التمرين بطريقة غير صحيحة.
- لا تقومى بعمل التمرينات أثناء التبول فإن ذلك قد يؤدى الى حدوث صعوبة فى التبول.
- فى البداية قد يكون من الصعب عليكى أن تستمرى فى عمل انقباض للعضلات لأكثر من ثانية و لكن مع ممارسة التمرينات بشكل صحيح و منتظم سوف يصبح من السهل عليكى فعل لك.
- عليكى أن تقومى بعمل انقباض لعضلات الحوض قبل و أثناء أى فعل من شأنه أن يؤدى الى تسرب البول مثل الكحة أو العطس أو الضحك.

- في الأيام الأولى من ممارسة هذه التمرينات ربما قد تشعرين ببعض الألم في منطقة عضلات قاع الحوض فعند حدوث ذلك عليكى استشارة الطبيب.
- قد يقترح عليكى طبيبك الخاص استخدام الارتجاع البيولوجى أو التحفيز الكهربائى أو الأقماع المهبلية :

✓ الارتجاع البيولوجى :- هو جهاز يتيح لكى التعرف على العضلات التى يجب عليكى ان تقومى بعمل انقباض لها كما يتيح عليكى التعرف على قوة و مدة انقباض هذه العضلات.

✓ التحفيز الكهربائى :- هو استخدام نبضات كهربية ضعيفة لتحفيز عضلات قاع الحوض على الانقباض.

✓ الأقماع المهبلية :- و هى أقماع تعمل على تقوية عضلات قاع الحوض عن طريق وضعها فى المهبل و تمنعها من السقوط عن طريق عمل انقباض لهذه العضلات و كلما زادت قوة العضلات يتم وضع أقماع ذات أوزان أكبر وهكذا

متى يمكننى الشعور بنتائج هذه

التمرينات؟

- يمكنكى الشعور بنتائج هذه التمرينات بعد مرور من شهر و نصف إلى ثلاثة شهور من ممارسة هذه التمرينات بانتظام حيث تشعرين وقتها بقوة فى عضلات قاع الحوض وتحسن فى تسرب البول بصورة ملحوظة.

هل أستمر فى هذه التمرينات بعد حصولى على

هذه النتائج؟

- نعم يجب عليكى أن تستمرى فى عمل هذه التمرينات حتى تتمكنى من المحافظة على هذه النتائج حيث يجب أن تجعلها عادة لديك طوال حياتك و لكن سوف يكون بصورة أقل من ذى قبل.