



تمارين تقوية عضلات قاع

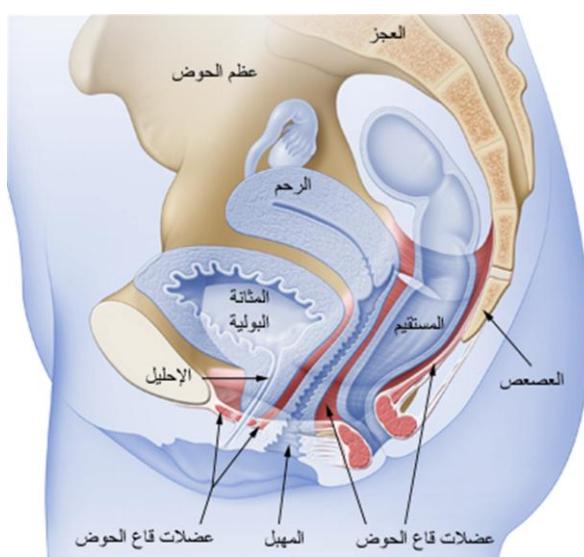
الحوض للنساء



EDUCATION COMMITTEE

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 او الضحك او الجري او 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 لتنمية 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)

© حقوق النشر لمؤسسة مايو للتّعلّيم الطّبي والبحوث. جميع الحقوق محفوظة.

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 وعندما سوف تشعرين بشعور غلق حول فتحة الشرج وفتحة المهبل وفتحة البول، وأثناء ذلك يجب لا تشعرين بأى حركة في بطنك أو رجليك أو الأرداف. ثم قومي بعد ذلك بإرخاء هذه العضلات وعندما سوف تشعرين بانتهاء شعور الغلق التي كنتي تشعرين بها أثناء انقباضها، و مع تكرار هذه العملية تكونين قد قومتى بعمل تمارين عضلات قاع الحوض.
- تعليمات خاصة بالتمرينات:
 1. في بداية الأمر حتى تتمكنى من القيام بهذه التمارينات يجب أن تقومى بافراغ المثانة عن طريق التبول كما يجب عليك البقاء في مكان هادئ حتى تتمكنى من القيام بعمل التمارينات بشكل صحيح ومع التعود على عمل هذه التمارينات يمكنك وقتها أن تقومى بعملها في أى مكان دون حتى افراغ المثانة.
 2. قفى او إجلسى او نامى في وضع مريح حسب توجيه طبيبك الخاص ثم إبدأي في عمل التمارينات كما ذكر سابقا.
 3. تنفسى بانتظام أثناء عمل التمارينات ولا تقومى بكتم نفسك.

4. قومى بعمل انقباض فى العضلات بالطريقة سالفة الذكر لعدة ثوانى حسب ارشادات الطبيب.

5. ثم قومى بارخاء العضلات بالطريقة سالفة الذكر لعدة ثوانى حسب ارشادات الطبيب.

6. قومى بتكرار التمرين عدة مرات حسب ارشادات الطبيب.

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

في الغالب، ينصح الطبيب بعمل إنقباض العضلات لمدة عشر ثوان ثم إرخاءها لمدة عشر ثوان و تكرر 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 عددة مرات و بسرعة.

تذكى

- 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 في التبول.
- في البداية قد يكون من الصعب عليكى أن تستمرى في عمل انقباض للعضلات لأكثر من ثانية و لكن مع ممارسة التمرينات بشكل صحيح و منتظم سوف يصبح من السهل عليكى فعل ذلك.
- عليكى أن تقومى بعمل انقباض لعضلات الحوض قبل و أثناء أي 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 الارتحاع البيولوجي أو التحفيز الكهربائي أو الأقماع المهمبليّة :

 - ✓ الارتحاع البيولوجي :- هو جهاز يتيح لكى التعرف على العضلات التي يجب عليكى ان تقومى بعمل انقباض لها كما يتيح عليكى التعرف على قوة و مدة انقباض هذه العضلات.
 - ✓ التحفيز الكهربائي :- هو استخدام نبضات كهربية ضعيفة لتحفيز عضلات قاع الحوض على الانقباض.
 - ✓ الأقماع المهمبليّة :- و هى أقماع تعمل على تقوية عضلات قاع الحوض عن طريق وضعها في 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؟

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

هل أستمر في هذه التمارينات بعد حصولي على هذه النتائج؟

- نعم يجب عليك أن تستمر في عمل هذه التمارينات حتى تتمكن من المحافظة على هذه النتائج حيث يجب أن تجعلينها عادة لديك طوال حياتك و لكن سوف يكون بصورة أقل من ذى قبل.