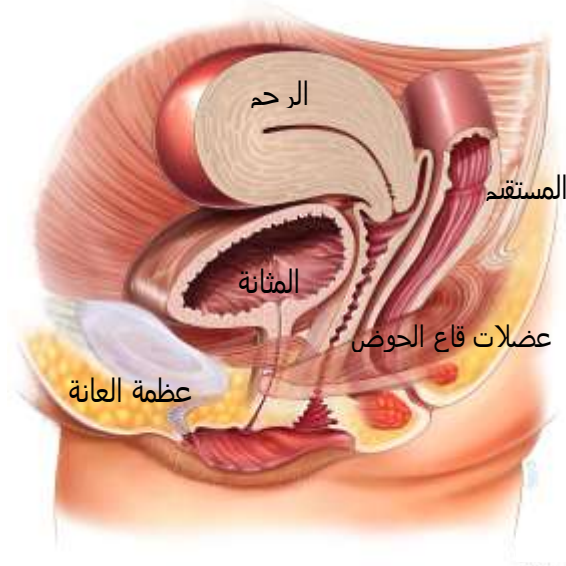


تمارين عضلات الحوض ارشادات للنساء

- 1) ما تعريف قاع الحوض ؟
- 2) ما هي وظيفة عضلات الحوض ؟
- 3) ماذا اذا كانت عضلات الحوض عندي ضعيفة ؟
- 4) ماهي أسباب ضعف عضلات الحوض ؟
- 5) كيفية اجراء تمارين عضلات الحوض

ما تعريف قاع الحوض ؟

يتكون قاع الحوض من طبقة رقيقة من الألياف العضلية و أجزاء من النسيج الضام ، وهي تغطي المنطقة ما بين عظم العانة من الأمام و عظمة العجز من الخلف (أنظر الرسم المرفق) .



ما هي وظيفة عضلات الحوض ؟

- يتم انقباض عضلات الحوض عند السعال و العطاس و الشد أو الدفع و ذلك للتحكم بعدم خروج البول لا اراديا .
- تساعد على دعم أعضاء البطن الداخلية و خاصة عند الوقوف .

- تساعد على حماية أعضاء الحوض من المؤثرات الخارجية المضرة .
- تساعد على المحافظة على وضع أعضاء الحوض ، مثل المثانة البولية في مكانها الطبيعي .
- تساعد على التحكم بخروج البول و الغائط و الغازات .
- تلعب دورا في العملية الجنسية (الجماع) .

و من أجل أن تؤدي عضلات الحوض عملها بجدارة ، يجب أن تكون مهيئة و متمتعة بلياقة عالية ، مثلها مثل أي عضلة أخرى بالجسم .

ماذا اذا كانت عضلات الحوض عندي ضعيفة ؟

ان ضعف هذه العضلات قد يؤدي أو يزيد من حدة الكثير من المشاكل مثل :

- (1) سلس البول الجهدى ، وهو عبارة عن خروج البول لاراديا عند القيام بأي مجهود أو تمرين رياضي ، أو السعال أو العطاس .
- (2) السلس البولي الالاحاحي ، وهو تسرب البول لاراديا مصاحبا للرغبة الملحة للتبول .
- (3) سلس البول الخليط ، وهو عبارة عن خليط من سلس البول الجهدى و سلس البول الاستعجالي .
- (4) هبوط أعضاء الحوض ، و هذا يؤدي الى بروز المثانة البولية أو جزء من المستقيم أو الرحم الى المهبل أو خارج حدود المهبل .
- (5) فقدان القدرة على الاحساس بالعملية الجنسية أو الاحساس برخاوة في المهبل .

ماهي أسباب ضعف عضلات الحوض ؟

- (1) قلة الاستخدام ، مثل كل العضلات ان عضلات الحوض تحتاج الى التمرين المستمر حتى تعطي النتيجة المرجوة . و تحتاج هذه العضلات الى تمارين مستمرة طويلة الحياة وليس فقط بعد الولادة .
- (2) إصابة أو تضرر هذه العضلات أثناء الحمل والولادة .
- (3) التغيير في مستوى الهرمونات في الجسم بعد سن اليأس قد يكون سببا في ضعف هذه العضلات، و لكن ذلك ليس مؤكدا .
- (4) ضعف العضلات مع تقدم العمر .
- (5) تمزق العضلات نتيجة الزحر المتكرر في حالات الامساك المزمن .

دور تمارين عضلات الحوض

تمرين العضلات هذه باستمرار و شدة عن طريق انقباضها و انبساطها يجعلها قاسية و داعمة . ان الكثير من النساء يجدن الفائدة من التمارين المستمرة لهذه العضلات في حالة سلس البول الجهدى ، مما يجعلهن يتفادين الجراحة أو يؤجلنها .

- (1) اجلسي بارتياح و اقدمك وركبك متباعدة . انثني الى الامام وضعي الكوعين على الركبتين . تذكري أن تستمري بالتنفس و ارخي معدتك و أرجلك و عضلة الالية .
 - (2) تخيلي أنك تريدين توقف خروج ريح من الأمعاء و أيضا تمنعين خروج البول من المثانة البولية . يجب أن تشعرى بالشد و الارتفاع في المهبل و فتحة الشرج .
 - (3) مراقبة انقباض العضلات قد يكون مؤثرا جيدا للتأكد من جودة عملها . استلقي بارتخاء على السرير و استعملي مرأة صغيرة لرؤية فتحة الشرج و مدخل المهبل و هم يرتفعون الى الداخل . ملاحظة : اذا لاحظت أن فتحة المهبل تزداد اتساعا ، فهذا يدل أنك تدفعين الى الخارج و لم تشفطين الى الداخل ، و هذا عكس مايجب عليك فعله لشد عضلات الحوض . أيضا اذا تم تسريب بعض الغازات او بعض قطرات البول فهذا يعني انك تدفعين للأسفل و لا تسحبين للداخل .
- ربما لاتستطيعين القبض على العضلات بشدة في اول الأمر ولكن لاتيأسي. أغلب النساء سوف يتمكن من قبض العضلات و بسطها مع مرور الوقت ومع الممارسة المستمرة .

كم مرة علي أن أمارس التمارين ؟

أولا عليك تحديد (مربع البداية) . يمكنك استعمال مفكرتك الخاصة .
عليك شد عضلات الحوض بكل ماتستطيعين من قوة من غير أن تشدي عضلات الالية ، أو عضلات
الفخذ أو عضلات البطن كما هو موضح أعلاه . شدي العضلات بشدة قدر ما تستطيعي (الى حد أعلى
عشرة ثوان) .

ما هي أقصى مدة تستطيعين شد العضلة ؟
----- ثانية

قومي باتخاذ العضلات وارتاحي نفس مدة انقباض العضلات . كرري العملية (انقباض، شد، ارتخاء)
قدر ما تستطيعين (8 الى 12 انقباضات) .

كم مرة تستطيعين تكرار الانقباض ؟
----- مرة ، مثلا 2 ثانية 4 مرات .

هذا سوف يكون مربع البداية لديك . عليك تكرار ذلك 4 الى 6 مرات في اليوم الواحد . عضلات الحوض
سوف تقوى لديك نتيجة هذه التمارين و سوف يتغير مربع البداية لديك . مثلا 4 ثواني 6 مرات .
هذا سوف يكون مربع البداية الجديد لديك . ان هذه التمارين سوف تقوي عضلات الحوض لديك و سوف
تستطيع العضلات بالعمل أكثر لمدة أطول .

الآن قومي بعمل التمارين و لكن بشدة أكثر ثم استرخي ، هذه تسمى التمارين السريعة ، وسوف تساعدك
للتفاعل سريعا عند الضحك أو السعال أو اجراء التمارين الرياضية او حمل الأشياء الثقيلة .

كم انقباضا عضليا تستطيعين فعله ؟

ان الهدف هو زيادة الانقباضات الى 8-12 انقباضا ، ثلاث مرات يوميا لمدة ستة اشهر . التمارين قد
تكون سهلة و لكن تذكر ممارستها هو الأصعب !

هنا بعض الأفكار لمساعدتك على تذكر التمارين :

- 1) ضعي الساعة في المعصم الأخر .
- 2) ضعي ملصقات لتنبهك في أماكن مختلفة في البيت مثل المطبخ ، دورة المياه ، على التلفون ،
على الثلاجة .
- 3) مارسي التمارين بعد الانتهاء من التبول .
- 4) مارسي التمارين و أنت في اي وضعية .

متى يمكن ان أرى النتيجة ؟

ربما تبدئين بالاحساس بالتحسن بعد 3 الى 6 اسابيع . وفي بعض الأحيان يأخذ الأمر 6 أشهر حتى
تشعرين بالنتيجة الايجابية . لا تفقدي الأمل سريعا !!

انه من الضروري المحافظة على قوة العضلات بعد الانتهاء من دورة التمارين الرياضية . عليك ممارسة
التمارين مرتان في الاسبوع ، 3 تمارين في كل مرة يتم انقباض العضلات فيها من 8 الى 12 انقباضات
، 3 مرات في اليوم . حاولي ادخال هذه التمارين في حياتك اليومية . يمكنك سؤال طبيبك أو الممرضة أو
أخصائية العلاج الطبيعي للتأكد من اجراء التمارين بشكل صحيح .

ماذا اذا كنت لا أستطيع قبض عضلات الحوض لدي ؟

اذا كنت لاتستطيعين قبض عضلات الحوض لديك فربما يقترح عليك الطبيب اجراء علاجات اضافية .

الارتجاع الحيوي

يهدف هذا الى مساعدة النساء في التعرف على مكان عضلات الحوض الصحيح و من ثم شدها و ارخائها بدون اشراك عضلات أخرى ، و ذلك عن طريق اشارات من أجسامهن . مثلا احساس العضلة بأصبعهن أو استعمال اقطاب كهربائية توضع على الفخذ أو البطن أو داخل المهبل أو المستقيم و توصل بالكومبيوتر . يمكن أن تشاهد المريضة قوة الانقباض و مدته على شاشة الكومبيوتر .

العلاج بالتحفيز الكهربائي

أحيانا لاتستطيع عضلات الحوض الانقباض و ذلك لاصابة العصب المغذي و الذي قد يكون بسبب الولادة أو بعد العمليات الجراحية . ان التحفيز الكهربائي سوف يؤدي الى انقباض اصطناعي لعضلات الحوض و بذلك يساعد على تقويتها . هذه الطريقة غير ملائمة للنساء الذين يستطيعون قبض عضلاتهن تلقائيا حتى ولو كانت انقباضات ضعيفة .

نقاط هامة للتذكر

- 1) عضلات الحوض الضعيفة غالبا ما تسبب مشاكل في تحكم المثانة البولية .
- 2) التمارين اليومية تؤدي الى تقوية العضلات وتحسن من كفاءة تحكم المثانة البولية .
- 3) اسالي أخصائية العلاج الطبيعي اذا ماكنت تشدين العضلات الصحيحة أثناء التمارين .
- 4) دائما حاولي شد عضلات الحوض قبل العطاس أو السعال أو القفز أو حمل الأشياء . هذا من الممكن أن يمنع تسرب البول والغائط و الغازات أو حتى بروز أعضاء الحوض الى الخارج .
- 5) حاولي دائما أن تحافظي على الوزن المثالي الصحي .



إخلاء للمسؤولية :

المعلومات الواردة في هذا الكتيب تهدف إلى الاستخدام في الأغراض التعليمية فقط . و لا يعتزم استخدامها لتشخيص أو علاج أي حالة طبية محددة ، حيث ينبغي أن يتم عن طريق طبيب مؤهل أو مختص بالرعاية الصحية.



الترجمة : د. ميسون الأدهم ، رفيف الجريفاني ، د. أحمد البدر

2011©