

## تمارين قاع الحوض للنساء

اسم المريضة: \_\_\_\_\_

التاريخ: \_\_\_\_\_

تمارين قاع الحوض (تمارين كيجل) تُقوّي العضلات التي تدعم المثانة والرحم والأمعاء. هذه التمارين مفيدة للنساء اللواتي يعانين من تسرب البول، خاصة بعد الولادة أو مع التقدم في العمر، وتساعد في تحسين التحكم بالمثانة.

### ما هي عضلات قاع الحوض؟

عضلات قاع الحوض هي مجموعة من العضلات التي تمتد كالأرجوحة من عظم العانة في الأمام إلى عظم العصعص في الخلف. تدعم هذه العضلات المثانة والرحم والأمعاء وتتحكم في فتحة البول وفتحة الشرج.

### أسباب ضعف عضلات قاع الحوض

- الحمل والولادة الطبيعية
- التقدم في العمر وانقطاع الطمث
- زيادة الوزن
- الإمساك المزمن والإجهاد أثناء التبرز
- السعال المزمن
- رفع الأشياء الثقيلة بشكل متكرر

### كيف تجدين عضلات قاع الحوض؟

اجلسي بشكل مريح وحاولي شد العضلات حول فتحة البول والمهبل وفتحة الشرج كأنك تمنعين نفسك من التبول أو إخراج الغازات. إذا شعرت بحركة رفع وشد إلى الداخل وإلى الأعلى فأنت تستخدمين العضلات الصحيحة. يمكنك التأكد بإدخال إصبع في المهبل والضغط حوله. إذا شعرت بضغط حول الإصبع فأنت تستخدمين العضلات الصحيحة.

### كيف تؤدين التمارين؟

#### التمرين البطيء (تمارين القوة)

- اجلسي أو استلقي في وضع مريح
- شدّي عضلات قاع الحوض واسحبها إلى الأعلى
- استمري في الشد لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ
- استرخي ببطء لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ
- كرّري 10 مرات

#### التمرين السريع (تمارين التحمل)

- شدّي عضلات قاع الحوض بسرعة وبأقصى قوة
- استرخي فوراً
- كرري 10 مرات بسرعة

أدّي كلا التمرينين (البطيء والسريع) 3 مرات يومياً: صباحاً وظهرًا ومساءً.

## نصائح مهمة أثناء التمارين

- تنفّسي بشكل طبيعي أثناء التمارين ولا تحبسي أنفاسك
- لا تشدّي عضلات البطن أو الأرداف أو الفخذين
- ركّزي فقط على عضلات قاع الحوض
- يمكنك أداء التمارين في أي وضعية: جالسة أو واقفة أو مستلقية
- ابدئي بالتمارين في وضعية الاستلقاء ثم انتقلي تدريجياً إلى الجلوس والوقوف

## متى ستلاحظين التحسّن؟

معظم النساء يلاحظن تحسّناً بعد 4 إلى 6 أسابيع من التمارين المنتظمة. قد يستغرق التحسّن الكامل من 3 إلى 6 أشهر. استمري في أداء التمارين حتى بعد التحسّن للحفاظ على قوة العضلات.

## متى تؤدين التمارين في حياتك اليومية؟

اربطي التمارين بأنشطة يومية لتتذكرها:

- بعد كل وجبة طعام
- أثناء مشاهدة التلفاز
- عند الانتظار في الطابور
- قبل النهوض من السرير وقبل النوم

نصيحة مهمة: شدّي عضلات قاع الحوض قبل السعال أو العطس أو رفع الأشياء الثقيلة أو النهوض من الكرسي. هذا يساعد في منع تسرب البول أثناء هذه الأنشطة.

متى تتواصلين مع طبيبك؟

- إذا لم تستطعي تحديد عضلات قاع الحوض
- إذا لم تلاحظي أي تحسّن بعد 6 أسابيع من التمارين المنتظمة
- إذا زاد تسرب البول سوءاً
- إذا شعرتِ بثقل أو ضغط في منطقة المهبل