

تمارين قاع الحوض للرجال

اسم المريض: _____ التاريخ: _____

تمارين قاع الحوض (تمارين كيجل) تُقوّي العضلات التي تتحكم في تدفق البول. هذه التمارين مفيدة للرجال الذين يعانون من تسرب البول، خاصة بعد جراحة البروستات، وتساعد أيضاً في تحسين التحكم بالمتانة.

ما هي عضلات قاع الحوض؟

عضلات قاع الحوض هي مجموعة من العضلات التي تمتد من عظم العانة في الأمام إلى عظم العصعص في الخلف. تدعم هذه العضلات المثانة والأمعاء وتساعد في التحكم بالتبول والتبرز.

كيف تجد عضلات قاع الحوض؟

لتحديد هذه العضلات، حاول إيقاف تدفق البول أثناء التبول. العضلات التي تستخدمها لإيقاف التدفق هي عضلات قاع الحوض. لا تكرر هذا الاختبار بشكل متكرر، استخدمه فقط للتعرف على العضلات. طريقة أخرى: حاول شد العضلات كأنك تمنع نفسك من إخراج الغازات. إذا شعرت بحركة رفع وشد في منطقة العجان (المنطقة بين كيس الصفن وفتحة الشرج) فأنت تستخدم العضلات الصحيحة.

كيف تؤدي التمارين؟

التمرين البطيء (تمارين القوة)

- اجلس أو استلق في وضع مريح
- شد عضلات قاع الحوض واسحبها إلى الأعلى
- استمر في الشد لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ
- استرخ ببطء لمدة 5 إلى 10 ثوانٍ
- كرر 10 مرات

التمرين السريع (تمارين التحمل)

- شد عضلات قاع الحوض بسرعة وبأقصى قوة
- استرخ فوراً
- كرر 10 مرات بسرعة

ادّكلا التمرينين (البطيء والسريع) 3 مرات يومياً: صباحاً وظهراً ومساءً.

نصائح مهمة أثناء التمارين

- تنفّس بشكل طبيعي أثناء التمارين ولا تحبس أنفاسك

- لا تشد عضلات البطن أو الأرداف أو الفخذين
- ركز فقط على عضلات قاع الحوض
- يمكنك أداء التمارين في أي وضعية: جالساً أو واقفاً أو مستلقياً
- ابدأ بالتمارين في وضعية الاستلقاء ثم انتقل تدريجياً إلى الجلوس والوقوف

متى ستلاحظ التحسن؟

معظم الرجال يلاحظون تحسناً بعد 4 إلى 6 أسابيع من التمارين المنتظمة. قد يستغرق التحسن الكامل من 3 إلى 6 أشهر. استمر في أداء التمارين حتى بعد التحسن للحفاظ على قوة العضلات.

متى تؤدي التمارين في حياتك اليومية؟

اربط التمارين بأنشطة يومية لتتذكرها:

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

نصيحة مهمة: شد 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 تتواصل مع طبيبك؟

- إذا لم تستطع تحديد عضلات قاع الحوض
- إذا لم تلاحظ أي تحسن بعد 6 أسابيع من التمارين المنتظمة
- إذا زاد تسرب البول سوءاً