

دليل قاع الحوض: تعزيز صحة قاع الحوض وسلس البول من خلال العلاج الطبيعي



الاتصال والموارد الإضافية
لمزيد من المعلومات والمشورة المهنية، اتصل بقسم العلاج الطبيعي في مركز صحة المرأة والأبحاث:
الموقع: مركز صحة المرأة والأبحاث، العيادات الخارجية، الطابق 1
هاتف: +97433578413



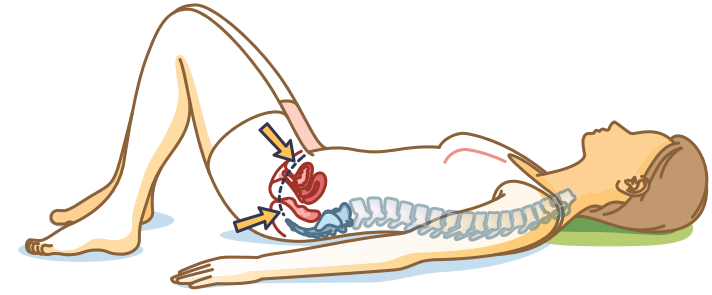
دليل قاع الحوض: مساعدة صحتك من خلال العلاج الطبيعي

عضلات قاع الحوض مهمة. فهي تساعدك على التحكم في البول والبراز ودعم أجزاء الجسم الأخرى. العضلات القوية يمكن أن تمنع السلس وتساعدك على الشعور بالتحسن. يستخدم العلاج الطبيعي تمارين خاصة للمساعدة في ذلك.

ما هو السلس؟

- السلس هو التسرب اللاإرادي للبول أو البراز. تشمل الأنواع الشائعة ما يلي:
 - سلس البول الإجهادي: التسرب مع السعال أو العطس أو ممارسة الرياضة. يحدث هذا بسبب ضعف عضلات الحوض.
 - سلس البول الإلحاحي: الشعور برغبة شديدة في التبول من ثم يحدث تسرب.
 - سلس البول المختلط: ملاحظة أعراض كلاهما من الإجهاد وسلس البول الإلحاحي.
 - سلس الشرج: مواجهة مشكلة في التحكم في البراز أو الغازات.
- يمكن أن يسبب الحمل، الإمساك، رفع الأشياء ثقيلة، الوزن وعوامل أخرى مشاكل في قاع الحوض.

كيف يساعد العلاج الطبيعي قاع الحوض



يساعد العلاج الطبيعي على تقوية عضلات الحوض:

- تمارين قاع الحوض (كيجل): استلقي على ظهرك أو اجلسي في وضعية مريحة. قومي بشد عضلات الحوض. شدي عضلاتك وامسكيها، ثم استرخي. افعلي هذا كل يوم.

كيفية تحديد عضلات قاع الحوض؟:

لتحسي بعضلات قاع الحوض، حاولي أن تمنعي تسرب البول أو خروج الغازات. هذه هي العضلات التي تستعملها أثناء القيام بتمارين (كيجل).

جربي هذه التمارين:

القبض البطيء: تخيلي أنك تقومين بالشد لمنع نزول البول. قومي بشد العضلة واستمري في عملية القبض لمدة 10 ثوانٍ، ثم قومي بإرخائها. كرري هذا التمرين 10 مرات متتالية.

القبض السريع: قومي بالشد والاسترخاء بسرعة. كما لو كنت تحاولين إيقاف تدفق البول. كرري هذا التمرين 10 مرات متتالية.

- تدريب المثانة: تعلمي كيفية مسك البول لفترة أطول وتقليل التسرب.
- التحفيز الكهربائي: تستخدم هذه التقنية (الجهاز) ردود الفعل اللطيفة أو النبضات الكهربائية لمساعدة العضلات.
- تقلصات سريعة: اقبضي (شدي) عضلاتك قبل السعال أو العطس أو الرفع. هذا يساعد على منع التسرب.
- الروتين التدريجي: ابدئي ببطء واجعلي التمارين أكثر صعوبة مع مرور الوقت.

نصائح أخرى لصحة الحوض:

- شرب الماء: اشربي 5, 1 إلى 2 لتر من الماء يومياً. تجنب الإفراط في تناول المشروبات الغازية أو الكافيين.
- تناول طعام صحي: تناولي طعاماً يحتوي على الألياف للمساعدة في الهضم.
- الحفاظ على النشاط: حافظي على وزن صحي، تجنب رفع الأشياء الثقيلة، وقومي بتمارين خفيفة.
- تجنب الإجهاد: تنفسي ببطء لمساعدة جسمك على الاسترخاء عند الذهاب إلى الحمام.
- عادات الحمام الجيدة: الجلوس بوضعية جيدة. استخدم مسند القدمين إذا لزم الأمر.



برنامج تمارين قاع الحوض

إليك خطة بسيطة للمساعدة في تقوية عضلات الحوض:

- الأسبوعين 1 و 2: قومي بإجراء 10 انقباضات سريعة + 10 انقباضات بطيئة (امسكي لمدة 3 ثوانٍ)، 3 مرات في اليوم.
 - الأسبوعين 3 و 4: قومي ب 15 انقباضات سريعة و 15 انقباضات بطيئة (امسكي لمدة 5 ثوانٍ)، 3 مرات في اليوم.
 - الأسبوعين 5 و 6: قومي ب 20 انقباضات سريعة و 20 انقباضات بطيئة (امسكي لمدة 10 ثوانٍ)، 4 مرات في اليوم.
 - الأسبوعين 7 و 8: قومي بإجراء 30 انقباضات سريعة و 30 انقباضات بطيئة (امسكي لمدة 10 ثوانٍ)، 4 مرات في اليوم.
- قومي بهذه التمارين أثناء القيام بأشياء مثل:
- (الطهي أو العمل). كوني صبورة، يمكنك رؤية النتائج في غضون أسابيع قليلة.

مساعدة وأدوات إضافية

- التطبيقات أو التذكيرات الهاتفية: استخدم تطبيقات الأجهزة المحمولة لتذكيرك بالقيام بالتمارين.
- فقدان الوزن: فقدان الوزن الزائد يساعد عضلات الحوض.
- استشاري طبيب أمراض النساء أو أخصائي العلاج الطبيعي لقاع الحوض: إذا لازلت تعاني من مشاكل، فاطلبي المساعدة.