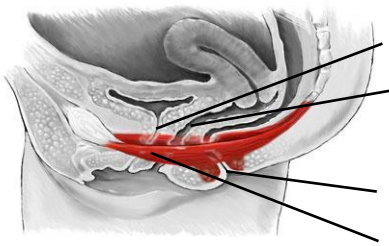
NIKOLA
Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting

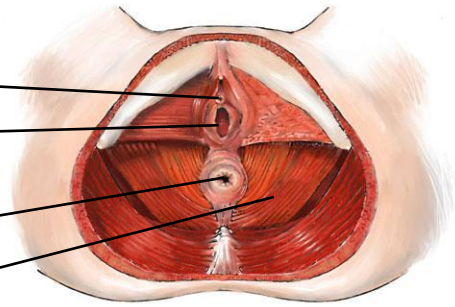
التدريب الأساسي لقاع الحوض لدى النساء

يهدف تدريب قاع الحوض إلى تقوية العضلات بحيث يتم رفع الأعضاء إلى وضع صحيح وزيادة قوة العضلات حول الإحليل والفرج وفتحة الشرج. (الشكل 1 و 2)

الشكل 1



الشكل 2



من المهم أن تقومي بتدريب العضلات الصحيحة ولذلك عليك البدء بالتعرف على عضلات قاع الحوض لديك.
أسهل شيء لعمل ذلك يكون عن طريق الاستلقاء في وضع الاسترخاء، مثلا على الظهر مع رفع الساقين كما يظهر في الشكل 3 أو مُستلقية على الجانب حسب ما يتبين من الشكل 4.

الشكل 3



fig. 4



العثور على العضلات الصحيحة

شدي بحذر العضلة العاصرة حول فتحة الشرج واستمري في الشد إلى الأعلى-إلى الأمام حول الفرج وفتحة الإحليل. اسحبي قاع الحوض وارفعيه بصورة كاملة. يجب أن يراودك شعور رفع من الأسفل إلى الأعلى باتجاه الصرة.
كرري هذه الحركة بقوة بسيطة ولفترة قصيرة. شدي وارفعي لمدة ثانيتين ثم أرخي لمدة ثانيتين.
تنفسي بهدوء والمسي بيدك على البطن للتأكد من أن عضلات البطن مرتخية.
بإمكانك عمل هذا التمرين في وضعي الجلوس والوقوف.
لقد أصبح الآن بإمكانك الشد الصحيحة ويمكنك الانتقال إلى تمرين قوة إيجاد.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick

تمرين قوة الشد

لقد حان الأوان الآن لبذل القوة القصوى في الشد وإبقاءها 5 – 6 ثوان. تنفسي بهدوء طوال فترة الشد.
شدي 5 – 6 ثوان ثم أرخ الشد تدريجيا واستريحي فترة مشابهة.
عليك التوصل إلى النجاح في عمل 10 شدات متتابعة وفي كل مرة بأكبر قوة ممكنة بالنسبة لك بدون شد عضلات البطن لأن هذا يسبب ضغطا غير مرغوب تجاه قاع الحوض.
قومي بالشّد 10 مرّات على الأقل 3 مرات في اليوم.

تمرين قوة التحمل

يتم عمله كما هو الحال بالنسبة لتمرين قوة الشد ولكن عليك المحافظة هنا على الانقباض لمدة 30 – 60 ثانية.
ستشعرين بالقوة بعد فترة قصيرة من التواجد في حالة الشد القصوى وهذا هو القصد من ذلك.
عليك إنهاء كل شدة قوّة تعمليها كل مرة بتمرين قوة التحمل.

تمرين االلوظائف

إن هذا هو أهم تمرين. لقد حان الأوان الآن للتعرف على ما هي الأوضاع التي تسبب التسرب وستتعلمين القيام بصورة أرادية وسريعة كيفية شد العضلات التي قمت بتمرينها مباشرة قبل حدوث التسرب المتوقع، على سبيل المثال تلك المرات التي تسبق السعال أو رفع الأشياء الثقيلة أو خلال ممارسة التمارين الجسدية.

بعد شهرين من التدريب ستلاحظين أن العضلات أصبحت أقوى. احسبي حساب أن الأمر قد يستغرق فترة أطول قبل التوصل إلى تمرين تام للعضلات.

© Nikola (Nätverk Inkontinens Kommuner Landsting), får fritt kopieras i obearbetat skick