

# رياضة قاع الحوض



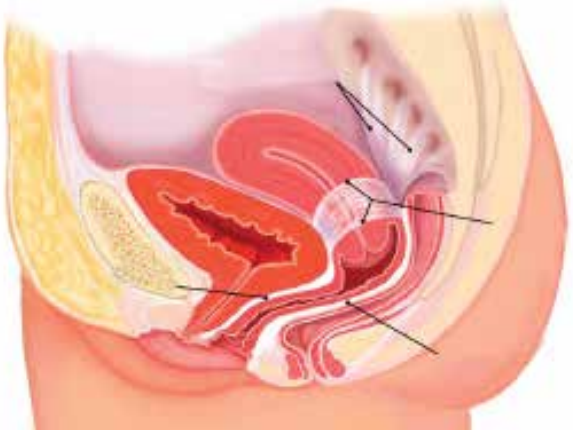
جمعية صندوق إعانة المرضى  
Patients Helping Fund Society

رياضة قاع الحوض من الرياضات المهمة التي ينصح بها الأطباء المعالجون لأنها تساعد على منع سقوط قاع المثانة وقاع المستقيم والوقاية من سلس البول (التبول اللاإرادي) لا سيما عند السيدات بعد الولادة.

أختي في الله .. إذا زاولت هذه الرياضة بانتظام وبعد كل ولادة فإنها تحول دون توسعة المهبل وسقوط الرحم بعد الولادة الطبيعية.

## ما المقصود بقاع الحوض؟

قاع الحوض هي طبقات من العضلات تصل ما بين عظمة العجز من الخلف وعظمة الحوض الأمامية المركزية، وهي عبارة عن غطاء وحاجز عضلي يحافظ على وضع المثانة والرحم والأمعاء في أماكنهم الطبيعية حتى مع ازدياد ضغط البطن عند الكحة أو العطس مثلاً.



## كيف تعمل هذه العضلات؟

هذه العضلات تكون عادة تحت شد عضلي خفيف بحيث تمنع تسرب البول أو البراز في الأوقات غير المناسبة ولكن عند التبول أو التبرز ترتخي هذه العضلات مع ارتخاء صمام المثانة والمستقيم، وبعد الانتهاء تعود إلى وضع الشد الخفيف. وضعف هذه العضلات قد يؤدي إلى سلس البول أو ارتخاء عضلات المهبل أو سقوط قاع المثانة والمستقيم.



هبوط في قاع  
الفرج



هبوط في قاع  
المثانة



هبوط في قاع  
المستقيم

## كيف تساعد رياضة عضلات قاع الحوض؟

تضعف عضلات قاع الحوض وترتخي لا سيما بعد الولادة أو مع كبر السن، وبعد انقطاع الدورة الشهرية في سن ٥٠-٥٥ سنة . الرياضة تساعد كثيراً على تقوية هذه العضلات فتمنع سقوطها وهزالها، وبالتالي تمنع سلس البول والانتساع في المهبل .

## تعليمي رياضة قاع الحوض وعلميها غيرك

من المهم جداً إتقان هذه الرياضة لجني ثمارها:

1. اجلسي باسترخاء على كرسي مريح وافتحي ما بين رجليك وتخليكي أنك تحاولين منع نفسك من إخراج الغازات أو منع نزول البراز من فتحة الشرج، وذلك بقبض العضلات المحيطة بفتحة الشرج. كرري التمرين بقبض هذه العضلات ثم ارتخائها. عند عمل هذا التمرين بإتقان يجب أن تشعري بتحريك العضلات إلى الداخل بعيداً عن قاع الكرسي الذي تجلسين عليه، ولكن لا تحركي أيضاً من عضلات الفخذ أو البطن أو المقعدة، فقط حركي العضلات المحيطة بفتحتي الشرج والبول.
2. الخطوة الثانية، وأنت في الحمام تتبولين حاولي إيقاف تسرب البول قبل أن تفرغي المثانة كلياً، بمعنى آخر أوقفي سريان البول عند التبول. في البداية سوف تشعرين بصعوبة ولن تتمكني من إيقاف البول تماماً، فيظل البول يتسرب بضعف، لا تحزني فمع تكرار هذا التمرين ستلاحظين الفرق يوماً بعد يوم وأسبوعاً بعد أسبوع.



- وإذا استمر تدفق البول مع أدائك التمرين فمعنى هذا أنك تحركين العضلات الخاطئة، راجعي طبيبك أو طبيبتك أو المعالج ليشرح أو لتشرح لك عملياً وتحت إشرافه أو إشرافها.
٣. لا تتعودي أداء هذا التمرين عند دخولك الحمام كل مرة، ولكن افعليه مرة واحدة في اليوم فقط.
٤. افعلي هذا التمرين وأنت خارج الحمام ٥ دقائق بعد كل صلاة، أو عشرين دقيقة باليوم.

## مزاولة هذه الرياضة

١. اجلسي أو استلقي، أو افتحي قليلاً بين رجليك ببطء، اجذبي عضلات قاع الحوض إلى الداخل بأقصى قوة لمدة ٥ ثوان ثم استرخي، كرري هذه الرياضة خمس مرات يومياً في البداية.



٢. والآن اجذبي هذه العضلات إلى الداخل بسرعة أقل من خمس ثوان ثم استرخي مباشرة، كرري هذه الرياضة خمس مرات يومياً.
٣. كرري التمرين الأول والثاني ببطء، وبسرعة عشر مرات في اليوم على الأقل كبداية.
٤. سوف يستغرق منك عمل هذه الرياضة بعض الوقت لتقوية العضلات خاصة إذا كانت ضعيفة جداً؛ ولذلك سوف تشعرين بالفرق، وكذلك زوجك بعد فترة من الوقت ربما

بعد أسابيع، ولكن عليكِ بالمواظبة على أدائها لمدة أشهر حتى لا تضعف هذه العضلات مرة أخرى.

## عليك تذكر هذه النقاط المهمة

١. للانتظام في هذه الرياضة اجعلي بعض الأشياء تذكرك بها، فمثلاً عند ملامستك للماء زاولي هذه الرياضة، وفي كل مرة تتحدثين فيها بالتليفون، زاولي هذه الرياضة وأنت جالسة مع أولادك في السيارة، اجعليها عادة حتى لا تنسيها، أو بعد كل صلاة، أي خمس مرات في اليوم.
٢. أوقفي سريان البول مرة في اليوم.
٣. إذا كنت غير متأكدة من تأديتك لرياضة قاع الحوض بإتقان أدخلي أصبعين من أصابعك داخل المهبل وحاولي قبض عضلات المهبل حول الأصابع، سوف تشعرين بها، كرري ذلك بدون أصابعك.
٤. استعملي رياضة قاع الحوض قبل الكحة أو العطسة أو حمل شيء ثقيل إذا خفت من تسرب البول وعدم التحكم به.
٥. اشربي السوائل التي تعودت عليها ولا تقلليها (كل يوم من ٢-٧ أكواب)، ولكن حاولي تنظيم ذهابك إلى الحمام، اذهبي فقط عند شعورك بامتلاء المثانة وليس قبل ذلك.



٦. لاحظي وزنك، فزيادة الوزن تزيد الضغط على عضلات قاع الحوض، وربما تضعفها.
٧. تذكري أن هذه الرياضة لا تحتاج مكاناً معيناً أو لباساً معيناً لممارستها، ولن يلحظ أحد عند قيامك بها؛ لذلك عودي نفسك على مزاولتها كل يوم.
٨. بعد الولادة ينصح الأخصائيون في هذا المجال بمزاولة هذه الرياضة في اليوم الثاني من الولادة ولمدة سنتين بحيث تكون السنة الأولى مكثفة (١٥ مرة في اليوم) أما السنة الثانية ٧٥-١٠٠ مرة في اليوم لتحصدي ثمارها.
٩. تُعمل هذه الرياضة إما بالعدد (١٠٠ مرة في اليوم) أو بالوقت (٢٠ دقيقة في اليوم).

## أية أسئلة؟

كتبت هذه النصائح من أجل المحافظة على تقوية عضلات قاع الحوض وللوقاية من سلس البول؛ حيث أن معدل هذه الحالات في تزايد مستمر لا سيما في دولة الكويت وفي السن الصغيرة وبعد الولادة؛ وذلك لطبيعة الحياة والركود والراحة الزائدة، وعدم تأدية أعمال المنزل لوجود الخدم بكثرة.

أختي الحبيبة، لكل داء دواء، والوقاية خير من العلاج، إذا كنت بحاجة لأي سؤال أو استفسار يُفضل أن تسألني أخصائي في هذا المجال، لا تتعودي عمل الرياضة الخطأ وأسرعني بعمل رياضة قاع الحوض الآن.

نصيحة أخرى، وُجد أن جلوس القرفصاء واستعمال الحمام العربي الأرضي يساعد على تقوية عضلات الحوض.

## شكر وتقدير

د. سميرة العوضي

استشاري أمراض النساء والتوليد

لتقديمها المادة العلمية

ساهم معنا بـ

## وقضية التوعية الصحية

عدم معرفة المرض والجهل بأعراضه وأسبابه قد يكون سببا في انتشار الأوبئة واستفحال ضررها، ومساهمتك في نشر الوعي الصحي يساعد في انقاذ الأنفس من الوقوع في الأمراض. وبما أن الدال على الخير كفاعله، فإن التحذير من خطر الأفات التي تدمر الأفراد والمجتمعات واجب شرعي على الجميع، امتثالاً لقوله تعالى: «وتعاونوا على البر والتقوى» ...



حساب الوقف رقم : 011140001314

حساب الصدقات رقم : 011140000040

حساب الزكاة رقم: 011010042580

بيت التمويل الكويتي

للمساهمة في طباعة اصدارات التوعية الصحية  
يرجى الاتصال على:

## العلاقات العامة والإعلام

هاتف : 2256006 1/2/3 فاكس : 22519803

داخلي : 115

خدمة المتبرعين: 97222901 - 97222903

ص.ب 24409 الصفاة-13105 الكويت

لايجوز طباعة المادة العلمية دون الرجوع إلى العلاقات العامة والاعلام  
لجمعية صندوق إعانة المرضى