

رياضة قاع الحوض

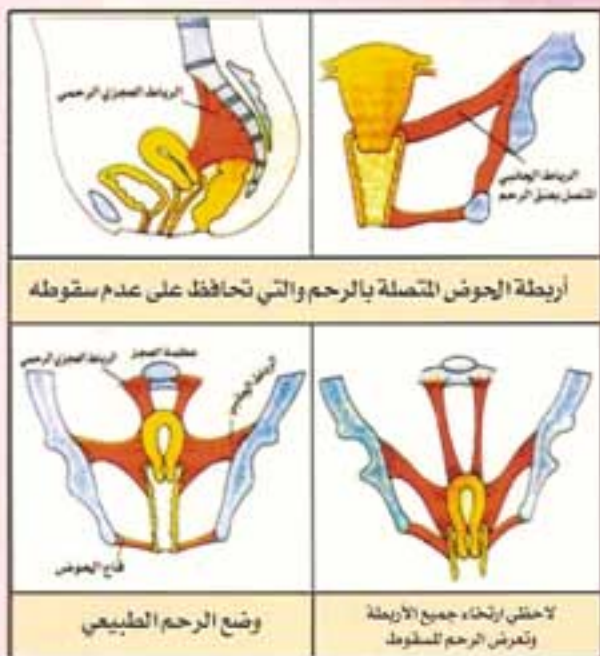
رياضة قاع الحوض من الرياضات المهمة التي ينصح بها الأطباء المعالجون لأنها تساعد على منع سقوط قاع المثانة وقاع المستقيم والوقاية من سلس البول (التبول اللاإرادي) لا سيما عند السيدات بعد الولادة. اختي في الله ... إذا زاولت هذه الرياضة بانتظام وبعد كل ولادة فإنها تحول دون توسعة المهبل وسقوط الرحم بعد الولادة 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.



لا تحركي أياً من عضلات الفخذ أو البطن أو المقعدة، فقط حركي العضلات المحيطة بفتحتي الشرج والبول.

٢- الخطوة الثانية وأنت في الحمام تتبولين حاولي إيقاف تسرب البول قبل أن تضرغي المثانة كلياً، بمعنى آخر أوقضي 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.

ولكن إذا 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.

لا تتعودي أداء هذا التمرين عند دخولك الحمام كل مرة ولكن افعليه مرة واحدة في اليوم فقط.

• 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 والاتساع في المهبل.

تعلمي رياضة قاع الحوض

وعلميها غيرك:

من المهم جداً إتقان هذه الرياضة لجني ثمارها:

١- اجلسي باسترخاء على كرسي مريح وافتحي ما بين رجلتيك وتخليلي 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 شعري بتحريك العضلات إلى الداخل بعيداً عن قاع الكرسي الذي تجلسين عليه، ولكن

مزاولة هذه الرياضة

١- اجلسي أو استلقي، أو افتحي قليلاً بين رجلتيك 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 كبدائية.

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 عليك بالمواظبة على أدائها لمدة أشهر حتى لا تضعف هذه العضلات مرة أخرى.

قاع الحوض بإتقان أدخلني إصبعين 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 تسريب 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- لا حظي ووزنك فزيادة الوزن تزيد الضغط على عضلات قاع الحوض وربما تضعفها.

٧- تذكرني أن هذه الرياضة لا تحتاج مكاناً معيناً أو لباساً معيناً لممارستها ولن يلاحظ 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.



هبوط في قاع المثانة



هبوط في قاع الحوض



الوضع الطبيعي للمثانة والمستقيم

● عليك تذكر هذه النقاط المهمة:

١- للإنتظام 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.

٢- أوقفي سريان البول مرة في اليوم.

٣- إذا كنت غير متأكدة من تأديتك لرياضة