



CAMFiC

societat catalana de medicina
familiar i comunitària

أرضية الحوض

هناك طرق أخرى للعلاج: قمع مهبلي (قطعة بلاستيكية بقياسات متدرجة، توضع بالمهبل مرتين باليوم لمدة 15 دقيقة عند المشي أو الوقوف الطويل). العلاج بالتحريض الكهربائي من قبل أخصائيين.

تمارين كيغل:

قبل البدء بتمارين تقوية عضلات أرضية الحوض يجب استرخاء بقية عضلات البطن والحجاب الحاجز بتمارين تنفس بسيطة.

أغلق وارفع الفرج، دون شد البطن أو المؤخرة، ودون حبس الهواء. لا تهتم إذا لم تجيده، ستتحسن مع الممارسة. كي تقيم صحة تطبيقه، بداية يمكنك المحاولة عبر قطع دفع البول، ولاحقاً طبق التمرين بأوقات مختلفة.

يمكنك إجراء تمارين:

بطيئة: تقلص مع العد حتى 5 ثم استرخاء حتى 10 بكل مرة. كرره 10 مرات بكل مرة (صباحاً، ظهراً، ومساءً).

سريعة: الفارق عن السابقة هو مدة أقصر للتمرين (تقلص واسترخاء لثانية واحدة).

يمكنك مع الوقت زيادة عدد التقلصات بكل مرة.

حاول اتباع إجراء التمارين كعادة والتكرار في أوقات تناسبك (بعد الطعام، خلال التنقل بالمواصلات، مسافراً بالسيارة كمرافق أو خلال انتظار إشارات المرور، عند القراءة، مشاهدة التلفاز، الرد على الهاتف، أمام الكمبيوتر، عند التماس مع الماء، إلخ). لا أحد سيلاحظ ما تفعله، وخلال عدة أسابيع ستشعر بالتحسن.

من المهم شد هذه العضلات قبل ممارسة الجهد، حمل أثقال، القفز، السعال، العطاس.

أرضية الحوض (العجان) هي مجموعة العضلات التي تدعم الأعضاء أسفل البطن: الأعضاء التناسلية، المثانة والمستقيم. تؤدي رخاوة عضلات أرضية الحوض إلى انفلات مصرة البول، انتانات بولية متكررة، هبوط الرحم، واضطراب بممارسة الجنس.

آلية الارتخاء:

البطن هو عبارة عن صندوق مغلق ذو جدران طرية، إذا كانت الأرضية رخوة وتم الضغط على الجوانب (مثلاً عند القيام بجهد أو تمارين البطن، السعال أو الضحك) فذلك يدفعها نحو الأسفل مما يضعف عضلات الأرضية.

الأسباب هي: الحمل والمخاض، استشفاء غير كافي بعد الولادة، الإمساك، البدانة، عمليات جراحية، المشدات أو ألبسة ضيقة، سن الاياس، الكهولة، رياضات القفز (الايروبك، الركض، كرة السلة، إلخ)، حمل أشياء ثقيلة، السعال بشدة، حبس البول.

كيف يعالج؟

يمكن تقوية هذه العضلات حتى بالأعمار المتقدمة. يجب بداية تفادي المسببات، قدر المستطاع. من المهم تمرين هذه العضلات (تمارين كيغل).

