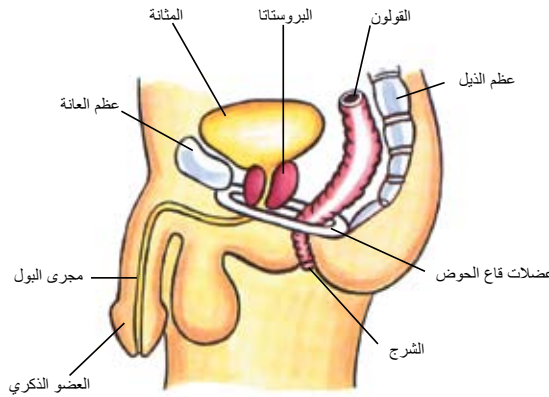




ما هي عضلات قاع الحوض؟

يتكون قاع الحوض من طبقات من العضلات وغيرها من الأنسجة، وتمتد هذه الطبقات مثل السرير المعلق من عظمة الذيل في الخلف إلى عظمة العانة في الأمام.

وتدعم عضلات قاع حوض الذكر مثانته وأمعائه الغليظة (القولون)، ويمر الإحليل وفتحة الشرج عبر عضلات قاع الحوض. إن عضلات قاع حوضك تساعدك في التحكم بمثانتك وأمعانك. وهي تساعد أيضا الوظيفة الجنسية. لذلك من الضروري الحفاظ على عضلات قاع حوضك قوية.



لماذا علي ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض؟

يحتاج الرجال من كافة الأعمار إلى عضلات قاع الحوض القوية.

ويمكن أن تضعف الأمور التالية من قوة عضلات قاع الحوض:

- جراحة لتصحيح مشكلات المثانة أو الأمعاء؛
- الإمساك؛
- البدانة؛
- رفع الأثقال؛
- السعال المستمر لفترات طويلة (مثل سعال المدخن، التهاب الشعب الهوائية أو مرضى الربو)؛ أو
- عدم اللياقة البدنية.

وسيجد الرجال المصابون بسلس البول التوتري – أي الرجال الذين يببلون أنفسهم عند السعال، العطس أو ممارسة النشاط البدني – أن تمارين عضلات قاع الحوض تساعدهم في التغلب على هذه المشكلة..

كما ويمكن لتمارين عضلات قاع الحوض إفادة الرجال الذين يشعرون بالرغبة الملحة في التبول أكثر من الاعتيادي (ويعرف بالسلس الإلحاحي).

أما الرجال الذين يواجهون مشكلات التحكم في التبرز فقد تساعد تمارين عضلات قاع الحوض على تقوية العضلة التي تغلق الشرج لديهم، والتي هي إحدى عضلات قاع الحوض.

أين هي عضلات قاع الحوض لدي؟

أول ما عليك القيام به هو اكتشاف أي العضلات تحتاج إلى تدريبها.

1. اجلس أو استلق وارخ عضلات الفخذين والردفين. قد يكون من المفيد استعمال مرآة يد لمشاهدة عضلات قاع حوضك وهي تشد.
2. شد على العضلة الحلقية المحيطة بالشرج وكأنك تحاول منع خروج ريح منك. والآن ارخ هذه العضلة، كرر هذه الحركة عدة مرات إلى أن تتأكد من أنك تمرن العضلات الصحيحة. حاول عدم عصر الردفين.
3. عند ذهابك إلى المرحاض لإفراغ مثانتك، حاول إيقاف جريان البول ثم ابدأ بالتبول من جديد. قم بذلك لتعرف الموضع الصحيح للعضلات التي تستعملها، ولكن لا تفعل ذلك أكثر من مرة في الأسبوع، فقد لا تفرغ مثانتك بالطريقة الصحيحة إذا أوقفت جريان البول وعاودت التبول أكثر من ذلك.
4. قف أمام المرأة جانبا وأنت عاري. وعند قيامك بسحب عضلات قاع حوضك بقوة وإمسакها في ذلك الوضع، سترى أن عضوك الذكري ينسل نحو الداخل بينما يرتفع كيس الصفن نحو الأعلى.

إذا لم تشعر "بالضغط والرفع" الواضح لعضلات قاع الحوض، أو لم تتمكن من إبطاء جريان البول عند التبول كما ذكرنا في النقطة 3، أو لم تلاحظ ارتفاعا في كيس الصفن وعضوك الذكري كما ذكرنا في النقطة 4، اطلب المساعدة من الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي، أو ممرضة الاحتباس، وسوف يساعدوك على جعل عضلات قاع الحوض لديك تعمل بالطريقة الصحيحة. وحتى الرجال الذين لا يعانون من ضعف في عضلات قاع الحوض يمكنهم الاستفادة من ممارسة تمارين مخصصة لتلك العضلات.

كيف أمارس تمارين عضلات قاع الحوض؟

والآن، بعدما شعرت بأن عضلاتك تعمل، يمكنك:

- شد العضلات المحيطة بالإحليل والشرج وقلصها معا دفعة واحدة. حاول رفعها إلى داخل البدن - من المفترض أن تشعر بالرفع في كل مرة تشد فيها عضلات قاع الحوض. حاول الإمساك بها بقوة وثبات بقدر الإمكان على هذا الوضع المشدود، وعد حتى ثمانية، ثم ارخها وارتاح. من المفروض أن تشعر بالارتخاء بوضوح.
- كرر التمرين (الشد والرفع) ثم ارخ عضلاتك. من الأفضل أن ترتاح لفترة 8 ثواني بين كل شد للعضلات. ولكن إذا لم تستطع الإمساك بالعضلات مشدودة لفترة 8 ثوان، فامسك بها قدر ما تستطيع فقط.
- كرر تمرين 'الشد والرفع' هذا بقدر ما تقدر، بحد أقصى 8 إلى 12 مرة.
- حاول القيام بثلاث مجموعات من التمارين، كل منها من 8 إلى 12 شد ورفع، مع الارتياح ما بينها.
- مارس خطة التمرين هذه كاملة (ثلاث مجموعات من 8 إلى 12 شد ورفع) يوميا وأنت مستلقي أو جالس أو واقف.



أثناء ممارسة تمارين عضلات قاع الحوض:

- استمر في التنفس؛
- شد وارفع العضلات فقط ؛
- لا تشد الردفين؛
- ابقِ فخذيك مسترخيتين.

مارس تمارينك لعضلات قاع الحوض جيدا

أن تقوم بالشد جيدا مرات أقل أفضل لك من الشد بوهن مرات عديدة! إذا لم تكن متأكدا من أنك تقوم بالشد بالصورة الصحيحة، أو لم تلاحظ تغيرات تطراً على أعراضك بعد ممارسة التمارين لثلاثة أشهر، اطلب المساعدة من طبيبك، أو أخصائي العلاج الطبيعي أو ممرضة الاحتباس.

اجعل التمارين جزءاً من حياتك اليومية

بعد أن تتعلم كيفية القيام بتمارين شد عضلات قاع الحوض، عليك بممارستها، ويفضل أن يكون ذلك يوميا. عليك منح كل مجموعة تمارين كامل انتباهك، وتخصيص وقت منتظم للقيام بها. قد يكون ذلك الوقت بعد الذهاب إلى المرحاض، أو أثناء تناولك لمشروب، أو عند استلقائك على السرير.

أمور أخرى يمكنك القيام بها لتقوية عضلات قاع الحوض لديك:

- تشارك مع الآخرين عند رفع الأثقال
- تناول الفاكهة والخضروات واشرب ما بين 6 إلى 8 أكواب ماء في اليوم.
- لا تضغط كثيرا عند التبرز.
- راجع طبيبك بخصوص حمى التبن، الربو، والتهاب الشعب الهوائية للتخفيف من العطس والسعال.
- ابقِ وزنك ضمن المجال الصحيح لارتفاعك وعمرك.

احصل على المساعدة

فلن يغيب الأمر إن لم تفعل شيئاً، بل وقد يسوء وضعك.

يجب الاعتناء بكافة مشكلات التحكم في التبرز أو التبول، مهما كانت صغيرة. ففي معظم الحالات هناك ما يمكن القيام به لتخفيف الأمر عليك.

اتصل بالمستشارين الخبراء على خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس مجاناً:

- معلومات
- نصح
- اونشرات.

على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (من 8 صباحاً وحتى 8 مساءً، الاثنين إلى الجمعة) أو

قم بالإطلاع على هذا الموقع: www.bladderbowel.gov.au

تم إنشاء خط المساعدة هذا ضمن إستراتيجية حكومة الكومنولث الوطنية لتدبير الاحتباس، وتديرها مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا.

* يتم حساب المكالمات من الهواتف الجواله بالتسعيرة المفروضة عليها.