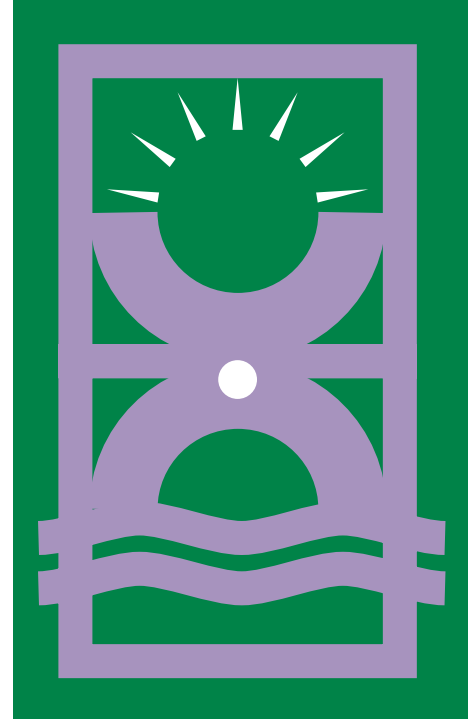
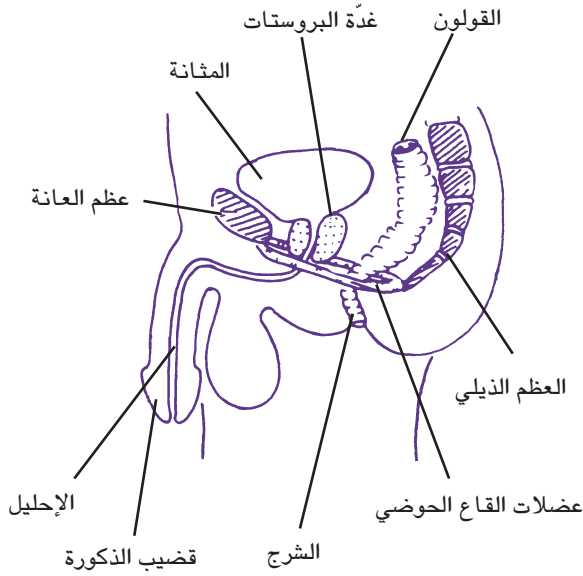


تمارين القاع الحوضي للرجل

ما هي عضلات القاع الحوضي؟

قاع الحوض مكون من طبقات من العضلات والأنسجة الأخرى. تمتد هذه الطبقات مثل الأرجوحة الشبكية من العظم الذيلي في الجهة الخلفية من الجسم إلى عظم العانة في الجهة الأمامية. ويدعم القاع الحوضي لدى الرجل المثانة والأمعاء؛ ويمر الإحليل (أنبوب البول) والمستقيم (الممر الخلفي) عبر عضلات القاع الحوضي. من هنا تلعب عضلات القاع الحوضي دوراً مهماً في التحكم بالمثانة والأمعاء.



لماذا يمكن أن تضعف عضلات القاع الحوضي؟

يمكن أن تضعف عضلات القاع الحوضي بسبب:

- جراحة أُجريت لغدة البروستات.
- الضغط المتواصل لتفريغ الأمعاء (الإمساك).
- الرفع المتواصل لأشياء ثقيلة.
- السعال المزمن (مثل سعال المدخنين أو التهاب القصبات المزمن والربو).
- السمنة.
- فقدان اللياقة العامة.



تمارين القاع الحوضي

تقوي هذه التمارين عضلات القاع الحوضي وتحسن من التحكم بالمثانة والأمعاء.

ويمكن لتمارين القاع الحوضي أيضاً أن تفيد إلى جانب متابعة برنامج تمرين للمثانة يهدف إلى تحسين التحكم بالمثانة لدى الأشخاص الذين يعانون من حاجة ملحة للتبول بصورة متكررة (سلس الحاجة الملحة للتبول) (urge incontinence).

كيف تقلص عضلات القاع الحوضي

أول ما يجب القيام به هو معرفة موضع العضلات الصحيحة التي تحتاج إلى تمرين.

- ١ - اجلس، أو تمدد براحة مع إرخاء عضلات الفخذين والردفين والبطن.
- ٢ - شدّ حلقة العضلات حول الشرج كما ولو كنت تحاول ضبط الإسهال أو خروج الريح، ثم ارخها. كرر هذه الحركة عدة مرات حتى تصبح متأكداً أنك تمرن العضلات الصحيحة. حاول أن لا تعصر رديك بل حلقة العضلات فقط.
- ٣ - عندما تبول، حاول أن توقف البول في منتصف جريانه، ثم ابدأ مجدداً. افعل ذلك فقط لتعرف الموضع الصحيح للعضلات لاستعمالها (للتمرين) ولا تفعل ذلك أكثر من مرة في الأسبوع من أجل فحص مدى التحسن لديك، لأن ذلك من شأنه أن يؤثر على التبول بصورة طبيعية.

وإذا كنت لست قادراً على التأكد من الشعور بحركة عصر ورفع لعضلات القاع الحوضي لديك أو كنت لست قادراً حتى على إبطاء جريان البول كما جاء في النقطة ٣ أعلاه، فينبغي أن تحصل على مساعدة أخصائي من أجل أن تعمل عضلات القاع الحوضي لديك بصورة صحيحة. فحتى الرجال الذين لديهم عضلات قاع حوضي ضعيفة يمكنهم أن يتعلموا هذه التمارين على يد معالج فيزيائي (طبيعي) أو مستشار في شؤون الاحتباس صاحب خبرة في هذا المجال.

القيام بتمارين القاع الحوضي

بعدما يصبح بإمكانك الشعور بقيام العضلات بعملها، قم بتمرينها بواسطة:

- ١ - شدّها وتقليصها بقوة حول الشرج والإحليل دفعة واحدة، مع محاولة رفعها إلى أعلى داخل الجسم. حاول الثبات على وضع التقلص هذا بشدة وقم بالعدّ إلى خمسة ثم استرخ واسترح. من المهم أن تشعر بـ «الاسترخاء» تماماً.
- ٢ - كرر التمرين (عصر ورفع) ثم استرخ. من المهم أن ترتاح لمدة ١٠ ثوان بين كل تمرين تقلص وآخر. إذا وجدت من السهل أن تثبت في وضع التقلص أثناء العدّ إلى خمسة، حاول فترة أطول - إلى ما يصل إلى ١٠ ثوان.
- ٣ - كرر التمرين لعدد المرات الذي تتحمّله، إلى ما بين ٨ و ١٠ تقلصات كحدّ أقصى.
- ٤ - والآن قم بخمسة إلى عشرة تقلصات قصيرة وسريعة ولكن قوية.
- ٥ - قم بهذا التمرين بأكمله بين ٤ و ٥ مرات كل يوم على الأقل.

خلال قيامك بالتمارين:

- لا تحبس نفسك.
- لا تدفع إلى الأسفل عوضاً عن العصر والدفن إلى أعلى.
- لا تقلص بطنك أو رديك أو فخذيك.



قم بتمارينك بصورة جيدة

تأدية التمارين جيداً مهم. إن القيام بعدد قليل من التمارين بشكل جيد أكثر فائدة من إجراء عدد كبير من التمارين دون عناية.

اجعل التمارين جزءاً من حياتك اليومية

متى تعلمت كيف تؤدي هذه التمارين، ينبغي القيام بها بانتظام، مع إعطاء كل مجموعة تمارين كامل عناية. وقد يكون من المفيد أن تخصص خمسة أوقات منتظمة خلال اليوم للقيام بالتمارين. مثلاً: بعد الذهاب إلى المرحاض، وعند الشرب، وعند الاستلقاء على السرير.

ومن الأشياء الأخرى التي يمكن أن تساعد عضلات القاع الحوضي لديك

- عدم رفع الأحمال الثقيلة بمفردك.
- تجنب الإمساك وتفادي أي ضغط خلال التبرز.
- الحصول على مساعدة طبية لعلاج حمى القش والربو والتهاب القصبات لتخفيف العطس والسعال.
- المحافظة على وزنك ضمن نطاق المعدل الصحيح لطولك وسنك.

احصل على مساعدة

التوصل إلى نتائج جيدة يستغرق وقتاً. لكي تصل بقوة عضلات القاع الحوضي لديك إلى أقصاها، يتعين عليك ممارسة هذه التمارين بتصميم. وأفضل النتائج تتحقق بالحصول على مساعدة من معالج فيزيائي (طبيعي) أو مستشار بشؤون الاحتباس الذي من شأنه وضع برنامج تمارين شخصي مخصص ليتناسب مع عضلاتك.



من يمكنه المساعدة؟

- وبإمكانك الحصول على مزيد من المعلومات من المنشورات الأخرى التالية في هذه السلسلة:
- سلس البول: ما هو؟
- عادات تبول جيدة للجميع
- تمارين المثانة
- تمارين القاع الحوضي للمرأة
- الديلنشيا وسلس البول
- الإمساك وسلس البول
- مشاكل المثانة وتأثير غدة البروستات
- الوسائل والأدوات المساعدة لحالات السلس
- السلس: أوهام وحقائق
- ما هو تقويم الاحتباس
- قائمة بعشرة أسئلة يتكرر طرحها
- واحدة من كل ثلاث نساء أنجبين ولو طفلاً واحداً تفقد التحكم بمثانتها
- سلس البراز
- جراحة سلس ضغط البطن لدى المرأة

- طبيبك
- خط المساعدة الوطني لشؤون الاحتباس على الرقم المجاني 1800 33 00 66 (يمكن تأمين خدمة ترجمة هاتفية)
- موظف المجتمع (community worker) أو موظف الصحة في منطقتك، أو المعالج الفيزيائي (الطبيعي).
- مستشار خاص بشؤون الاحتباس (continence adviser) في المستشفيات أو مراكز صحة المجتمع أو عيادات شؤون الاحتباس أو مراكز موارد مؤسسة شؤون الاحتباس في أستراليا (Continence Foundation of Australia) أو فروعها.

المتقدمون. يمكن لبعض الخدمات أن تؤمن مترجماً (من ذات جنسك، إذا كان ذلك مفضلاً) دون مقابل لك. استفسر عن ذلك من موظفي الخدمة التي تحصل عليها. خدمات الترجمة الهاتفية أقل كلفة وغالباً ما تتوفر على الفور. على سبيل المثال يقدم خط الأولوية للأطباء التابع لخدمات الترجمة الخطية والشفهية (TIS) خدمة مجانية للأطباء في العيادات الخاصة بغرض التحدث مع المرضى الذي لا يجيدون الإنكليزية. يمكن لطبيبك حجز هذه الخدمة بالاتصال بالرقم 1300 131 450.



Pelvic Floor Exercises for Men

The National Continence Management Strategy
A Commonwealth Government Initiative