



توصيات لتمارين ما بعد الولادة

اقسم العلاج الطبيعي بالصحة الأولية
إعداد أخصائية العلاج الطبيعي. فضيلة السيد حسين / زينب السيد علي
إشراف . فريق لجنة صحة المرأة



• المشي أولاً

ينصح بالمشي لمدة تصل إلى ثلاثين دقيقة يومياً، أو جري ست مجموعات من المشي لمدة خمس دقائق، أو ثلاث مجموعات من المشي لمدة عشر دقائق في كل مرة.

من ناحية أخرى، لا بد من تعلم كيفية الزفير عند المجهود، لأن كتم الأنفاس أثناء التدريب يمكن أن يضعف عضلاتك البطنية والأساسية.

كما توصي الأكاديمية الوطنية للطب الرياضي بممارسة التنفس، وتمديدات الأرجل، وشد أصابع القدم، بالتكرار من مرة إلى خمس مرات، ثم كررها من عشر مرات إلى عشرين.

• أعراض تتطلب العلاج الطبيعي أولاً

إذا كنت تشعرين بأي من الأمور التالية أثناء ممارسة الأنشطة، فأنت بحاجة للعلاج الطبيعي:

- إذا تسرب البول في كل مرة تعطسين فيها، فإنها علامة على أن عضلات قاع حوضك غير متوازنة، ويمكنك استخدام العلاج الطبيعي لاستعادة نظام هذه العضلات مرة أخرى، حذاري من تجاهل هذا الأمر إذ إنه يزداد سوءاً مع تقدم العمر إذا أهمل دون علاج.

- إذا شعرت بثقل في الحوض، قد يكون هذا علامة على هبوط عضلات قاع الحوض بسبب ضعف الأنسجة الداعمة أثناء الولادة، على الرغم من أن الهبوط يمكن أن يصحح نفسه دون تدخل في بعض الحالات، إلا أنك تحتاجين أيضاً إلى علاج طبيعي.

- إذا شعرت بألم في الظهر أو مفصل الحوض، أو بروز البطن بشكل جداً ملحوظ قد تكونين تعانين من انفصال العضلة المستقيمة.

• اختبار الركض

إذا كنت على استعداد تام لممارسة الجري، فعليك القيام باختبار "القفز" أولاً الذي يمكنك القيام به بسهولة في المنزل، بهذه الطريقة قفي مع تفريق القدمين ثم اقفزي لأعلى وأسفل عشرين مرة على التوالي، فإذا لم تشعرين بأي ثقل في الحوض أو تسرب في البول ولم يكن بطنك منتفخاً، فأنت مستعدة للركض على جهاز السير الكهربائي Treadmill أو بالخارج.

تعتبر تجربة الحمل من التجارب الحرجة والدقيقة في حياة المرأة، ليس لانضمام فرد جديد إلى العائلة فحسب، بل لتضاعف قلق الأم بعد التغيرات التي تطرأ على جسدها إثر الحمل والولادة وزيادة وزنها، لذا فإن عليها البدء بالتمارين الرياضية التي تساعد على استعادة وزنها بشكل طبيعي من جديد.
لكن متى وكيف تبدأ المرأة بممارسة تمارين ما بعد الولادة لاستعادة لياقتها؟

• احذري التسرع

إن كانت ولادتك طبيعية فيمكنك على الفور البدء بممارسة الرياضة في اليوم التالي للولادة، فهي الأهم من أي وقت آخر بحياتك، حيث إنها تساعدك على تنظيم ساعات النوم، كما تزيد من طاقتك ونشاطك وتخفف من حدة التوتر في فترة ما بعد الولادة، وتساعد على تقوية عضلات البطن التي تضعف بسبب الحمل والولادة.

ينصح السيدات اللواتي يعانين من فقر الدم أو ارتفاع ضغط الدم أو أمراض القلب أو الكلى أو السكر، باستشارة الطبيبة أولاً.

• تجنب التمارين الشديدة

إذا كانت ولادتك بعملية قيصرية، فقد تضطرين للانتظار فترة أطول قبل الذهاب إلى الصالة الرياضية، وفي الوقت ذاته، عليك تجنب رفع أي شيء أثقل من طفلك، والبدء بالمشي في أقرب وقت ممكن.

كما توصي التوصيات الحالية بأن تنتظر النساء اللاتي خضعن لعملية قيصرية لمدة 8-10 أسابيع قبل إجراء أي "تمرين قوي"، كما هو الحال مع الولادات الطبيعية.

الولادة القيصرية تسبب آلاماً في الظهر، وربما تؤثر هرمونات الحمل على المفاصل والأربطة لمدة تصل إلى ستة أشهر بعد الولادة، كما تتسبب الولادة في إضعاف قاع الحوض خاصة إذا كان حجم الجنين كبيراً، لذلك فإن التمارين المنتظمة تساعد على تقوية قاع الحوض، لكن يجب الحذر من التمارين الشديدة أو حمل الأثقال خلال الشهور الأولى بعد الولادة.

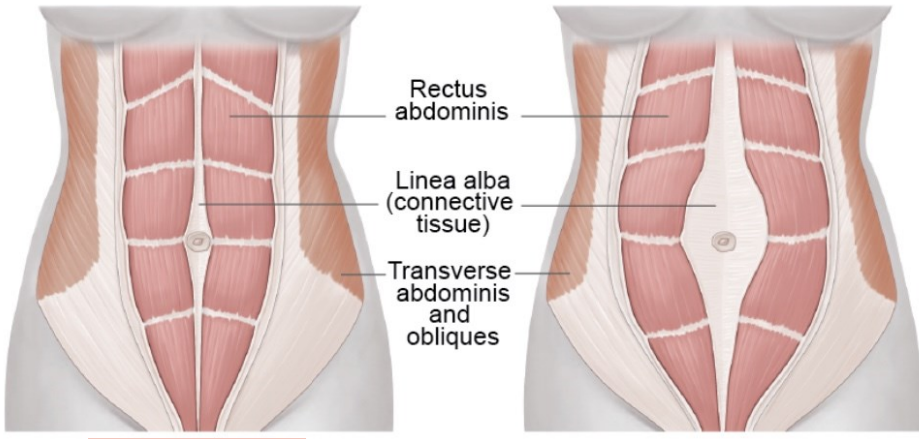
• تجنب الجري وركوب الدراجة

يحتاج جرح الولادة القيصرية إلى 4-6 أسابيع حتى يلتئم، ولتحفيز عملية الالتئام عليك بالراحة وتجنب الجري أو ركوب الدراجات.

وكذلك تجنب الوقوف والجلوس كثيراً والوقوف أمام الفرن أو في الأماكن ذات درجات الحرارة المرتفعة، ولا تمارسي أي تمارين ترهق عضلات البطن لمدة ستة أسابيع أو حتى تسمح لك الطبيبة بذلك.

ما هو الانفصال العضلي؟

الانفصال العضلي هو انفصال في النسيج الضام (خط ألبا- الخط الأبيض) في منتصف خط البطن، مما يؤثر على مدى قرب عضلات البطن الطولية من بعضها البعض. يمكن أن توجد الفجوة في أي مكان بالقرب من عظمة العانة إلى قاعدة القفص الصدري. في حين يتم اكتشاف الانفصال العضلي غالبًا في النساء الحوامل بعد عملية الولادة ويعود السبب لضعف الجدار الداخلي لعضلات البطن وتمدد النسيج الضام لها، عادةً ما تشفى عضلات البطن من تلقاء نفسها على مدى فترة ما بعد الولادة من 6 أسابيع إلى 3 أشهر. قد تستغرق بعض الفجوات الواسعة وقتًا أطول للشفاء، ويجب على الأمهات الحديثي الولادة مراعاة عدم إجهاد عضلات منطقة البطن. يؤثر الانفصال العضلي على العديد من الأشخاص، بما في ذلك الرجال.



البطن الطبيعي

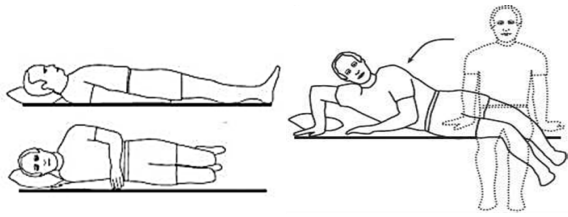
الانفصال العضلي

طريقة الفحص للتأكد من الإصابة بالانفصال العضلي



من وضعية الاستلقاء مع ثني الركبتين وتثبيت باطن القدمين على الأرض. قومي بوضع إحدى يديك خلف رأسك، والأخرى على بطنك، مع استرخاء جدار البطن، اضغطي بلطف بأطراف أصابعك على البطن في خط مستقيم حركي أطراف أصابعك ذهابًا وإيابًا عبر خط الوسط، مع الشعور بالجانبين الأيمن والأيسر من عضلة البطن الطولية. قومي بثني الجزء العلوي من جسمك عن الأرض للأعلى (تمارين المعدة) مع الاستمرار بالتحسس في حال شعرتي بفراغ أو فجوة تزيد عن مقدار اصبعين الي ثلاثة أصابع هذا يعني الإصابة بالانفصال العضلي.

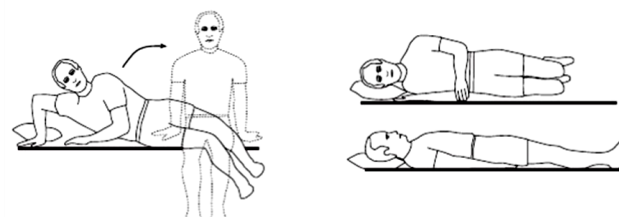
القيام والاستلقاء السليم من السرير



الاستلقاء السليم على السرير

٣. قم بتثبيت يديك السفلية تحت كتفك. ثم قم بتثبيت يديك العلوية امام صدرك وادفع جسمك للجلوس مع إنزال رجلك الي الأسفل ببطء امامك.

٤. ابق الركبتين مثنيه. قم بالدوران والاستلقاء على ظهرك مع إبقاء الكتاف والظهر باستقامة واحدة.



القيام السليم من السرير

١. من وضعية الاستلقاء على الظهر، قم بثني الركبتين.

٢. قم بالدوران والاستلقاء على ظهرك مع إبقاء الكتاف والظهر باستقامة واحدة. (كما هو موضح بالصور)

١. قم بالجلوس على حافة السرير.

٢. حرك جسمك على السرير للداخل قدر المستطاع.

٣. اخفض جسمك إلى أسفل على جانب واحد باستخدام يديك للحفاظ على توازنك. اثني الركبتين قليلاً واسحبهما على السرير. (كما هو موضح بالصور)

برنامج تمارين لما بعد الولادة (3-0 أسبوع)

التكرار ١٠ مرات | الثبات 10-5 ثواني | يكرر مرتين في اليوم

تشمل التمارين:

- المشي
- تمارين عضلات الجوهري
- تمارين عضلات قاع الحوض

١. تمرين التنفس:

من وضعية الاستلقاء على ظهرك مع ثني الركبتين، قم بسحب سره البطن باتجاه العمود الفقري كما هو موضح. شد عضلات معدتك (كما لو كنت تسعل / تعطس) واحتفظ بهذا الوضعية لعدة ثواني.



2. تمرين ميلان الحوض للداخل:

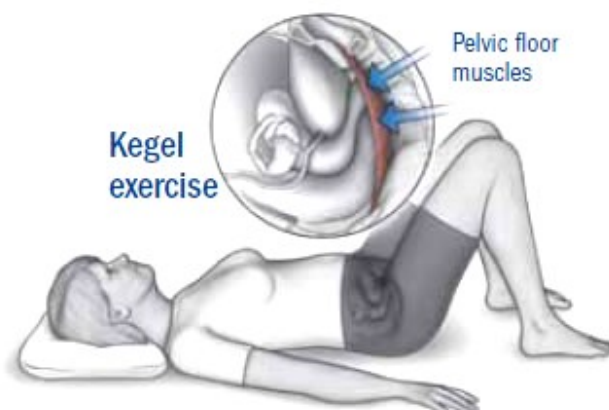
من وضعية الاستلقاء على ظهرك مع ثني الركبتين، قم بإمالة الحوض للداخل وتسطيح ظهرك إلى الأرض أو السرير كما هو موضح والثبات على الوضعية ثم استرخ ببطء. يمكن أيضًا ممارسة هذا التمرين بالجلوس على كرسي أو كرة رياضية .



تمرين كيجل

تستطيع الأم البدء في ممارسة هذه التمارين من بعد إزالة القسطرة البولية مباشرة.

كيف تشعري بعضلة قاع الحوض؟



- اقبضي عضلات المؤخرة، كما لو كنت تحاولين منع نفسك من الذهاب إلى المرحاض في نفس الوقت.
- اسحبي المهبل و مجرى البول كما لو كنت تريدين أن توقفين عملية التبول.
- مارسي التمرين بسرعة ثم مارسيه ببطء مع الثبات على هذه الوضعية مدة 5-10 ثواني.

4. تمرين الجسر:

من وضعيه الاستلقاء على ظهرك ويديك على جانبيك وقدميك على الأرض، قم بإمالة الحوض للداخل وتسطيح أسفل ظهرك إلى الأرض أو السرير كما هو موضح. قم بشفط بطنك نحو العمود الفقري و. اضغط بقوة على عضلات الوركين مع رفع الحوض للأعلى.

**5. تمرين مقاومة لباطن الفخذين:**

من وضعيه الاستلقاء على ظهرك ويديك على جانبيك وقدميك على الأرض. ضع كرة أو وسادة مطوية بين ركبتيك، قم بإمالة الحوض للداخل وتسطيح أسفل ظهرك إلى الأرض أو السرير كالسابق. اضغط الكرة بين ركبتيك مع الثبات عدة ثوانٍ ثم استرخي، كرر التمرين عدة مرات.

**برنامج تمارين لما بعد الولادة (3-8 أسابيع)**

التكرار ١٠ مرات | الثبات 5-10 ثواني | يكرر مرتين في اليوم

تشمل التمارين:

- المشي
- السباحة (بمجرد توقف النزيف).
- حمل الأوزان الخفيفة مع الحفاظ على القوام الصحيح وعدم كتم النفس.
- تمارين قاع الحوض وعضلات الجهر
- التمارين الرياضية الخفيفة
- تمارين رياضية مائية خفيفة (بمجرد توقف النزيف).

6. تمرين الجسر مع المقاومة:

♦ استلقي على ظهرك مع ثني الركبتين و لف الشريط المطاطي حول الركبتين و وضع كرة بينهما .

♦ بالتناوب اضغطي على الكرة و ارفعي الحوض للأعلى و اثبتي لمدة خمس ثوانٍ ثم أنزلي الحوض بهدوء و عودي إلى وضعية البداية. ثم قاومي الشريط المطاطي بفتح الركبتين للخارج مع رفع الحوض للأعلى و الثبات لمدة خمس ثوانٍ.



7. تمرين رفع ساق واحدة:

من وضعيه الاستلقاء على ظهرك مع ثني ركبة واحدة وساقك الأخرى مستقيمة، قم بإمالة الحوض للداخل وتسطيح أسفل ظهرك إلى الأرض أو السرير كما هو موضح، وارفع ساقك المستقيمة ببطء حتى تصل إلى زاوية 45 درجة على الأرض والثبات على الوضعية. اخفض رجلك ببطء إلى أسفل نحو الأرض. أبقِ أسفل ظهرك منخفضاً على الأرض طوال التمرين بأكمله.

**8. تمارين البطن مع رفع الساق الجانبية:**

من وضعيه الاستلقاء على جانبك الأيسر مع ثني الركبتين والوركين بحوالي 45 درجة بحيث يتماشى كعبيك مع الحوض وكتفك بشكل مستقيم. مع الحفاظ على قدميك معاً وحوضك ثابتاً، ارفع ركبتك اليمنى نحو السقف وأمسكها لعدده ثوانٍ، ثم اخفض ركبتك ببطء لإكمال مندوب واحد. كرر التمرين مع ساقك الأخرى.

**9. تمرين الاستناد على الحائط:**

قم بإسناد ظهرك على الحائط. رأسك والاكثاف وأردافك ملامسة للحائط، وضع قدميك أمامك متباعدتين باستقامة كتفيك. ثم اثني ركبتك حتى تصل إلى 90 درجة مع محاذاة الفخذين للأرض.

**10. تمرين القرفصاء:**

- ♦ قفي مع وضع القدمين متباعدتين عن الكتفين.
- ♦ خذي نفساً عميقاً من الأنف (شهيق).
- ♦ ثم اثني الحوض للأسفل قدر المستطاع مع المحافظة على استرخاء عضلات قاع الحوض.
- ♦ عودي إلى وضعية البداية (الوقوف) مع إخراج النفس من الفم (الزفير).
- ♦ عدد التكرارات : 10 مرات .



٨. تمرين الضغط على الحائط:

الوقوف امام الحائط، ضع ذراعيك أمامك مع مرفقيك بشكل مستقيم موازي للكتفين مع ترك مسافة من الحائط. أدر الحوض الي الداخل مع شد العضلات البطن للداخل كما هو موضح. قم بثني مرفقيك ببطء لتقريب صدرك من الجدار. حافظ على قدميك مثبتة على الأرض طوال الوقت.

**٩. تمرين تقوية الذراع الجانبي:**

من وضعيه الاستلقاء على جانبك والاستناد على مرفقك لدعم جسمك. حافظ على ثني ركبتيك السفلية وتلامسها مع الأرضية. قم برفع الذراع للأعلى مع مد ساقك العلوية ووضع قدمك على الأرض لتحقيق التوازن. احرص على إبقاء ظهرك وفخذيك مستقيمتين قدر الإمكان.

**برنامج تمارين لما بعد الولادة (8-12 أسابيع)**

التكرار ١٠ مرات | الثبات 10-5 ثواني | يكرر مرتين في اليوم

مثل تمارين فترة ال 3-8 أسابيع مع زيادة عدد المرات أو زيادة الأوزان

برنامج تمارين لما بعد الولادة (12-16 أسابيع)

التكرار ١٠ مرات | الثبات 10-5 ثواني | يكرر مرتين في اليوم

يجب اختبار عضلات البطن وعضلات قاع الحوض قبل العودة لتمرين مثل الجري أو البدء في أداء تمارين البطن الاعتيادية

برنامج تمارين لما بعد الولادة (16-18 أسابيع)

العودة إلى مستويات النشاط السابق بشرط أن تكون عضلات الجوف وعضلات قاع الحوض قد استعادت قوتها وأن لا تعاني المرأة من انفصال العضلة المستقيمة أو آلام في منطقة الحوض

تجنبي القيام بالتمارين الرياضية التالية إلى حين الشفاء التام لعضلات الحوض الأساسية
(استشاري أخصائية العلاج الطبيعي لصحة المرأة)



PLANKS



PUSH UPS



TWISTING MOVEMENT



CRUNCHES



SIT UPS

- تمارين تقوية البطن (العادية / الجانبية / الدراجة).
- تمرين رفع الساقين المزدوج.
- تمرين الضغط .
- تمرين تقوية الجذع.
- السباحة بأنواعها ان لم تكن تحت اشراف مختص.
- لعب الجولف / التنس / الكرة اللينة.
- تمارين لف الجذع.
- تمارين الاستلقاء على كرة التوازن.

