



## ارتفاع العانة (SPD)

قسم العلاج الطبيعي بمراكز الرعاية الصحية الأولية  
إعداد و ترجمة أخصائية العلاج الطبيعي . حواء سلمان  
إشراف . فريق الإصدارات و أدلة العمل



Primary Healthcare Centres  
مراكز الرعاية الصحية الأولية

**مفصل العانة :** هو مفصل غضروفي يقع بين عظمتي العانة، ويمر بمنتصف الجسم. ويقع بالتحديد فوق الأعضاء التناسلية الخارجية و أمام المثانة. التغيرات الهرمونية خلال الحمل تؤدي إلى اتساع في هذا المفصل و في المفصل العجزي الحرقفي ليستوعب حجم الجنين.

### الارتفاع العاني



يمكن تعريفه بأنه انفصال أو تباعد في مفصل العانة الغضروفي، مما يؤدي إلى وجود مسافة أو فراغ بين عظمتي العانة ( بشكل يشبه الخلع في العظام)، بدون وجود كسر. عندما تكون مسافة التباعد بين عظمي العانة أكثر من 10 ملم، يتم تشخيص المريض بالانفصال العاني. بشكل عام، تكون 1 من كل 4 نساء عرضة لهذا المرض، ولكن بدرجات مختلفة.

### الأسباب

- يرجع السبب غالباً إلى بعض حالات الحمل والولادة: (مثل حالات عسر الولادة حيث يتوجب استعمال الملقاط لسحب الطفل، وحالات الولادة المستعجلة أو تلك التي تستغرق وقت طويل، أو عند فتح الرجلين وتباعدهما بشكل كبير أثناء الولادة).
- أسباب أخرى مثل السقوط من الخيل أو حوادث السيارات.

### التشخيص:



- عن طريق الأشعة السينية، أو الرنين المغناطيسي، أو الأشعة المقطعية.
- عن طريق الفحص اليدوي بواسطة المختصين.

### العلامات و الأعراض:

- ألم شديد يزداد مع الوقوف والمشي.
- تورم أو انتفاخ في منطقة العانة.
- يمكن الإحساس بالفراغ أو التباعد في منطقة العانة.
- المشي بشكل غير طبيعي أو على غير المعتاد.

### العلاج:

- معظم الحالات يمكن علاجها تحفظياً.
- العلاج للمريض يشمل الراحة في الفراش، و مضادات الالتهاب، و العلاج الطبيعي، و ارتداء دعامة للحوض لتوفير الدعم و الثبات للمنطقة.
- بعض الحالات قد تستدعي التدخل الجراحي لتثبيت الانفصال العظمي.

### إرشادات هامة:

- المحافظة على تقارب الركبتين مع بعض أثناء الحركة و التقلب على السرير.
- يجب أخذ خطوات صغيرة أثناء المشي.
- من الأفضل النوم على الجانب مع وضع وسادة بين الركبتين.
- تجنب استعمال الدرج قدر المستطاع وعند الضرورة يجب الصعود والنزول جانباً، ببطء و بالتدريج خطوة تلو الأخرى.
- استعمال الثلج لمدة 15 دقيقة لتخفيف الألم.



## العلاج الطبيعي

العلاج الطبيعي مهم جداً ليتمكن المريض من العودة لممارسة أنشطته اليومية من جديد.

البرنامج العلاجي المتكامل يشتمل على تدريب على المشي و تمارين مهمة

### تمارين التقوية

التكرار: 10 مرات مع الثبات ل 10 ثوان | 3 مرات يومياً

#### 1. تمرين كيجل:



- الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين.
- القيام بشد العضلات المحيطة بمنطقة الشرج.

#### 2. تمرين شد البطن:



- الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين.
- القيام بشد عضلات البطن للداخل باتجاه الظهر.

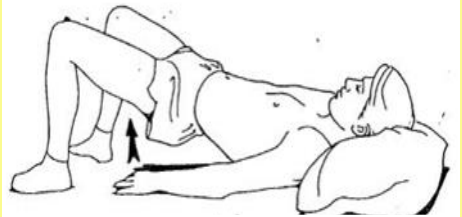
#### 3. التقوية الموضعية لعضلات

##### الفخذ الداخلية:



- الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين.
- وضع وسادة بين الركبتين و الضغط عليها.

#### 4. تمرين رفع الحوض:



- الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين.
- القيام برفع الحوض للأعلى.

#### 5. التقوية الموضعية لعضلات

##### الفخذ الأمامية:



- الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبة و الحوض باتجاه البطن بزاوية قائمة.
- وضع اليد على الركبة و دفع الفخذ بعيداً، لمقاومة حركة ثني الحوض باتجاه البطن.

#### 6. التقوية الموضعية لعضلات

##### الفخذ الخلفية:



- ثني الركبة و الحوض باتجاه البطن بزاوية قائمة.
- الإمساك بالفخذ من الخلف، لمقاومة حركة إنزال الرجل باتجاه الأرض.

### التمارين الحركية

التكرار: 10 مرات مع الثبات ل 10 ثوان | 3 مرات يومياً

#### 1. تمرين إمالة الحوض:



- الاستلقاء على الظهر مع ثني الركبتين.
- تحريك الحوض للأسفل بحيث يكون أسفل الظهر مستقيماً وملامساً لسطح السرير بالكامل.

#### 2. تمرين رفع الرجل جانباً للأعلى باتجاه خط منتصف الجسم:



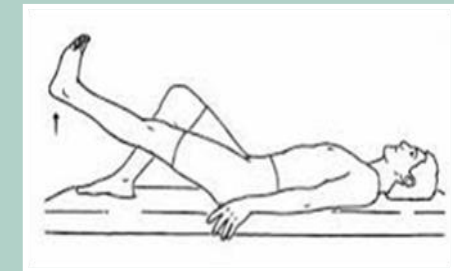
- الاستلقاء على الجانب، الرجل التي بالأسفل مفرودة والأخرى مثنية.
- القيام برفع الرجل المفرودة للأعلى بعيداً عن سطح السرير.

#### 3. تمرين رفع الرجل جانباً للأعلى بعيداً عن خط منتصف الجسم:



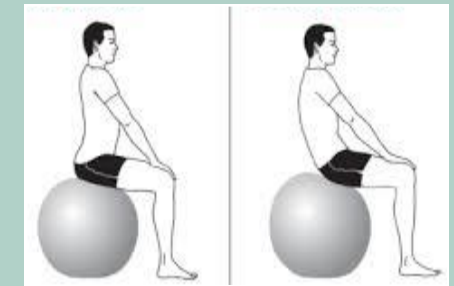
- الاستلقاء على الجانب، الرجل التي بالأعلى مفرودة و الأخرى مثنية.
- القيام برفع الرجل المفرودة للأعلى

#### 4. تمرين فرد الساق ورفعها للأعلى:



- الاستلقاء على الظهر، ثني رجل واحدة والآخرى مفرودة.
- رفع الرجل المفرودة للأعلى بحيث توازي الرجل الأخرى.

#### 5. تمرين تحريك الحوض على كرة التمارين للأمام و الخلف:



- الجلوس على كرة التمارين الكبيرة بثبات.
- تحريك الحوض للأمام و الخلف.

#### 6. تمرين تحريك الحوض على كرة التمارين للجانبين:



- الجلوس على كرة التمارين الكبيرة بثبات.
- تحريك الحوض لليمين و اليسار.