



SHG: Klinikum Idar-Oberstein

تمارين ما بعد الولادة في فترة النفاس

دليل معلومات العلاج الفيزيائي



معلومات قبل البدء

تدوم الفترة الأولى لما بعد الولادة حتى اليوم العاشر بعد الولادة ويجب أن تكون مصحوبة بالنصيحة والدعم من قبل القابلة المختصة.

بعد ولادة طفلك، غالبًا ما يحدث اضطراب في التوازن العضلي بين البطن وقاع الحوض. نظرًا للإجهاد المفرط لعضلات البطن المرتبط بالحمل والإفراط في استخدام عضلات قاع الحوض المرتبط بالولادة، فإن كلا المجموعتين العضليتين تضعفان وظيفيًا في البداية. في الساعات والأيام الأولى بعد ولادة الطفل، يضعف الإحساس بالقوة العضلية لهذه العضلات. وفي بعض الأحيان يكون هناك ضعف مؤقت في العضلات المغلقة للمثانة والأمعاء.

تدعم تمارين الحركة في الفترة الأولى لما بعد الولادة عمليات التعافي الطبيعية عندما تقومين بزيادتها تدريجيًا من التمارين السهلة إلى الصعبة. غالبًا ما يكون لتمرين اللياقة البدنية الشاقة بعد الولادة تأثير عكسي. فيما يتعلق بفترة النفاس المتأخرة – من اليوم العاشر بعد الولادة – يجب عليك الانضمام إلى مجموعة ما بعد الولادة بقيادة أخصائي/أخصائية العلاج الفيزيائي أو قابلة مختصة من أجل تحقيق تقدم مفيد في التمارين.

ينقسم هذا الدليل الصغير الخاص بتمارين ما بعد الولادة في فترة النفاس إلى أربع مجموعات للتمارين الرياضية. اختاري من بين مجموعات التمارين هذه، مع مراعاة البدء بأقرب وقت ممكن بالتمارين التي لا تنهكك والتي تعد ممتعة لك في نفس الوقت.



يرجى مراعاة الإرشادات التالية:

- تم اختيار جميع التمارين المميزة بعلامة * لفترة النفاس المبكرة ولكنها مناسبة أيضًا لفترة النفاس المتأخرة.
- ابدئي التمارين في اليوم التالي لولادة طفلك.
- تمرني بانتظام، عدة مرات في اليوم، على بساطٍ مستويٍ (يسمح بالوسائد الصغيرة).
- تمرني ببطء وتركيز، ولا تقومي بحركات مفاجئة أو متشنجة أبدًا.
- تأكدي أن الغرفة جيدة التهوية.
- اخلعي الملابس الضيقة عند التمرين.
- أفرغي المعدة والمثانة قبلها.
- لا تتمرني قبل الرضاعة الطبيعية مباشرةً. يجب أن يكون الثدي فارغًا.
- ارفعي نفسك دائمًا من وضع الاستلقاء بالتدوير جانبًا للجلوس/الوقوف.

١. مجموعة التمرين

تمارين الوقاية من الجلطة الدموية
(تبدأ في اليوم الأول بعد الولادة)



الشكل ١ *

يجب تنشيط "مضخة عضلة الساق" كتدريب للأوعية الدموية عدة مرات في اليوم. اتخذي وضع الاستلقاء كبدائية وقومي ببسط كلا الساقين (الشكل ١). قومي دائماً ببسط الساق التي يتم تمرينها (اليمنى/اليسرى) بحيث تكون الركبتان على نفس الارتفاع ويتم ضغطهما مع بعضهما البعض برفق. قومي بضم أصابع قدميك عشر مرات وفردهم ببطء وقوة.

ثم انتقلي إلى الساق الأخرى. وبعدها يكون وضع البداية هو الساق اليمنى. حركي الكاحل ببطء وبقوة لأعلى ولأسفل عشر مرات. ثم انتقلي إلى الساق الأخرى وقومي بتمرين قدمك اليسرى. أو تظل كلتا الساقين ممدودتين وتقومين في نفس الوقت بسحب كلا القدمين (الكاحلين) لأعلى والضغط بقوة على القسم السفلي للسريير.

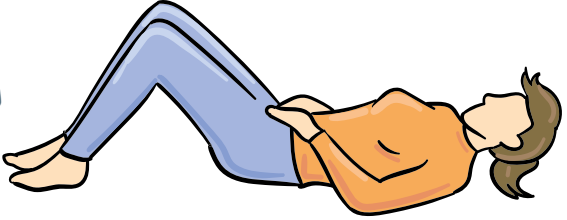
عشر مرات، ثم توقف لفترة وجيزة وكرري التمرين

تساعد الجوارب الداعمة كل امرأة أنجبت حديثاً ولديها دوالي أو ألم في ساقها.

٢. مجموعة التمرين

ممارسة التنفس البطني وتنشيط أسفل البطن (ابتداءً من اليوم الاول بعد الولادة)

الشكل *٢

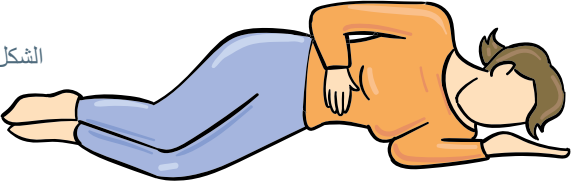


وضع البداية هو الاستلقاء مع رفع الساقين (الشكل ٢). ضعي يديك منبسطين بشكلٍ واسعٍ على أسفل البطن دون ضغط.

دعي الهواء يتدفق عبر الأنف إلى البطن ويخرج ببطء عبر الفم مع استخدام "ها" بصوتٍ مهموس. عندما تستنشقين الهواء، ترتفع بطنك بنعومة نحو يديك، ومع الزفير تنخفض مرةً أخرى. بعد ذلك، حاولي سحب عظم العانة نحو السرة أثناء الزفير. تصبح المسافة بين عظم العانة والسرة أصغر وتوتر عضلات أسفل البطن.

انتقلي الآن إلى الوضع الجانبي (الشكل ٣). الرأس والقفص الصدري والحوض

الشكل *٣



على خط واحد، والساقان مثنيتان. حاولي سحب عظم العانة نحو السرة مرةً أخرى أثناء الزفير ببطء من فمك. تشعر يدك الموضوعة في الأعلى مدى اتساع بطنك أثناء الشهيق ومدى صغره أثناء الزفير. يتم تقوية المعدة وقاع الحوض عند الزفير ببطء مع إخراج صوت "بفف" أو "بووف" وتخيل عصر بطنك "مثل الإسفنج".

استلقي الآن على بطنك. قبل القيام بذلك، ضعي وسادة ثابتة أسفل الجزء السفلي من بطنك. ينبغي عدم الضغط على الصدر (الشكل ٤).

الشكل ٤ *



استنشاقك الآن أيضًا في اتجاه تجويف البطن. الزفير من خلال الفم مع استخدام أصوات "ها" أو "بووف" أو "بفف"، واسحبي عظم العانة باتجاه السرة مرةً أخرى. لاحظي كيف يضغط عظم العانة بقوة أكبر على الوسادة.

٣. مجموعة التمرين

انتبهي لقاع الحوض وتمرنى بحرص. الاستخدام في حالة وجود عبء ضغط

تتمثل مهمة عضلات قاع الحوض في دعم أعضاء البطن الداخلية – الرحم والمثانة والأمعاء – وإغلاقها في الأسفل. الفتحات الوحيدة هي مجرى البول والمهبل والمستقيم.

أثناء الولادة، يقوم الجزء المتقدم من الطفل بتمديد وتوسيع قاع الحوض ذو الشكل القفصي. بعد الولادة، يحتاج قاع الحوض إلى فترة راحة، حيث أن العضلات دائمًا ما تكون مرهقة بشدة. يجب أن تُشفى الجروح الصغيرة أولاً تمامًا، وكذلك خياطة العجان المرئية من الخارج، إن وجدت.

في فترة النفاس الأولى أو حتى يلتئم الجرح، لا ينبغي القيام بأي تمرين يعمل على تقوية قاع الحوض بقوة. استثناء: قبل السعال أو العطس بشدة، تخيلي الآتي لتخفيف الضغط والألم: فتحة المهبل أو الشرج "تبتلع" "تحملة" بنعومة وامسكيها أثناء السعال أو العطس أو الضحك بقوة.

إن التعرف على قاع حوضك وإدراكه هما الشرطان الأساسيان لجميع تمارين قاع الحوض اللاحقة. لهذا، يمكن أن يكون وضعك الأولي هو الجلوس متكئة على السرير أو الاستلقاء على جانبك. حاولي إغلاق عضلات قاع الحوض التي تحيط بفتحة الشرج والمهبل ومجرى البول على شكل نبضات بقدر ما تستطيعين.

إذا نجحت، "استخدمي" هذا التمرين غير المرئي لقاع الحوض في كل وضع بداية ومع كل فرصة.

فقط عندما تلاحظين كيف تتحرك عضلات قاع حوضك، قومي بإضافة تمرين خيالي آخر: استخدمي طرف العصص "لتحريك" عظم العانة. قد يكون هذا مفيداً أيضاً إذا كنت تعانين من البواسير.

تمرين خيالي آخر لقاع الحوض يمكنك البدء فيه في نهاية النفاس المبكر وهو "شقائيق النعمان البحرية": تحريك - إمساك - ترك. إيقاعي - لطيف - متناغم. يمكن لقاع الحوض أن يفعل كل هذا. جربي لتتأكدي. سوف تتحرك مفاصلك الفكية معك، اسمحي لها بذلك. عموماً: تأكدي دوماً من أن فكك السفلي ولسانك في الفم لديهما استعداد داخلي "للتناؤب". فهذا له تأثير إيجابي على تنفسك و "هدونك".

يمكن أن يساعدك "تمرين رفع قاع الحوض" كل يوم على استعادة وظيفة إمساك قاع الحوض بالكامل في جميع أوضاع البداية (الجلوس، والوقوف، والاستلقاء على الجنب، والرقود) في فترة النفاس المتأخرة. مع تصور السماح لقاع حوضك بالتحرك ببطء على عدة مستويات من الأسفل إلى الأعلى والعودة مرة أخرى مثل المصعد، فإنك تدعمين قوة الإمساك وتدقق الدم إلى عضلات قاع الحوض. لا تحبسي أنفاسك أبداً أثناء "تحرك المصعد"، فقط استمري في التنفس بهدوء.

من الآن فصاعدًا، تأكدي باستمرار خلال روتينك اليومي، بغض النظر عن الموقف، مما إذا كان قاع حوضك قوي من الأسفل أو ضعيفًا. كما أن التبول اللاإرادي وارد في فترة النفاس في حالة حدوث مثل هذا الإجهاد.

مع جميع أشكال أحمال الضغط لأسفل، اسحبي العصعص أولاً باتجاه عظم العانة ("بشكل موجي") وعظم العانة باتجاه السرة أو تخيلي وضعية استخدام التحاميل المذكورة أعلاه.

أي إجهاد غير مناسب أو مفرط يكون على حساب قاع حوضك الضعيف.

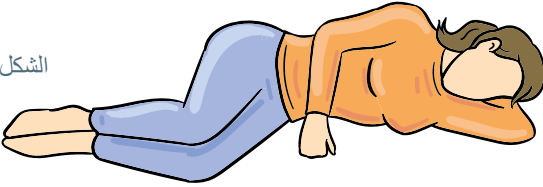
٤. مجموعة التمرين

يتم استكمال التنفس البطني واستخدام تمارين شد قاع الحوض بتمارين عضلات البطن

يرجى الملاحظة: تبدأ جميع تمارين عضلات البطن التالية مع الزفير وشد قاع الحوض برفق في نفس الوقت.

التمرين الأول

الشكل ٥*



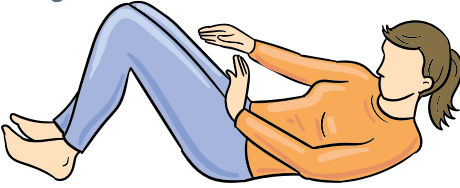
وضع البداية على الجانب (شكل ٥): الرأس والقفص الصدري والحوض على خط واحد، والركبتان منثيتان. الذراع معطوف تحت الرأس. أغلقي يدك العلوية على شكل قبضة وضعي هذه القبضة على الوسادة أمامك على ارتفاع السرة.

عند قيامك بتقصير المسافة بين عظم العانة والسرة أثناء الزفير بصوت مسموع وسحب فتحة الشرج والمهبل برفق إلى الداخل، تضغط قبضة يدك قليلاً في البداية، ثم بقوة أكثر على الوسادة.

راقبي كيف تتقلص عضلات البطن أكثر فأكثر، خاصةً تلك الموجودة في أسفل البطن. قومي بتمرين الجانب الآخر أيضًا.

التمرين الثاني

الشكل ٦

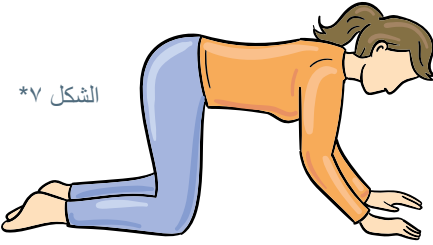


وضع البداية على الظهر (شكل ٦):
ضعي ساقيك منحنيتين. أثناء الزفير، قومي بزيادة الضغط على الكعب باتجاه البساط واسحبي حينها عظم العانة نحو السرة، وارفعي كلتا يديك نحو الجانب الأيمن (الأيسر) من الجسم.

ارفعي رأسك في اتجاه الحركة. يجب ألا يفقد عجزك وكعبك الاتصال بالبساط. يظل العمود الفقري الصدري مستقيمًا، ويظل الجزء العلوي من البطن نحيفًا.

التمرين الثالث

الشكل ٧*



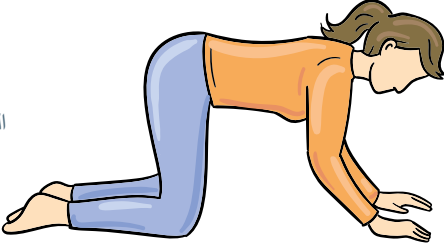
وضع البداية على اليدين والقدمين - يمكن القيام به أيضًا في السرير! (شكل ٧):
الرأس والجزء العلوي من الجسم والحوض على خط واحد.

ينبغي ألا يرتخي العجز والمعدة. هناك مسافة صغيرة بين الركبتين. أثناء الزفير، اسحبي عظم العانة باتجاه السرة، وقومي بزيادة ضغط يدك اليمنى وركبتك اليسرى على البساط لفترة وجيزة.

ثم قومي بتبديل الضغط إلى اليد اليسرى والركبة اليمنى. امنحي نفسك فترات استراحة صغيرة أثناء تكرار هذا التمرين عدة مرات مع كل حركة مائلة.

التمرين الرابع

الشكل ٨

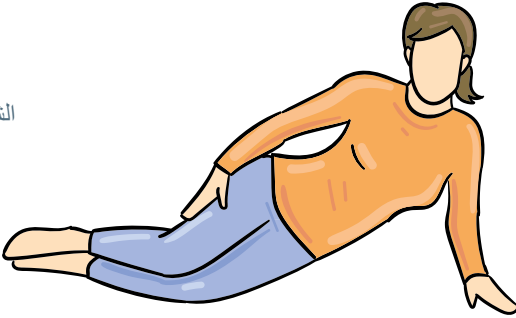


تمرين شاق ولكنه فعال لفترة النفاس المتأخرة. وضع البداية على اليدين والقدمين (شكل ٨): ضعي الركبتين والقدمين منفرجتين على اتساع عرض الكتفين تقريباً، وظهور القدمين بشكل منبسط على البساط. أثناء الزفير، ارفعي ركبتك عن الأرض بقدر الإمكان.

يبقى العمود الفقري مستقيماً. وزن جسمك يستند فقط على يديك وظهور قدميك.

التمرين الخامس

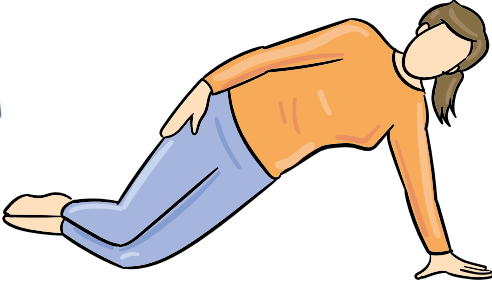
الشكل ٩



وضع البداية على الجانب (شكل ٩): الركبتان مثنيتان. يكون الذراع العلوي ممدد بشكل مرتخي على الجسم، ويتم دعم الذراع السفلي.

أثناء الزفير، اسحبي عظم العانة باتجاه السرة، وارفعي حوضك مستندة على ركبتك وساعدك.

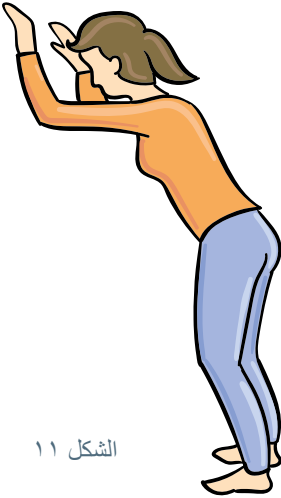
الشكل ١٠



لا تحني ظهرك حينها (الشكل ١٠). يجب شطف بطنك، فلا يجوز دفعه للخارج. يجب تكرار تمرين الجانب الأكثر إجهادًا أثناء الرفع بشكل أكثر.

التمرين السادس

استقرار عضلات البطن والظهر. وضع البداية (شكل ١١):



الشكل ١١

قفي ووجهك إلى الحائط. ثبتي قدميك على الأرض على نفس مستوى عرض مفصل الحوض، وركبتيك مثنيتان قليلاً. كلا الساعدين يتكئان على الحائط عند ارتفاع الكتفين. يبقى العمود الفقري مستقيماً. أثناء الزفير ببطء مع استخدام أصوات "ها" أو "بف" أو "بووف" حينها، اسحبي مرفقي الذراعين نحو السرة في مخيلتك.

تبديل: أثناء الزفير (انظري أعلاه)، اسحبي الكوع الأيمن/الأيسر والركبة اليسرى/اليمنى باتجاه السرة.

يبقى العمود الفقري مستقيماً. لا تسمحي بتحريك الجسم أثناء كلا التمرينين.

للتذكير، اتبعي النصائح التالية

- قومي بدعم قاع الحوض عند السعال والعطس والضحك وعند الرفع والحمل.
- احملي أي وزن (حمولة) بالقرب من جسمك.
- احملي الطفل بشكل جانبي.
- ارفعي نفسك بالجانب من وضع الاستلقاء إلى الجلوس ومن الجلوس إلى الاستلقاء أيضًا.
- يمكن استئناف النشاط الرياضي المعتاد عندما يستعيد قاع الحوض قدرته الكاملة على الإمساك مرة أخرى.

تمرين ما بعد الولادة

المواعيد عند الطلب.

التسجيل والمعلومات

العلاج الطبيعي

إدارة: ميشائيل درير ورودي شبراير

هاتف +٤٩ (٠)٦٧٨١/٦٦-١٦٦٠

فاكس +٤٩ (٠)٦٧٨١/٦٦-١٩٤٠

physikalische-therapie@io.shg-kliniken.de

Klinikum Idar-Oberstein GmbH

Dr.-Ottmar-Kohler-Straße 2

D-55743 Idar-Oberstein

www.io.shg-kliniken.de



SHG: Klinikum Idar-Oberstein