



02:32  
مدة القراءة



الباحثون  
السوريون  
SYRIAN RESEARCHERS



التوعية الجنسية



تمارين كيغل، لعضلات حوضية أقوى

[www.syr-res.com](http://www.syr-res.com)

”الباحثون السوريون“

تهدف تمارين كيغل بالدرجة الأولى لتقوية عضلات قاعدة الحوض muscles pelvic floor التي تمتد من العظم العاني في الأمام حتى مستوى الجزء الانتهائي من العمود الفقري (الناحية العجزية)، وهي تحيط بالأعضاء الحوضية (المثانة، الرحم، المهبل، الأمعاء الغليظة والمستقيم) وتثبتها في مكانها، كما أنها تلعب دوراً في التحكم بعملية التبول، حيث أن استرخاءها المترامن مع تقلص عضلات المثانة يؤدي لدفع البول إلى الخارج. ما أهمية تقوية العضلات الحوضية؟

ضعف العضلات الحوضية يترافق مع العديد من المشاكل، أهمها السلس البولي incontinence urinary، وانخفاض الحساسية أثناء ممارسة الجنس، كما أنها تحمل خطورة الإصابة بالهبوط التناسلي، وهي حالة يهبط فيها أي من الأعضاء الحوضية ويتبارز عبر الإحليل.

أهم أسباب ضعف العضلات الحوضية: التقدم بالعمر، الحمل، الولادة، الجراحات السابقة، الوزن الزائد. أما تقوية هذه العضلات فلذلك العديد من الفوائد

- تخفيف أعراض السلس البولي، وفي بعض الحالات العلاج الكامل.
- تحسين الحساسية أثناء ممارسة الجنس وتقوية الشعور بالنشوة، كما تحسن الانتصاب عند الرجال

كيفية القيام بتمارين كيغل:



يمكن القيام بهذه التمارين بأي وقت تقريباً، وإليك طريقة القيام بها:

- تحديد العضلات الصحيحة: من المهم أن يتم تحديد العضلات الحوضية بشكل صحيح، وأسهل الطرق لذلك تتمثل بإيقاف تدفق البول خلال عملية التبول، دون تقليص عضلات الفخذ أو الأرجل أو البطن ودون حبس النفس، فإذا تمكنت من إيقاف البول فقد وجدت العضلات الصحيحة.
- قلص هذه العضلات لمدة خمس ثوانٍ، ثم دعها تسترخي لمدة خمس ثوانٍ أخرى وذلك لمدة 10 مرات متتالية.

- كرر العملية 3 مرات باليوم.
- يُفضل أن تبدأ التمارين في المرات الأولى بوضعية الاستلقاء، وذلك حتى تكون العضلات بوضعية مريحة، وقم بالتمرين لمدة ثانيتين أو ثلاثة فقط، ثم قم بزيادة المدة تدريجياً وحاول أن تصل لمدة 10 ثوانٍ من التقلص تليها 10 ثوانٍ من الاسترخاء، وبعدها حاول أن تتم التمارين بوضعية الوقوف لأن ذلك سيضع المزيد من الثقل على العضلات الحوضية مما يجعل التمرين أكثر فعالية.

متى تظهر نتائج هذه التمارين؟

إذا وازبت على القيام بالتمارين بشكل منتظم 3 مرات يومياً، فمن المفترض أن تبدأ بملاحظة التحسن خلال عدة أسابيع، مثلاً في حال السلس البولي سيلاحظ المريض تراجع الحالة تدريجياً .

إذا قمت بالتمارين لمدة شهر ولم تشعر بأي تغير، فعلى الأغلب أنك لم تحدد العضلات بشكل صحيح، وفي هذه الحالة يفضل استشارة الطبيب المختص، والذي يستطيع إعطاءك نصائح هامة عن الطريقة الصحيحة لتحديد هذه العضلات، وممارسة تمارين كيغل بالشكل الأمثل.

تمارين كيغل أثناء الحمل:

يمارس الحمل والولادة ضغطاً كبيراً على العضلات الحوضية، مما يؤهب للإصابة بـ *incontinence stress*، والذي يتمثل بتسرب كمية قليلة من البول أثناء العطاس أو السعال، وهي حالة شائعة في الحمل لكنها قد تستمر بعد الحمل، وبالتالي فإن ممارسة تمارين كيغل وتقوية العضلات الحوضية يحمي من الإصابة بالسلس البولي بعد الولادة.

نصائح عامة:

- على كل النساء الحوامل ممارسة تمارين كيغل حتى لو كنَّ صغاراً في السن، أو لم تبدين أية أعراض للسلس خلال الحمل.
- لا تقم بتمارين كيغل أثناء التبول، لأن الإيقاف المتكرر لتدفق البول سيضعف هذه العضلات بدلاً من تقويتها، كما سيؤدي لإفراغ غير كامل للمثانة مما يؤهب للإصابة بالإنتانات البولية.
- اجعل تمارين كيغل جزءاً من نظامك اليومي، ولضمان المواظبة عليها حدد موعداً ثابتاً للقيام بها، مثلاً صباحاً بعد الاستيقاظ.
- من المهم أثناء ممارسة هذه التمارين أن تتقلص العضلات الحوضية فقط، لا تقلص عضلات معدتك، أردافك أو فخذيك، مع الحفاظ على تنفس مريح طيلة الوقت.

المصدر:

<http://www.webmd.com/urinary-incontinence-oab/kegel-exercises-treating-male-urinary-incontinence>

<http://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/womens-health/in-depth/kegel-exercises/art-20045283?pg=1>

<http://www.nhs.uk/chq/pages/1063.aspx?categoryId=52#close>

المساهمون في المقال :

إعداد: Lina Sharba



تدقيق علمي: Dea Massaad





تدقيق لغوي: Ammar Saifo



صوت: Naif Ghanem



تعديل الصورة: Merabet Samy



نشر: Ammar Saifo

