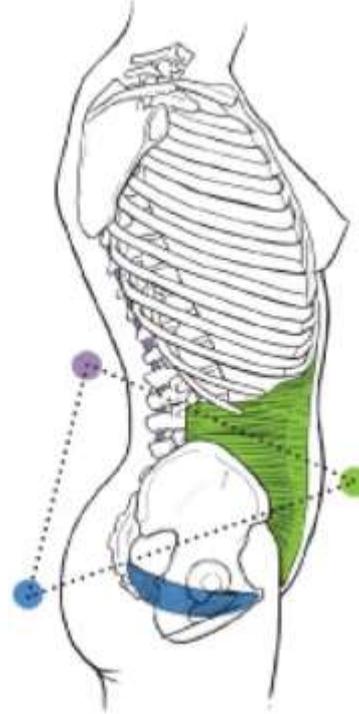


جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

تعرفي على
عضلات قاع
الحوض



أهداف المحاضرة

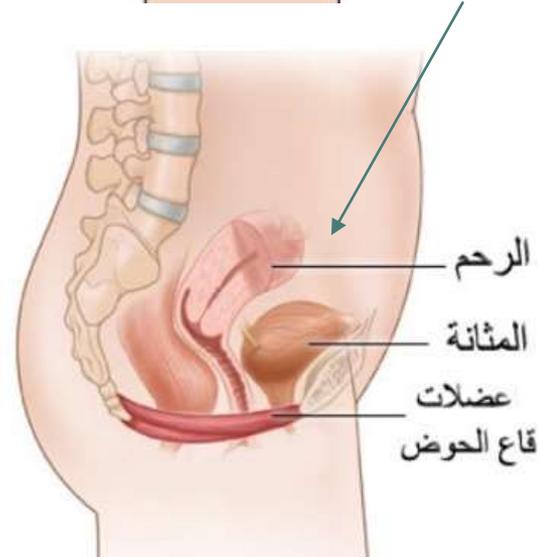
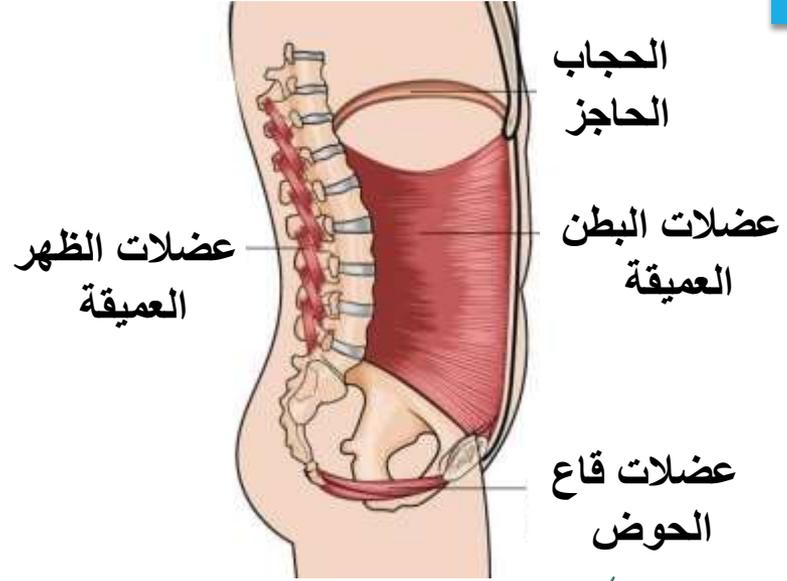


- تعرفي على عضلات قاع الحوض
- ما هي أهمية عضلات قاع الحوض؟
- العلاقة ما بين عضلات قاع الحوض والتنفس
- تمارين تقوية عضلات قاع الحوض



عضلات قاع الحوض

يتكون قاع الحوض من مجموعة من العضلات وهي تغطي المنطقة ما بين عظم العانة من الأمام إلى العصعص من الخلف

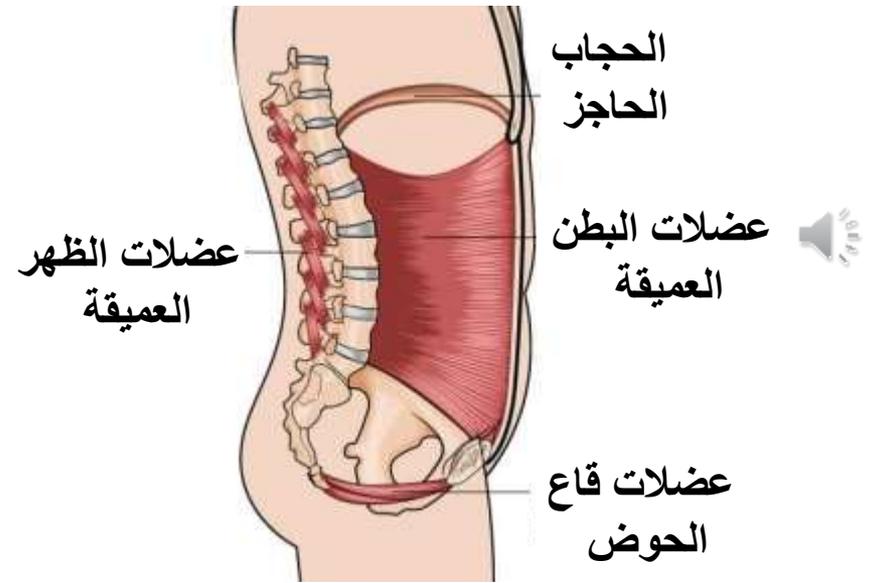
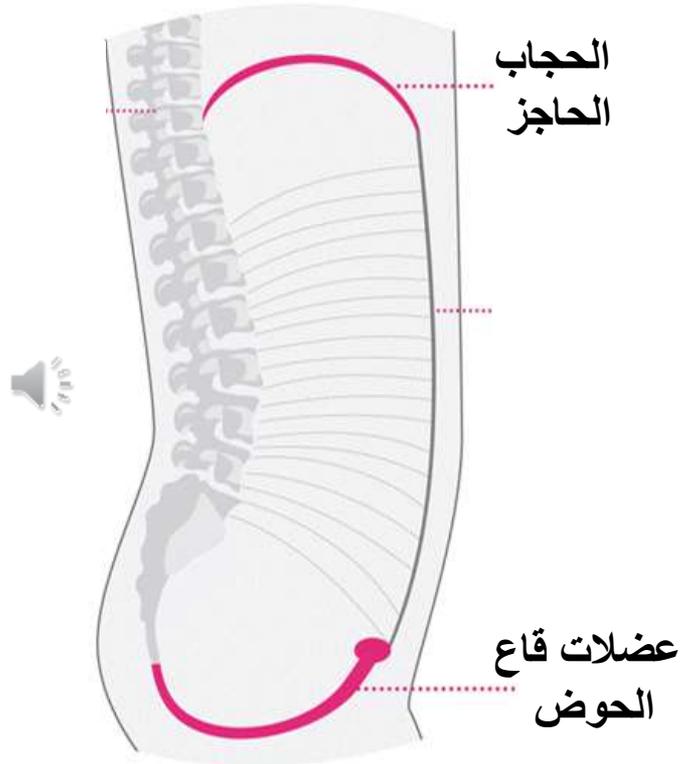


أهمية عضلات قاع الحوض

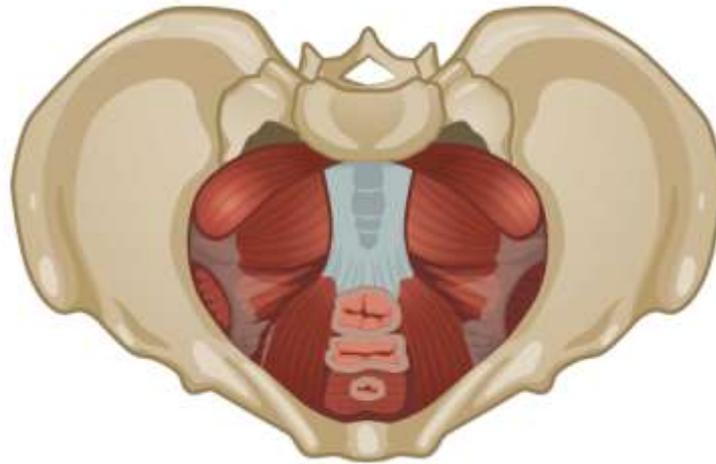
- 1- دعم الأعضاء الداخلية
- 2- التحكم في عمليات الإخراج
- 3- لها دورها أثناء مرحلة الحمل والولادة
- 4- تلعب دورا في العملية الجنسية (الجماع)
- 5- تساعد على تدفق الدم والسوائل لمنطقة الحوض



قاع الحوض والتنفس



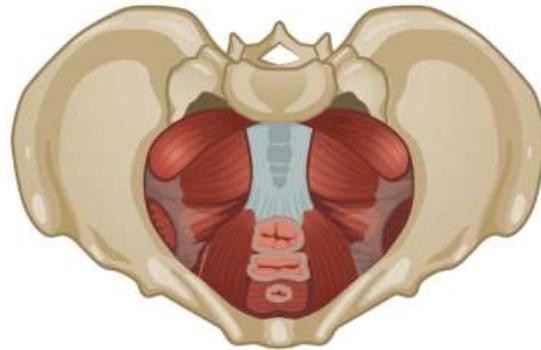
تمارين تقوية عضلات قاع الحوض لماذا تعتبر مهمة؟



تمارين تقوية عضلات قاع الحوض

متى تكون
غير مناسبة
لحالتني؟

متى تكون
مناسبة
لحالتني؟





نقاط مهمة

* العضلات تنقبض وتنبسط (تسترخي) لذلك تأكدي من استرخاء العضلات بعد كل انقباضة

* مراعاة عدم كتم النفس أثناء أداء التمارين

* حافظي على تركيزك بعدم شد عضلات الأفخاذ الداخلية أو عضلات الحوض الخلفية (الأرداف)

* قومي بالتدريب عليها من وضعيات مختلفة

* أخصائية العلاج الطبيعي تساعدك في معرفة صحة عضلات قاع الحوض لديك وتفعيلها بشكل صحيح



التمارين

تمرين التنفس



زفير



شهيق

لنتدرب عليها
معًا



تمارين تقوية عضلات قاع الحوض من وضعية مختلفة

تمرين قاع الحوض من وضعية الاستلقاء على الظهر



تمرين قاع الحوض من وضعية الاستلقاء على جنب



تمرين قاع الحوض بوضعية الجلوس



عزيزتي ..

تمارين تقوية عضلات قاع الحوض مهمة لجميع النساء في مختلف الأعمار، احرصى على ممارستها بشكل يومي واجعليها جزء من برنامجك اليومي والرياضي.

إذا كنت غير قادرة على قبض عضلات الحوض أو الإحساس بها، اعلمي بأن ٣٠٪ من النساء يصعب عليهن القيام بقبض العضلات بطريقة صحيحة، لذلك تأكدي من استشارة أخصائية علاج طبيعي مختصة لتقييم حالتك وتستخدم أساليب علاجية مناسبة لك.





جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation