

جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

هبوط أعضاء الحوض



أهداف المحاضرة

- التعرف على هبوط أعضاء الحوض و أسبابه.
- التعرف على طرق علاج هبوط أعضاء الحوض.
- العوامل التي تزيد خطورة الاصابة بهبوط أعضاء الحوض.
- أداء تمارين تقوية عضلات الحوض والجذع.





هبوط أعضاء الحوض

هذه الحالة تطلق على بروز أو حدوث فتق في عضو أو مجموعة من أعضاء الحوض الى داخل أو خارج المهبل . تتألف أعضاء الحوض من الرحم ، المهبل ، المستقيم و المثانة



الأعراض المصاحبة لهبوط أعضاء الحوض

شعور بثقل في المهبل أو أسفل الظهر

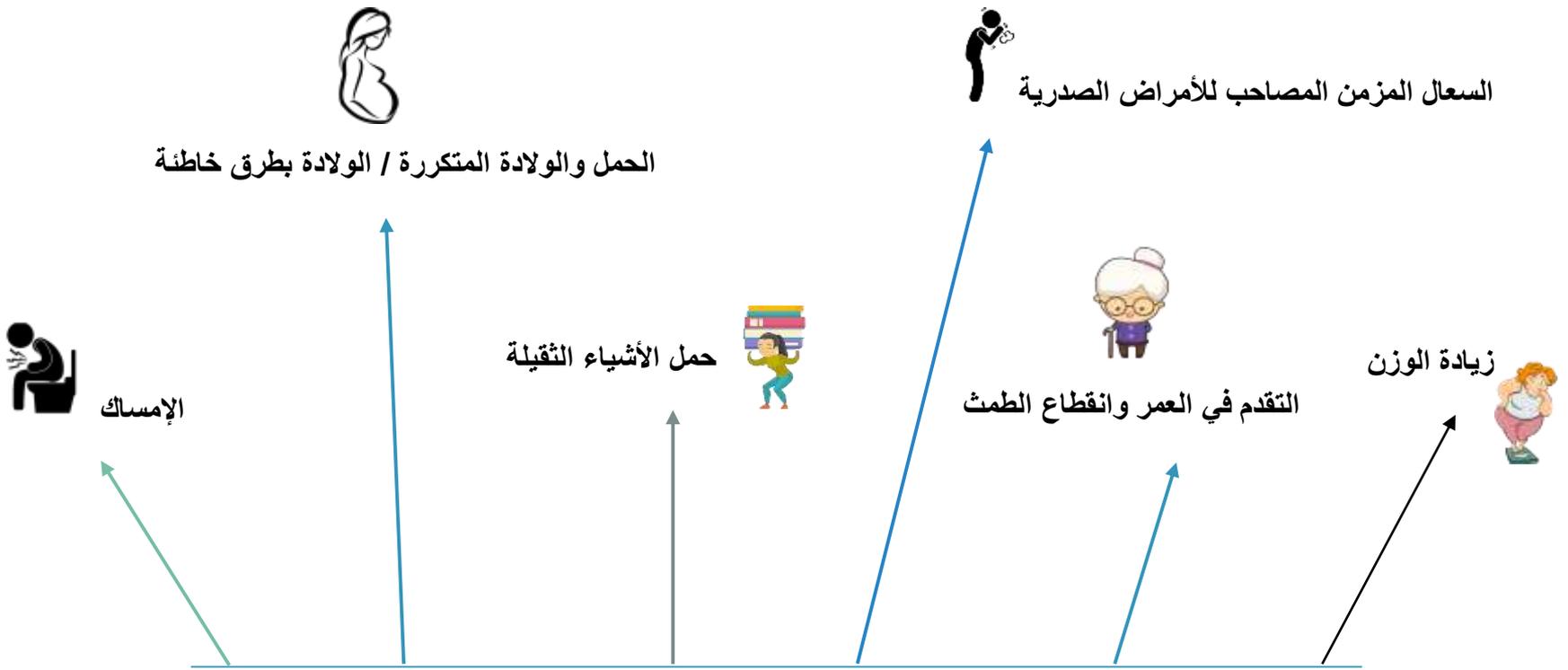
الشعور بوجود كتلة في المهبل أو خارجه

أعراض متعلقة بالمثانة

أعراض متعلقة بالأمعاء

عدم ارتياح أثناء الجماع





أسباب هبوط أعضاء الحوض ؟



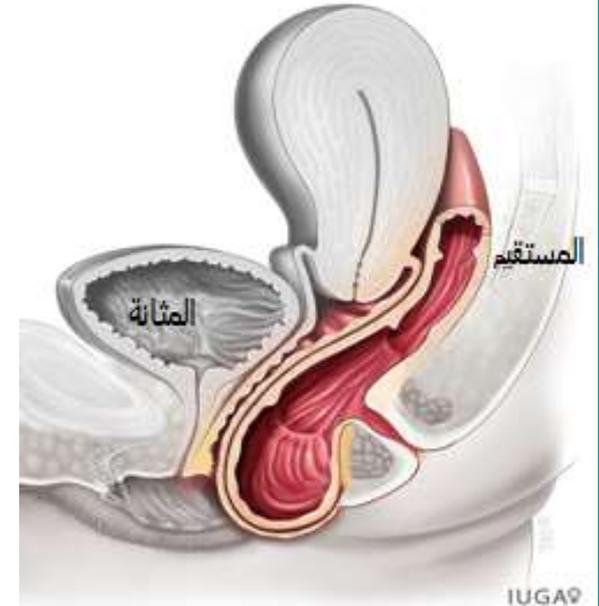
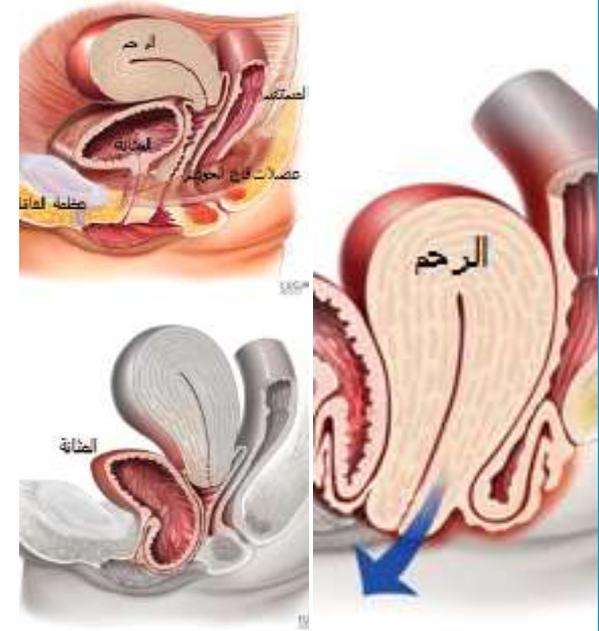
أين يمكن أن يحدث الهبوط؟

هو النوع الأكثر شيوعاً لهبوط أعضاء الحوض، يتضمن هبوط كل من المثانة و/أو الإحليل إلى داخل المهبل. وقد يطلق عليه الطبيب اسم هبوط المثانة أو هبوط المثانة و الإحليل

هبوط الجزء الخلفي:

و يحدث هذا النوع عندما يضغط الجزء الأسفل من الأمعاء الغليظة على جدار المهبل الخلفي من الخارج ، وي تطلق عليه الطبيب هبوط مهبلي للمستقيم ، و قد يضغط جزء من الأمعاء الدقيقة على الجزء العلوي من جدار المهبل الخلفي و يطلق عليه الطبيب في هذه الحالة هبوط مهبلي للأمعاء الدقيقة

هبوط الرحم: و يحدث عندما يهبط الرحم أو يضغط على الجزء العلوي من المهبل ، و هو ثاني أنواع الهبوط الحوضي شيوعاً



طرق علاج هبوط أعضاء الحوض



العوامل التي تزيد
خطورة الإصابة
بهبوط أعضاء
الحوض



حمل الأشياء الثقيلة



الإمساك



زيادة الوزن



السعال المزمن المصاحب للأمراض
الصدرية

التبرز بطريقة خاطئة



الحمل والولادة المتكررة / الولادة
بطرف خاطئة





التمارين

تمرين تحكمي الجلوس



Seated Pelvic Floor Hold and Build Contraction

تمرين المثلث



Hip Adductor Isometrics in Triangle Position

تمرين تحكيمي بمساعدة الأرجل



Hip adductor isometrics with ball

تمرين المثلث النائم



The Clam (Side-lying Hip External Rotation)

تمرين الكرسي



Chair Plank Belly Pull Up

تمرين الشفط



Standing Glute Max Release



جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation