

جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

ألم الحوض



أهداف المحاضرة



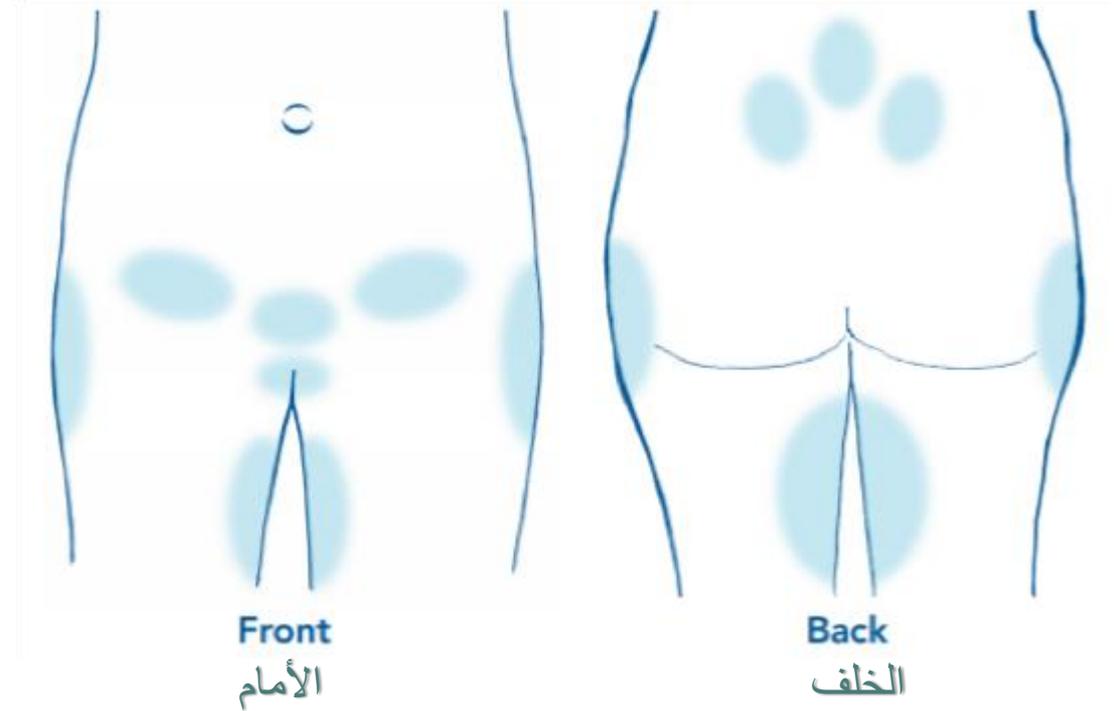
- ✓ التعرف على ألم الحوض
- ✓ التعرف على أسباب ألم الحوض
- ✓ نسبة المصابات بألم الحوض
- ✓ أداء تمارين التنفس.
- ✓ أداء تمارين استطالة للعضلات الداعمة للحوض



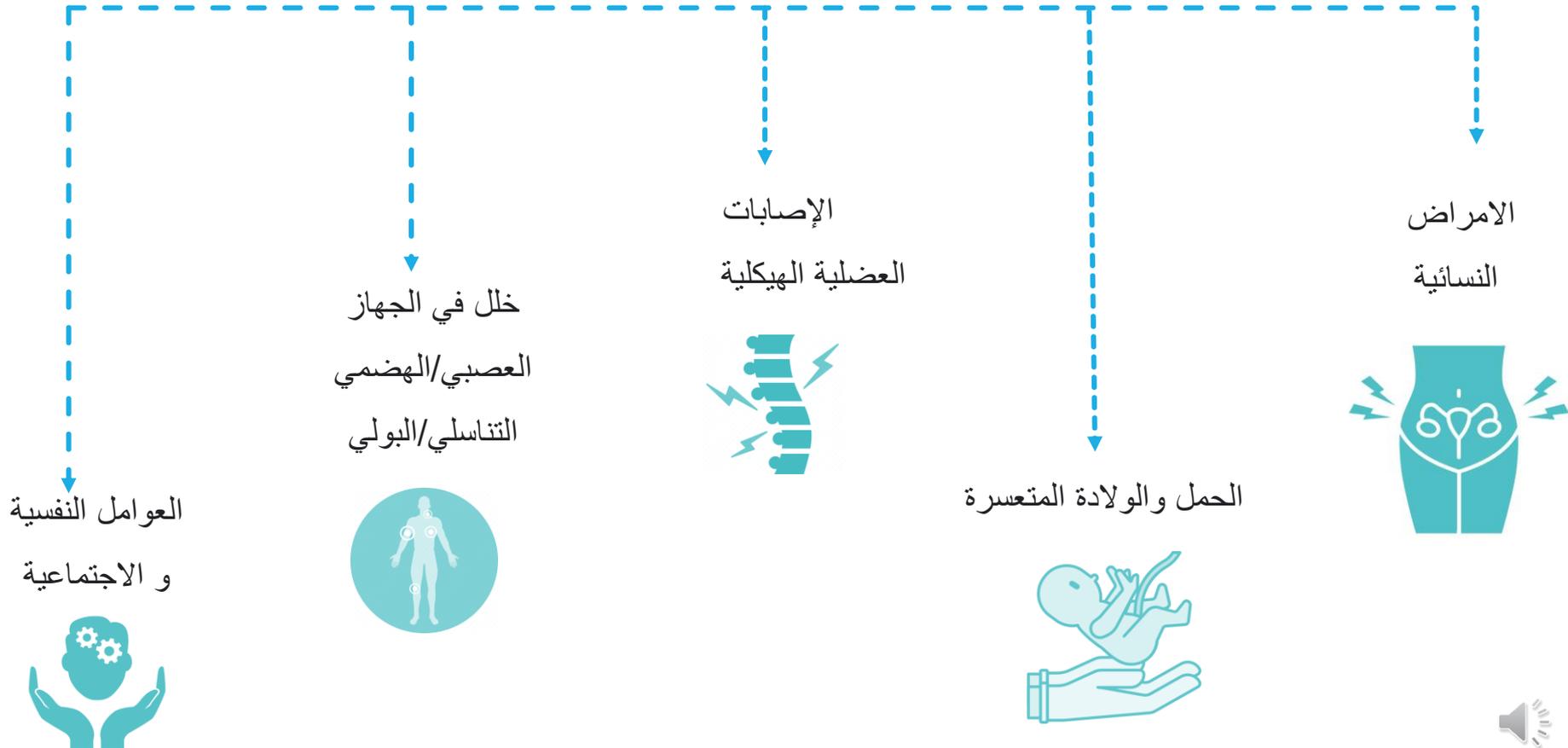
ماهو ألم الحوض؟

ألم الحوض

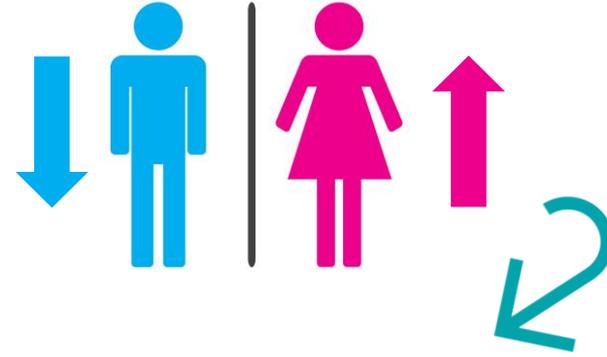
هو ألم في منطقة أسفل السرة أو الظهر ، بين الوركين من الخلف أو الأمام أو جانبيًا. وهناك العديد من أسباب ألم الحوض. فقد يكون الألم عرضًا لمرض آخر أو قد يكون حالة مستقلة بذاتها. قد يكون الألم مزمن بغض النظر عن فترة بداية الألم.



أسباب ألم الحوض لدى النساء



نسبة المصابات بألم الحوض



الأم الحوض شائعة بين النساء وقد تصل نسبتها الى

%25

Alappattu MJ, Bishop MD. Psychological factors in chronic pelvic pain in women: relevance and application of the fear-avoidance model of pain. Physical therapy. 2011 Oct 1;91(10):1542-50.



الأعراض المصاحبة لـ ألم حزام الحوض

لألم الحوض المزمن العديد من الأعراض ، وقد تشعر
النساء اللواتي يعانين من نفس المشكلة أعراض مختلفة

كثير من النساء يتغيبن عن العمل ، ويواجهن صعوبة في أداء
المهام اليومية أو التمارين الرياضية ، ويواجهن صعوبة في النوم

يمكن أن يختلف مستوى الألم بشكل كبير ويمكن أن يتباين من
خفيف إلى ألم شديد وعائق





دور الاخصائي الطبيعي

- ✓ في تقييم آلام الحوض هي في الأساس لـ
- ✓ تحديد وعلاج العوامل المساهمة في ذلك
- ✓ الوعي في فهم المشكلة و اختيار العلاج المناسب
- ✓ له دور في تخفيف الألم وتحسين من جودة الحياة بشكل كبير واخراجك من دائرة الألم المستمرة.



التمارين



تمرين تنفس الحجاب الحاجز



تمرين القطة



استطالة



استطالة الحوض





جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation