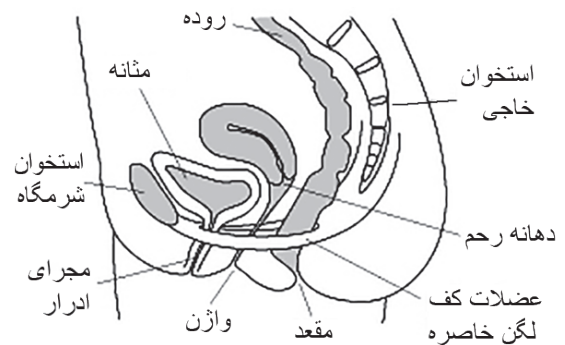




## حرکات ورزشی برای کف لگن خاصره

### کف لگن خاصره چیست؟

کف لگن، خاصره دسته ای از عضلات و رباط ها هستند که از مثانه، رحم و روده محافظت می کنند. دهانه این اندام ها، یعنی مجرای ادرار از مثانه، واژن از رحم و مقعد از روده از کف لگن عبور می کنند. عضلات کف لگن خاصره به استخوان شرمگاه شما در جلو و استخوان خاجی در پشت متصل می شوند و بخش زیرین لگن شما را تشکیل می دهند.



### عضلات کف لگن چه کاری انجام می دهند؟

زمانی که عضلات کف لگن قوی هستند، آنها برای جلوگیری از بروز مشکلات زیر از اندامهای درون لگن محافظت می کنند:

- بی اختیاری (دفع غیر ارادی ادرار یا مدفوع)
- افتادگی (عدم محافظت لازم) از مثانه، رحم و روده.
- عضلات کف لگن خاصره همچنین به شما کمک می کنند تا عملکرد مثانه و روده را کنترل کنید، مثلاً به شما اجازه می دهند تا بتوانید ادرار و مدفوع خود را تا دسترسی به زمان و مکان مناسب نگه دارید.

### چه چیزی باعث ضعف عضلات کف لگن می شود؟

بعضی از علل شایع ضعف عضلات کف لگن خاصره عبارتند از:

- بارداری
- زایمان - به ویژه پس از تولد یک نوزاد درشت یا فشار دادن طولانی مدت در طول وضع حمل
- داشتن اضافه وزن
- بیوست (وارد آوردن فشار زیاد برای تخلیه روده)
- بلند کردن مداوم اجسام سنگین
- سرفه بیش از حد
- تغییرات سطح هورمون ها در زمان یائسگی
- بالا رفتن سن.

### چگونه می توانم عضلات کف لگن خود را تقویت کنم؟

توصیه می شود تا همه زنان در طول زندگی خود روزانه حرکات ورزشی عضلات کف لگن خاصره خود را انجام دهند تا از ضعف آنها جلوگیری کرده و موجب تقویت آنها شوند. ورزش دادن منظم عضلات ضعیف، در طول زمان می تواند آنها را تقویت کرده و موجب عملکرد موثر دوباره آنها گردد.

### حرکت ورزشی 1 (نگه داشتن طولانی مدت برای تقویت قدرت)

#### مرحله 1

بنشینید، بایستید، بر روی پشت دراز بکشید یا روی دستان و زانوان خود زانو بزنید (به اشکال در صفحه ۲ مراجعه کنید).

#### مرحله 2

تصور کنید کدام عضلات را برای جلوگیری از رد کردن باد یا "پیشگیری" از خروج ادرار فشرده می کنید. اگر نمی توانید فشردهگی متمایز این عضلات را حس کنید، از یک فیزیوتراپیست بهداشت زنان بخواهید تا برای شروع این کار به شما کمک کند

#### مرحله 3

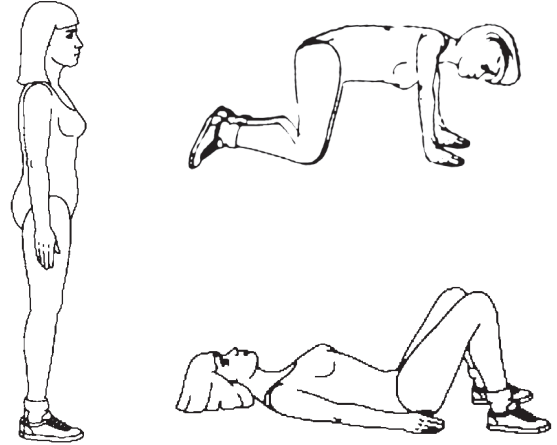
اکنون که می توانید عملکرد عضلات کف لگن خاصره خود را حس کنید، آنها را تا آنجا که ممکن است در اطراف مجرای جلو، واژن و مجرای عقب خود محکم فشرده و برای مدت سه تا پنج ثانیه نگه دارید. با انجام این کار، شما باید "بالا کشیده شدن" عضلات کف لگن را درون خود احساس کنید و چنانکه این عضلات را شل می کنید باید یک حس "رها شدن" قطعی را احساس نمایید. اگر می توانید عضلات را برای مدتی طولانی تر فشرده نگه دارید، این کار را انجام دهید. به یاد داشته باشید که این فشار باید قوی باقی بماند و شما باید یک رها شدن قطعی را احساس کنید. این حرکت را تا ۱۰ بار یا تا زمانی که خستگی عضلات کف لگن خود را احساس می کنید، تکرار نمایید. بین هر فشار چند ثانیه استراحت کنید.

## برای جلوگیری از آسیب دیدن عضلات چه کاری می توانم انجام دهم؟

برای جلوگیری از آسیب دیدن عضلات کف لگن خاصره، از موارد زیر اجتناب کنید:

- بیوست و/ یا فشار وارد کردن بیش از حد برای تخلیه روده
- بلند کردن مداوم اجسام سنگین
- سرفه کردن و فشار وارد ساختن مداوم
- اضافه وزن بیش از حد.
- انجام حرکات ورزشی را با انجام کارهای زیر به بخشی از زندگی خود تبدیل کنید:
- هنگام سرفه کردن، عطسه کردن یا بلند کردن اجسام، عضلات کف لگن را فشرده کنید.
- انجام برخی از ورزش ها به صورت منظم، مانند راه رفتن
- پیشبرد حرکات ورزشی خود از طریق انجام آنها در حالات بدنی برای مثال حالت ایستاده، نشسته یا روی دست ها و زانوان.

مراحل یک تا سه به عنوان یک دسته حرکت ورزشی تلقی می شوند. سه دسته حرکت ورزشی را در روز در حالت های قرارگیری متفاوت انجام دهید. حرکات ورزشی کف لگن خاصره را هر روز تا پایان زندگی خود انجام دهید.



## حرکت ورزشی 2 (فشرده کردن سریع برای قدرت)

عضلات کف لگن خود را با شدت و سرعت هر چه بیشتر فشرده و بالا بکشید. سعی نکنید تا حالت انقباض را حفظ کنید، صرفاً فشرده و رها کنید بین هر فشار چند ثانیه استراحت کنید. این حرکت را 10 تا 20 بار یا تا زمانی که خستگی عضلات کف لگن را احساس کنید تکرار نمایید.

این حرکت ورزشی را یک تا سه بار در روز انجام دهید.

### برای اطلاعات بیشتر

#### بخش فیزیوتراپی

بیمارستان Royal Women's  
Level 1, Cnr Grattan St & Flemington Rd  
Parkville VIC 3052  
تلفن: (03) 8345 3160  
دوشنبه تا جمعه 8.30 صبح - 5.00 بعدازظهر

### طی هر دو حرکت ورزشی شما باید:

- "بالا کشیده شدن" عضلات کف لگن را درون خود احساس کنید و نباید حرکتی در جهت پایین را احساس کنید
- ران ها و باسن خود را شل کنید
- به تنفس کردن به طور طبیعی ادامه دهید
- اگر عضلات شما خسته هستند، ورزش کردن را متوقف کنید.