

العلاج بتمرينات كيجل

يعتمد العلاج على ما إذا كانت لديك أعراض أم لا، ومدى شدة التذلي الأمامي، وما إذا كانت لديك أي حالات مرضية ذات صلة، مثل سلس البول أو أكثر من نوع واحد من تذلي أعضاء الحوض.

لا تحتاج الحالات الطفيفة، ذات الأعراض الخفيفة أو غير الظاهرة، عادة إلى علاج. وإنما قد يوصي طبيبك بالانتظار وترقب النتائج مع زيارات بين الحين والآخر لمتابعة حالة التذلي.

تشمل خيارات العلاج الأولي المتاحة لك إن ظهرت عليك أعراض التذلي الأمامي:

تمارين عضلة القاع الحوضي. تساعد هذه التمارين، التي يُطلق عليها غالبًا تمارين كيجل، في تقوية عضلات القاع الحوضي، حتى تتمكن من دعم المثانة وأعضاء الحوض الأخرى بشكل أفضل. يمكن أن يقدم لك طبيبك أو اختصاصي العلاج الطبيعي تعليمات حول كيفية ممارسة هذه التمارين، ويساعدك في تحديد ما إذا كنت تؤديها بطريقة صحيحة أم لا.

ربما تكون تمارين كيجل الطريقة الأكثر نجاحًا في تخفيف الأعراض عندما يملكك اختصاصي العلاج الطبيعي هذه التمارين ويدعمها بطريقة الارتجاع البيولوجي. ينطوي الارتجاع البيولوجي على استخدام أجهزة مراقبة تساعد في التأكد من شد العضلات السليمة بالقوة المطلوبة ولمدة المثالية. قد تساعدك هذه التمارين في تخفيف حدة الأعراض، لكنها لا تقلص حجم التذلي.

تمارين كيجل

Kegel Exercises

ما هي تمارين كيجل

وتسمى أيضاً تمارين قاع الحوض، وهي تمارين لتقوية عضلات قاع الحوض، حيث تساعد في تقوية عضلات الرحم، والمثانة، والأمعاء، وتفيد الرجال والنساء الذين لديهم مشاكل تتعلق بسلس البول أو التحكم بحالات الامعاء

يمكن القيام بتمارين كيجل في أي وقت، أثناء الجلوس أو الاستلقاء. أثناء تناول الطعام، أو الجلوس إلى المكتب، أو القيادة، أو مشاهدة التلفاز.

طريقة تمارين كيجل

تمارين كيجل للعضلة العانية العصعصية

تمارين كيجل لتقليص العضلة العانية العصعصية

تمارين كيجل المطولة لتقليص العضلة العانية العصعصية

نصائح وتحذيرات مهمة تتعلق بممارسة تمارين كيجل

إن عضلات قاع الحوض تدعم الرحم، والمثانة، والأمعاء الدقيقة، والأمعاء الغليظة، والمستقيم، وتساعد على تجنب الحوادث المحرجة مثل سلس البول، أو تمرير الغازات، أو حتى تسرب البراز (عدم السيطرة على عملية التبرز). يمكن أن يؤدي ضعف عضلات قاع الحوض إلى مشاكل مثل عدم القدرة على التحكم في الأمعاء أو المثانة.

تساعد تمارين كيجل وهي تمارين مصممة لتقوية العضلة العانية العصعصية لقاعدة الحوض. ويتكون التمرين من ضم وإرخاء العضلات التي تشكل قاع الحوض وتسمى أحياناً عضلات كيجل.

طريقة تمارين كيجل

فيما يلي طريقة ممارسة تمارين كيجل للمبتدئين

أولاً تحديد العضلات التي يلزم تقويتها

لتحديد عضلات قاع الحوض

لدى النساء

يمكن وضع إصبع نظيف داخل المهبل وتقليص عضلات المهبل حول الإصبع، أو يمكن التوقف عن التبول أثناء عملية التبول (تستخدم هذه الطريقة لتحديد العضلات المعنية فقط، وينصح بعدم استخدامها بعد إتقان التمرين)، أو شد العضلات التي تقي من خروج الغاز. في حالة عدم التمكن من تحديد عضلات قاع الحوض، ينصح باستشارة طبيب النسائية

بالنسبة للرجال

يمكن تحديد العضلات المعنية من خلال إدخال إصبع في المستقيم ومحاولة الضغط عليه دون تقليص عضلات البطن، أو الأرداف، أو الفخذين، أو يمكن التوقف عن التبول أثناء عملية التبول (كما هي الحال بالنسبة للنساء، تستخدم هذه الطريقة لتحديد العضلات المعنية فقط، وينصح بعدم استخدامها بعد إتقان التمرين)، أو شد العضلات التي تقي من خروج الغاز. يمكن عمل التمارين في أي وقت إلا أنه ينصح البدء بممارستها في حالة الاستلقاء وللحصول على أفضل النتائج يجب أن يتم ضم (شد) العضلات المراد تقويتها لمدة ثلاث ثوان (أو العد لـ8) ثم الاسترخاء لمدة ثلاث ثوان أيضاً.

يتم تكرار العملية عدة مرات متتالية ويمكن تجربة ممارسة التمارين أثناء الجلوس، أو الوقوف، أو المشي

يجب الحفاظ على التركيز في تأدية التمرين أثناء القيام به للحصول على أفضل النتائج

يجب تجنب ثني أو شد عضلات البطن، أو الفخذين، أو الأرداف والتنفس بحرية خلال ممارسة التمرين

(ينصح بتكرار التمرين 10 مرات في اليوم (في الصباح، وعند الظهر، وفي الليل

ينصح بتجنب ممارسة تمارين كيجل لبدء أو إنهاء عملية التبول، حيث يعتقد بعض الأطباء أن ذلك يمكن أن يؤدي الى التسبب بعدوى جرثومية في المثانة

(بعد إتقان ممارسة تمارين كيجل، ينصح بتجنب ممارستها أثناء التبول لعدم إحداث نتيجة عكسية (إضعاف عضلات التحكم بالتبول

ينصح بعدم المبالغة بممارسة تمارين كيجل لدى النساء

يمكن أن يحتاج إتقان ممارسة تمارين كيجل وتحقيق الفائدة المرجوة بالتحكم بسلس البول عدة أشهر

العضلة العانية العصصية.

توجد العضلة العانية العصصية في منطقه الشرج وتحيط هذه العضلة بالشرج

يمكن أن يبدأ المريض بتعلم ممارسة تمارين كيجل لتقوية العضلة العانية العصصية من خلال التوقف إرادياً عن التبول في منتصف

عملية التبول، حيث تكون العضلة التي يشعر بتوقفها المفاجئ هي العضلة المعنية

يوجد عدة أنواع من التمارين يمكن ممارستها لتقوية هذه العضلة ويمكن أن يختار المرء أي من التمارين التالية لممارسته بصورة يومية

تمارين كيجل لتقليص العضلة العانية العصصية

التمرين الاول

يتضمن هذا التمرين تقليص (شد) وإرخاء العضلة العانية العصصية بصورة متكررة. يمكن أن البدء بممارسة التمرين 40 مرة في اليوم ثم تتم زيادة عدد مرات ممارسة التمرين يوم بعد يوم حسب قوة تحمل الشخص حيث يمكن الوصول إلى 250-400 مرة في اليوم. ومن الجدير بالذكر أنه يمكن ممارسة هذا التمرين من تمارين كيجل في أي مكان، في البيت أو المكتب أو حتى أثناء انتظار موعد معين دون أن يشعر المحيطون بالشخص بذلك

التمرين الثاني

يشبه هذا التمرين التمرين السابق والفرق الوحيد هو البدء بتدفئة وإحماء منطقة العضلة يليها البدء بعملية تقليص وارتخاء العضلة العانية العصبية. عند الوصول إلى المرة العاشرة، يجب الاستمرار في التقلص لمدة 25 ثانية ثم أخذ راحة لمدة دقيقة ثم تتم إعادة الكرة مرة أخرى. ويفضل ممارسة هذا التمرين خمسة مرات في اليوم

تمارين كيجل المطولة لتقليص العضلة العانية العصبية

في هذا التمرين من رياضة كيجل، تتم زيادة مدة تقليص العضلة العانية العصبية إلى 35 ثانية ثم إرخاء ثم تقليص العضلة مرة أخرى لمدة 35 ثانية وهكذا

تمارين كيجل استنفاد طاقة العضلة العانية العصبية

يبدأ التمرين بالجلوس باتخاذ وضعية مريحة، ثم تدفئة منطقة العضلة، ثم البدء بعملية تقليص قوي للعضلة العانية العصبية من 30-50 مرة وبصورة بطيئة

يتبع هذه العملية تقليص وإرخاء للعضلة العانية العصبية بصورة سريعة من 30-50 مرة أيضاً، وعندما الوصول إلى آخر مرة يتم تقليص العضلة لأطول فترة ممكنة ثم أخذ استراحة لمدة 3 دقائق ثم يتم إنهاء التمرين بتقليص العضلة العانية العصبية 40 تقليصاً قوياً

يجب الإحساس بالإرهاك والشعور بحرقه في منطقة العضلة العانية العصبية. ومن الجدير بالذكر أن هذا التمرين يعد من أصعب تمارين كيجل و لكنه الأكثر

فوائدها

يمكن أن تقي تمارين كيجل من سلس البول وغيره من مشكلات القاع الحوضي أو تساعد على التحكم فيها. فيما يلي دليل مفصل لأداء تمارين كيجل بطريقة صحيحة

تُستخدم تمارين كيجل لشد عضلات قاع الحوض التي تدعم الرحم والمثانة والأمعاء الدقيقة والمستقيم. يمكنك في أي وقت تقريباً ممارسة تمارين كيجل، المعروفة أيضاً بتمارين عضلات قاع الحوض

ابدئي بمعرفة تمارين كيجل التي يمكنك القيام بها ثم اتبعي التعليمات خطوة بخطوة من أجل شد وإرخاء عضلات قاع الحوض

لماذا تعتبر تمارين كيجل مهمة

يمكن للعديد من العوامل إضعاف عضلات قاع حوضك، ومنها الحمل والولادة والجراحة والشيخوخة والإجهاد المفرط من الإمساك أو السعال المزمن، وزيادة الوزن

يمكن أن تفيدك ممارسة تمارين كيجل في الحالات التالية

(تسرب قطرات من البول أثناء العطاس أو الضحك أو السعال (سلس البول الإجهادي)
(الشعور بحاجة قوية وملحة ومفاجئة للتبول وفقدان كمية كبيرة من البول بعدها مباشرة (سلس البول)
تسريب البراز (سلس البراز)
)

يمكن ممارسة تمارين كيجل أثناء الحمل أو بعد الولادة لتقليل أعراضك

تقل فائدة تمارين كيجل بالنسبة للنساء اللاتي لديهن تسرب شديد للبول أثناء العطس أو السعال أو الضحك. أيضاً، لا تفيد تمارين كيجل (النساء اللاتي يحدث لديهن تسرب غير متوقع لكميات صغيرة من البول عند امتلاء المثانة (سلس البول الفيضي).

كيف تمارس التمارين الرياضية الحوضية

إيجاد العضلات الصحيحة

لاكتشاف موضع عضلات القاع الحوضي، توقف عن التبول أثناء جريانه. بمجرد تحديد عضلات القاع الحوضي، يمكنك ممارسة التمارين في أي وضع، ومع ذلك قد تجد أن الأسهل ممارستها مستلقياً في البداية

أتقن أسلوبك الخاص

لممارسة تمارين كيجل، تخيل أنك جالس على كرة رخامية وتشد عضلات القاع الحوضي كما لو كنت ترفع كرة رخام صغيرة. استمر في هذه الحركة لمدة ثلاث ثوانٍ في كل مرة، ثم استرخ لمدة ثلاث عدات

حافظ على تركيزك

للحصول على أفضل النتائج، ركز على شد عضلات القاع الحوضي فقط. احذر من شد عضلات البطن أو الفخذين أو الأرداف. تجنب كذلك حبس نفسك. بل تنفس بحرية أثناء التمارين

كرر التمرين 3 مرات (مجاميع) في اليوم

استهدف القيام بثلاث مجموعات على الأقل يوميًا في كل منها من 10 إلى 15 تكرارًا .

لا تجعل من ممارسة تمارين كيجل عادةً لبدء وإيقاف تدفق البول يمكن أن يؤدي القيام بتمارين كيجل أثناء تفرغ المثانة إلى عدم اكتمال التفرغ، وهو ما يزيد خطر الإصابة بعدوى المسالك البولية .

متى يمكنك ممارسة تمارين كيجل

اجعلي ممارسة تمارين كيجل جزءًا من نظامك اليومي. يمكنك ممارسة تمارين كيجل بهدوء في أي وقت، سواء أكنت تجلسين على مكتبك أو تسترخين على

نصائح مهمة تتعلق بممارسة تمارين كيجل

:بالرغم من فوائد تمارين كيجل للرجال والنساء على حد سواء، يجب الانتباه لبضعة أمور مهمة

عند التوقف عن إجراء التمرين تعود العضلة كما كانت عليه من قبل، لذلك يجب الالتزام بالتمرين مدى الحياة لضمان عدم زوال تأثيره والفائدة التي يحققها

قد يستغرق ظهور نتائج التمرين بضعة أشهر منذ بدء ممارسته

:تحذيرات تتعلق بممارسة تمارين كيجل

في حال الشعور بألم في البطن أو الظهر بعد ممارسة تمارين كيجل، فذلك دليل على عدم تأدية التمرين بشكل صحيح

يجب عدم المبالغة في ممارسة تمارين كيجل، لتجنب أضرار تمارين كيجل والحصول على نتيجة عكسية (عدم قدرة العضلات على القيام بوظائفها الأساسية)