

## "قبض\اغلاق" عضلات الحوض

يتكون قاع الحوض من مجموعة من العضلات والأنسجة الرخوة والأوعية الدموية والأعصاب الموجودة في الجزء السفلي من الحوض. يتمثل دور قاع الحوض في الحفاظ على أعضاء الحوض وحمايتها: المهبل والرحم والمستقيم، وتساعد على استقرار الجسم، وتمكين الأداء السليم للجهاز البولي والتناسلي البرازي.

يعد ضعف عضلات قاع الحوض حالة شائعة يمكن أن تتفاقم في مراحل مختلفة أثناء الحياة مثل الحمل والولادة، المجهود الجسماني، التدخلات الجراحية والأمراض المصاحبة مثل مرض السكري والأمراض العصبية والمزيد من الخلل العضلي سيؤدي إلى اضطراب في نوعية الحياة وتدهور وظيفي.

من المشاكل الرئيسية في قاع الحوض: سلس البول المنوط بالمجهود الجسماني.

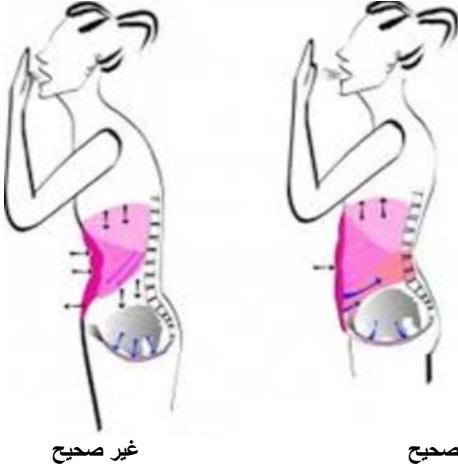
### من أجل منع سلس البول – من المهم أن نتعلم "قبض\اغلاق" عضلات الحوض عند القيام بمجهود جسماني

أمثلة لأعمال يومية يتطلب من خلالها اغلاق عضلات الحوض

- ممارسة نشاط جسماني مثل: القفز، الرفع، السحب، الدفع
- تغيير وضعيات الجسد: من حالة الاستلقاء للوقوف
- اثناء السعال والعطس

حسنت اغلاق عضلات الحوض أثناء القيام بمجهود جسماني:

- ✓ يؤدي الى ارتفاع الضغط داخل المثانة وبالتالي يمنع سلس البول الناتج عن ارتفاع الضغط داخل البطن اثناء القيام بمجهود جسماني
- ✓ تقليل هبوط الأعضاء وتحسن دعم الحوض لأعضاء الحوض



غير صحيح  
دفع الأعضاء نحو  
الاسفل

صحيح  
زفير قوي أثناء قبض العضلات

### الاستراتيجية:

علينا المحافظة على تسلسل ثابت للاستراتيجية

اخراج الهواء عن طريق الزفير بالتزامن مع اغلاق عضلات الحوض < شد البطن الى الداخل والاعلى > القيام بمجهود جسماني < ارخاء عضلات البطن ومن ثم الحوض

- يجب المحافظة على تسلسل ثابت اثناء القيام بكل مجهود سواء كان مجهود خفيف او مرهق
- سرعة القبض متعلقة بخاصيات الجهد الجسماني مثلا: عند السعال عليك اغلاق العضلات بسرعة
- عند القيام بجهد جسماني سريع قبض العضلات يحدث بشكل ذاتي
- تمرين ثابت يؤدي الى تنويرت الفعالية في الدماغ
- المحافظة على قبض العضلات خلال جهد جسماني يؤدي أن تصبح العملية اوتوماتيكية

### بالنجاح

اعداد: جيلان أبو الحوف وسحر أبو أحمد زعيي بإطار دورة حوض 2021، جمعية النهوض بالعلاج الطبيعي

## "נעילה" של שרירי רצפת האגן

רצפת האגן מורכבת ממערך של שרירים, רקמות רכות, כלי דם ועצבים הנמצאים בחלק התחתון של האגן. תפקידה של רצפת האגן לשמור ולהגן על אברי האגן: שלפוחית השתן נרתיק ורחם וחלחולת, לעזור בייצוב הגוף, ולאפשר תפקוד תקין של מערכות המין השתן והצואה.

תפקוד לקוי של שרירי רצפת האגן הוא מצב שכיח, אשר יכול להחמיר בשלבים שונים במהלך החיים כמו הריון ולידה, התערבויות כירורגיות ונלווה מחלות כמו סוכרת, מחלות נוירולוגיות ועוד תפקוד לקוי של השרירים יגרום לשיבוש באיכות החיים ולירידה תפקודית.

אחת הבעיות העיקריות ברצפת האגן היא: **דליפת שתן במאמץ**

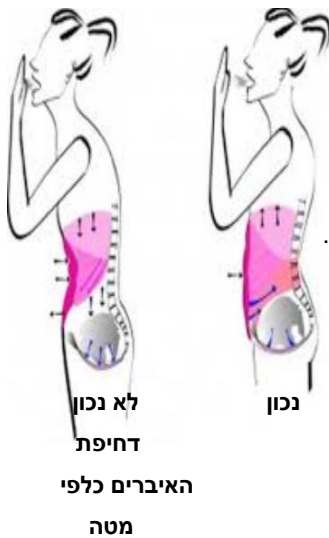
### כדי למנוע את הדליפה – חשוב ללמוד "לנעול" את רצפת האגן במאמץ

#### דוגמאות לפעולות בהן נדרשת נעילה במאמץ

- פעילות ספורטיבית מאומצת כמו: קפיצה, הרמה, דחיפה, משיכה
- לפעולות כמו שינוי תנוחה: קימה משכיבה או משיבה
- למאמצים נשיפתיים כגון שעול או התעטשות

#### יתרונות הנעילה במאמץ:

- מגבירה את הלחץ בשופכה וכך עוזרת למנוע דליפת שתן עקב עליה של לחץ תוך בטני בזמן מאמץ.
- מונעת ירידה של אברי האגן כלפי מטה ומשפרת את התמיכה של רצפת האגן באברי האגן.



#### הטכניקה

יש להקפיד על סדר פעולות קבוע

**בהוצאת אויר בנשיפה, יש לכווץ חזק את שרירי רצפת האגן < להכניס את הבטן פנימה < לבצע את המאמץ < לשחרר את שרירי הבטן < לשחרר את שרירי רצפת האגן.**

- נקפיד על סדר זה הן בביצוע מאמצים איטיים והן בביצוע מאמצים מהירים.
- מהירות הכווץ בהתאם לאופי הפעולה: לדוגמה בעיטוש - כווץ מהיר
- בעת ביצוע פעולה מאומצת, מהירה וחזקה הפעולות תתבצענה כמעט באופן סימולטני.
- בעזרת תרגול עקבי, המוח לומד את התנועה ומפנים את הנלמד.
- אם מקפידים לבצע את טכניקת הנעילה במאמץ ובהתמדה לאורך זמן, הנעילה תהפוך לאוטומטית.

**בהצלחה!**