

بتركضي؟



كيف تساعدن نفسك في ممارسة تمارين قاع الحوض؟

ممکن هالرساله الك..

يكتسب الجري كتمرين شعبية واهتمامًا كبيرين أيضًا بين النساء.

هل الجري موصى به للسيدات؟ هل ينصح به للنساء المصابات بسلس البول؟

هل من الممكن منع التبول اللا ارادي خلال الجري ؟

بشكل عام، يعد الجري (غير التنافسي) نشاطًا موصى به وله تأثير جيد على الصحة من حيث اللياقة البدنية، تقوية جهاز المناعة، ممتع ويحسن المزاج.

لم يثبت أن الجري يسبب سلس البول.

ايضا النساء اللاتي يعانين من سلس البول خلال اللقاء معنا سوف يتلقون المشورة لخطه جيدة للركض.

متى يجب أن تزوري أخصائية العلاج الطبيعي لقاع الحوض؟

- إذا كنت تعاني من تسرب البول أثناء الجري أو خلال أي نشاط آخر.
- إذا كنت تعاني من الشعور بالامتلاء أو الاحتقان في منطقة الحوض أثناء الجري.
- إذا كنت قد بدأت مؤخرًا في المعاناة من سلس البول أو مشاكل أخرى في منطقة قاع الحوض أو تفاقم بمشكلة تسرب البول.
- من المستحسن أن يتم فحصه من قبل طبيب المسالك البولية في نفس الوقت.



ترجمة المواد:

رنا حمادي معالجة فيزيائية لعضلات قاع الحوض

كتابة وتحرير:

هدس كلينا، لادي شورخ-برين، شريت رزنيك-رون

فيزيوتراپيستات رزفانت اون