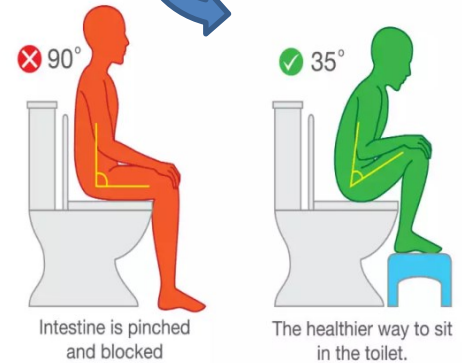


التعليمات للتعامل مع الإمساك وطرق منعه

- ارفعي القدمين على مقعد صغير بحيث تكون الركبتين بمستوى اعلى من الوركين
- لفي الوركين لفة داخلية لفتح فتحة الشرج
- تحريك الجزء العلوي من الجسم لاتجاهات مختلفة
- قومي بالانحناء الى الامام تماما مع ظهر مستقيم وارخي عضلات البطن
- اذا اضطررت للشد - فقط اثناء /او باخر الزفير

نصائح عامه:

- اشربي الماء الكافي 1.5 لتر باليوم
- تنفسي عميقا
- مارسي الرياضة (المشي)



عضلات الحوض مسؤوله عن: التغوط (الخروج)/البول/ الولاده والعلاقه الحميمه.
عندك استفسارات عن احد المواضيع ؟ توجهي لفيزيوترابيستت مختصه بمشاكل قاع الحوض عند النساء
الأعراض اللي تعاني منها لها اسم وطبعا لها حل !

التعليمات للتعامل مع الإمساك وطرق منعه

• ارفعي القدمين على مقعد صغير بحيث تكون الركبتين بمستوى اعلى من الوركين

• نفي الوركين لفة داخلية لفتح فتحة الشرج

• تحريك الجزء العلوي من الجسم لاتجاهات مختلفة

• قومي بالانحناء الى الامام تماما مع ظهر مستقيم وارخي عضلات البطن

• اذا اضطرت للشد - فقط اثناء /او باخر الزفير

نصائح عامه:

- اشربي الماء الكافي 1.5 لتر باليوم
- تنفسي عميقا
- مارسي الرياضة (المشي)

عضلات الحوض مسؤوله عن: التغوط (الخروج)/البول/ الولاده والعلاقه الحميمه.

عندك استفسارات عن احد المواضيع ؟ توجهي لفيزيوترايبستت مختصه بمشاكل قاع الحوض عند النساء
الأعراض اللي تعاني منها لها اسم وطبعا لها حل !

اعداد اسيل ،مروى

عمري،حراء

باطار كورس عضلات

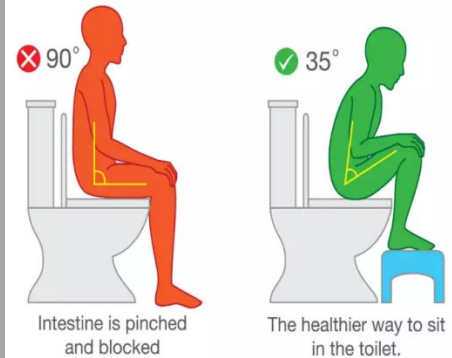
الحوض ٢٠٢٠

עצות להתמודדות עם עצירות ודרכים למניעה

עצות כלליות:

- שתי מספיק מים (1.5 ליטר ליום)
- תרגלי נשימה עמוקה
- עשי פעילות גופנית (הליכה)

- הרימי את כפות הרגליים על שרפרף, כך שהברכיים יהיו יותר גבוהות מהירכיים
- סובבי את הירכיים פנימה, לפתיחת פי הטבעת
- הניעי את פלג הגוף העליון לכיוונים שונים
- רכני קדימה עם גב ישר ושרירי בטן רפויים
- אם עלייך ללחוץ – עשי זאת תוך כדי/ או בסוף נשיפה



הדף הוכן ע"י אסיל,
מרוא עומרי, היראא
במסגרת קורס רצפת אגן
2020

שרירי רצפת האגן אחראיים על צרכים : יציאות/ שתן / לידה ויחסים אינטימיים.
אם יש לך שאלות בנושא – פני לפיזיותרפיסט המתמחה בבעיות ברצפת האגן לנשים
לתסמינים שאת סובלת מהם יש פיתרון!