

وقضايا الصحة ورفاهية

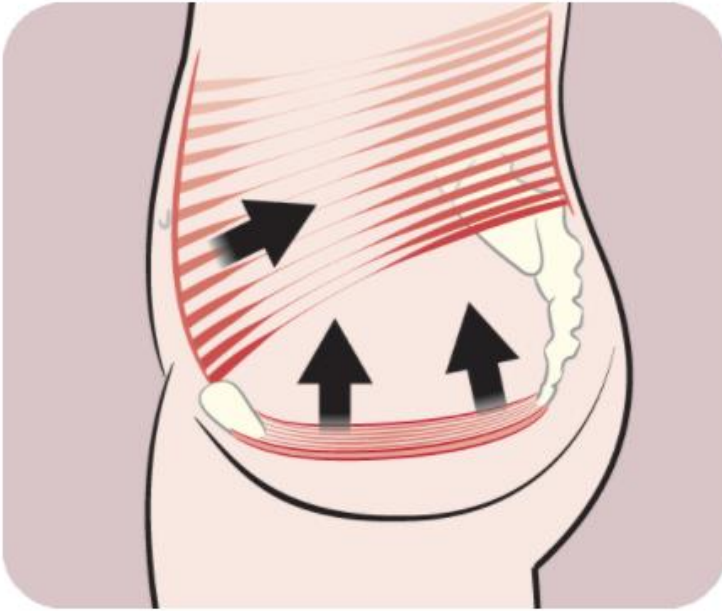
أ. شهد البريكان

# تمارين كيجل



## طريقة عمل التمرين بشكل صحيح :

- ابدئي من الوضعية الأسهل لعمل التمرين ( الاستلقاء على الظهر )  
ثم تدرجي لوضعية الاستلقاء على الجانبين وهكذا ..
- احرصي على عدم كتم النفس خلال التمرين .
- احرصي على الاسترخاء بعد كل تكرار ، وليس الشد فقط .
- التمرين له عدد تكرارات محدد ( 30 إلى 50 تكرار خلال اليوم )  
ولا ينصح بالقيام به طوال اليوم .



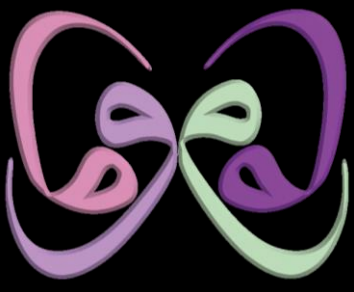
### قبض ورفع مع الزفير

( عضلات البطن السفلية تنقبض للداخل )



### ارتخاء مع الشهيق

( عضلات البطن السفلية تسترخي للخارج )



وقفاً جديداً وواضحاً

أ. شهد البريكان

# تمارين كيجل



## أهمية آلية التنفس الصحيح مع تمارين كيجل :

كيجل  
أثناء الزفير



لأن الحجاب الحاجز يرتفع للأعلى مع الزفير فيسمح بقبض عضلات قاع الحوض ورفعها للأعلى بالشكل الصحيح



عضلة التنفس ( الحجاب الحاجز )

عضلات قاع الحوض

كيجل  
أثناء الشهيق



لأن الحجاب الحاجز ينخفض للأسفل مع الشهيق فلا يسمح بقبض عضلات قاع الحوض ورفعها للأعلى بالشكل الصحيح



تصادم



يتم قبض ورفع عضلات قاع الحوض للأعلى



مع التنفس الطبيعي



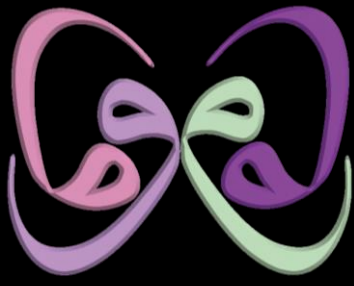
مع كتم النفس



يتم ضغط عضلات قاع الحوض للأسفل







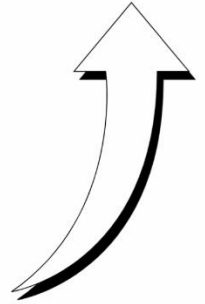
وزارة الصحة ورفاهية

أ. شهد البريكان

# تمارين كيجل



( ٤ )



تجنبي القبض  
بطريقة خاطئة  
واستخدمي  
خاصية الرفع  
مع قبض العضلة  
بشكل تدريجي

( ٣ )



تجنبي عمل التمرين  
في دورة المياه  
أثناء التبول  
لأن عملية التبول  
تحتاج لارتخاء  
العضلات

( ٦ )

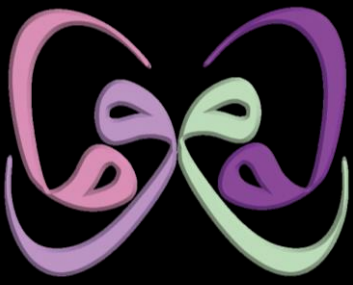


تجنبي التركيز  
على القبض والشد  
فقط طوال الوقت  
واحرصي على  
ارتخاء العضلات  
بعد كل تكرار

( ٥ )



تجنبي القيام  
بالتمرين أثناء  
امتلاء المثانة  
يُفضل تفريغ  
المثانة قبل  
عمل التمارين



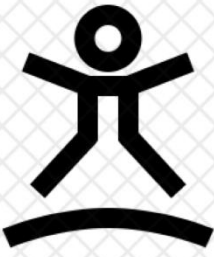
وقصارتها ووجعها

أ. شهد البريكان

# تمارين كيجل



( ٨ )



تجنبي التمارين  
التي تزيد  
من مشكلة السلس  
أو الهبوط لديك  
لحين تقوية  
عضلات قاع  
الحوض والتأكد  
من فعاليتها

( ٧ )



تجنبي التركيز  
على وضعية واحدة  
فقط للتمرين  
احرصي على  
التدرج والقيام  
بالتمرين في  
مختلف الوضعيات

( ٩ )

50

تجنبي القيام  
بالتمارين بكثرة  
أو طوال اليوم  
لتجنب شد العضلات  
وعدم فعاليتها  
٣٠ إلى ٥٠ تكرار  
كافية ويُفضل  
تقسيمها على فترات

تابعينا    اشتري الآن

هل استفدت من الموضوع ؟  
قومي بنشر الرابط ولنكن شركاء في نشر الوعي 