

اكتشاف عضلة البرينو

سطور قليلة لنتكلم لك عن هذه العضلة :

يحتاج إلى الانتباه لأنه يُمكن حدوث الأخطار
تحتاج إلى قليل من العلاج والتدريب !

البرينو هو الحاجز الأخير أمام إبتكك خلال لحظات الولادة ، العضو الخارجي والواضح. بالتأكيد ، العضلة التي نستعمل في الجلوس فوق الدراجة الهوائية. مثل باقي العضلات يُمكن التقوية بالتمارين المُستمرّة.

لماذا يجب تقوية العضلة؟؟؟

- من أجل مُساعدة الأعضاء الأخرى مثل: الأعضاء التناسليّة والمخرج.
- مجموعة من العوامل المُهمّة (زيادة الوزن، مرض السكر، نهاية العادة الشهريّة، الحمل و الولادة) يُؤثر على عمل هذه العضلة ؛
- يُساعد النساء الذين لأسباب مُختلفة ، لهم مشاكل ذات طبيعة جنسيّة . إن هذه العضلة لها دور مهم وأكيد أثناء العلاقة الجنسيّة.

في فترة الحمل زيادة حجم الرحم و وزن المرأة يُؤثر على هذه العضلة بصورة قويّة من حيث تُساعد على تحمّل التعب.

أثناء الولادة يحدث دائماً إسترخاء هذه العضلة . و بالأخص عند خروج رأس الطفل ويسبب التمدد وفقدان النشاط ، ألمطاطيّة و الحركة العضليّة .
ولهذه الأسباب مباشرة بعد الولادة يُمكن بداية تمرين بسيط لهذه العضلة في حالة الولادة الطبيعيّة، غير مهم إذا كان هناك جروح ، وفي حالة عمليّة فتح البطن.

متى يبدأ التمرين؟؟؟

يُفضل بداية التمرين بعد العودّة إلى البيت. المهم عدم ترك مدة تصل إلى 5- 6 بعد الولادة ، حيث تقل الفائدة من التمارين . وتحتاج إلى فترة ليست قصيرة وباستمرار.

في البداية :

عند التبول ، محاولة إيقاف جريان البول في المثننصف ، ثم الإنتهاء وذلك لمعرفة العضلات التي تتحكّم بالعملية . المهم إجراء هذا التمرين مرّة واحدة . المهم عدم الضغط على عضلات البطن و المقعد، وللتأكيد يُمكن وضع اليد على البطن أو على عضلات المقعد. لايجب إيقاف التنفّس عند إجراء هذا التمرين .

أولاً يجب أن نتعرف على هذه العضلة :

- في وضع مُريح، جلوس أو مُتمدد ، المثانة خاليّة عضلات الفخذ مُسريحة و كذلك عضلات المقعد والبطن ؛
- لمس هذه العضلة (البرينو) بالأصابع أو النظر بواسطة المرايا ؛

- شد عضلة فتحة المخرج (المقعد) ، ألد لإغاية الرئم عشرة ثم الإستراحة ؛ إجراء هذا التمرين عدة مرات حتى تكون المرأة أكيدة من تمرين هذه العضلة ؛
- شد العضلة التي تحيط بالجزء الأخير من المثانة مثل عندما إيقاف التبول أو المحاولة لحصر البول. ثم تركها للإستراح. إجراء التمرين أكثر من مرة .

عندما تحسین وثقة ، وتعرفین جيداً على هذه العضلة ستكونین جاهزة لممارسة التمارين الأخرى التالية

.....

- (1) وضع الجسم في حالة الظهر على الأرض ، الرجل مستقيمة والذراع بجانب الجسم ، حاولي رفع الرجل اليمنى ببطء .
- (2) الإستمرار في التمرين وذلك عن طريق التبادل في رفع الرجل اليمنى ثم اليسرى ووضع الواحدة فوق الأخرى. التكرار على الأقل 5 مرات لكل رجل .
- (3) الجلوس على الركبة ، وذلك في السجود على كعب القدم . شد عضلات الخصر و المقعد والقيام عن طريق سحب الجسم نحو الأمام حتى يأخذ الوضع في الصورة 4 .
- (4) إستمرار شد العضلات والعودة إلى الشكل 3 . بعد تكرار التمارين ثلاث مرات ، يحتاج الجسم إلى راحة لمدة بسيطة .
- (5) الرجوع إلى التمرين رقم 3 . لأن ينحني الجسم نحو الأمام وكذلك الذراع في نفس الإتجاه ، لإغاية أن الذراع وبالتأكيد ألساعد يلمس الأرض. الرأس موجود بين الذراعين حولي التنفس مع إسترخاء الجسم .
- (6) إتبعي التمرين في الشكل 6. الإستراحة مع وضع اليد على الركبة و سحب عضلات الخصر ، المقعد و منطقة الحوض عشرة مرات على الأقل . حاولي شد عضلات العضو التناسلي و البولي ؛ الرجوع إلى الوضع البدائي في الرقم (5) .
- (7) التمدد على الأرض مع رفع الركبة نحو الرأس، حتى يمكن حضان الركبة بالذراعين . حاولي التنفس مع شد العضلات والقيام بدون مساعدة الأقدام .
- (8) إعادة وضع الظهر على الأرض ، الذراع على جانب الجسم ، الأطراف الخلفية مطوية سويًا و الأقدام ثابتة على الأرض . حاولي رفع الجزء الأخير من العمود الفقري من الأرض بواسطة الذراع .
- (9) البقاء في نفس الحالة من التمرين السابق . مع شد عضلات المقعد و الحوض حتى يكونون تحت الضغط . التنفس والجسم متمد على الأرض ، تكرار هذا التمرين مرتين و المحاولة بعدم إحناء الظهر .

التذكير مع الإنتيباه بأن بعد شهر من الولادة يجب عمل فحص طبي للجهاز التناسلي ، الإستفادة من الفحص للتأكد من هناك فقدان البول أو من المخرج بدون سيطرة ؛ أو بعض الصوغبات في العلاقة الجنسية .

للحجز والمواعيد للفحص في الفترة بعد الولادة يمكن الإتصال على الرقم :

0564485360 من الإثنين إلى السبت من الساعة 8.00 إلى الساعة 9.00

أو لمزيد من المعلومات الإتصال في قسم الولادة بالرقم :

0564485177 أو **0564485360**

شكراً و ألسلام عليكم

