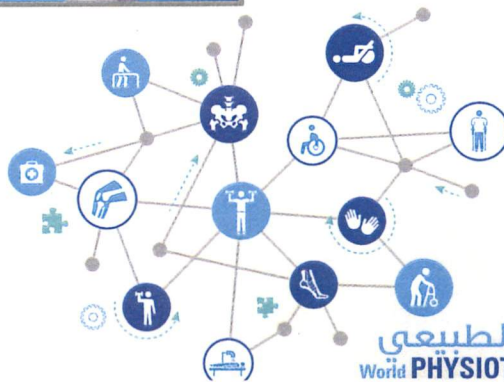


An anatomical illustration of the human pelvis from a posterior view. The image shows the iliac bones, ischial bones, and pubic bones, along with the sacrum and coccyx. The pelvic cavity is visible, showing the internal structures of the pelvis. The illustration is set against a blue background.



مستشفى الأحودي
قسم العلاج الطبيعي



إحدى شركات مؤسسة البترول الكويتية
A Subsidiary of Kuwait Petroleum Corporation

التمارين الرياضية لعضلات قاع الحوض

مستشفى الأحمدي
 قسم العلاج الطبيعي

الجدول اليومي للتمارين الرياضية

الاسبوع الخامس

المشي يوميا	عضلات قاع الحوض			
	التمرين الثالث	التمرين الثاني	التمرين الأول	اليوم
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

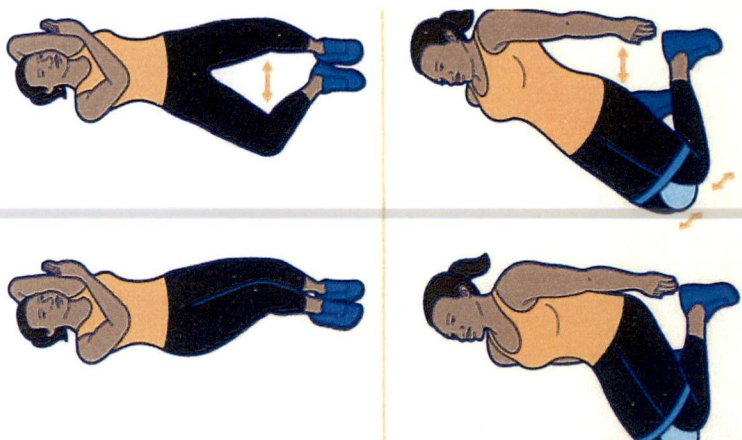
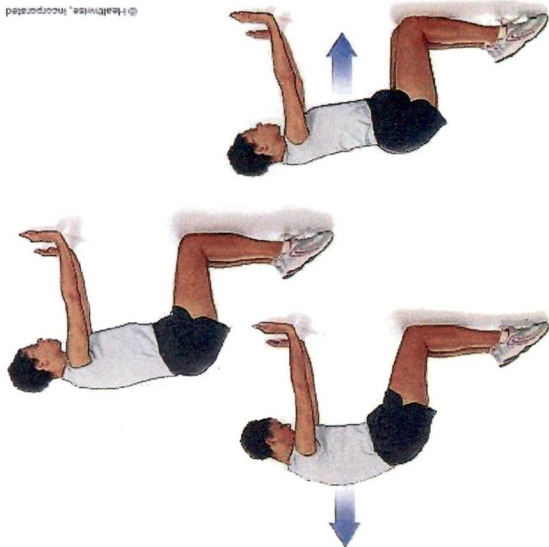
الجدول اليومي للتمارين الرياضية

الاسبوع الثاني

المشي يوميا	عضلات قاع الحوض			اليوم
	التمرين الثالث	التمرين الثاني	التمرين الأول	
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

التمارين الرياضية لعضلات قاع الحوض:

- ننصح بإجراء التمارين الرياضية لعضلات قاع الحوض بشكل يومي مدى الحياة. سوف تصبح تلك التمارين جزءًا من روتين حياتك اليومية، تمامًا مثل تنظيف أسنانك!
- يجب إجراء التمارين الرياضية لعضلات قاع الحوض على الأقل ٣ مرات يوميًا في البداية لتقويتها.
- بمجرد أن تصبح عضلات قاع الحوض قوية، سوف تحتاج فقط لإجراء التمارين مرة واحدة يوميًا للحفاظ على قوتها.
- سوف تعلم أنك تقوم بإجراء التمارين الرياضية لعضلات قاع الحوض بشكل جيد عندما:
 - تشعر بإحساس الضغط والرفع أثناء إجراء التمرين ثم الاسترخاء حيث أن عضلاتك تنبسط في عند نهاية التمرين.
 - تقوم بالضغط والرفع بكامل طاقتك وبكل ما لديك من قوة.
 - تحافظ على استرخاء عضلات البطن، والأرداف، والفخذين.
 - تستمر في التنفس بشكل طبيعي أثناء إجراء التمرين.

[illegible]

١٠٩٥ هـ بسم الله الرحمن الرحيم

الحمد لله رب العالمين والصلاة والسلام على سيدنا محمد وآله الطيبين الطاهرين أجمعين وبعد

۱. اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
 ۲. اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ
 ۳. اَللّٰهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ عَلٰى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ

١. مرة في التلاميذ هذه المجموعة من أجل أن يتعلموا
٢. مرة على التلاميذ هذا هو
٣. مرة التلاميذ هذا هو

.....
.....

- ማሸናፊ
- ማሸናፊ
- ገንዘብ ማሸናፊ
- ማሸናፊ ገንዘብ
- ማሸናፊ ገንዘብ

የጊዜ ምዕራፍ ስም ስለሆነ ማሳሰቢያ

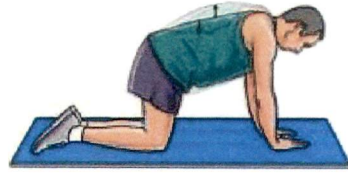
၂၀၁၇-၁၈ ခုနှစ် နှစ်စာရင်း

الجدول اليومي للتمارين الرياضية

الاسبوع الأول



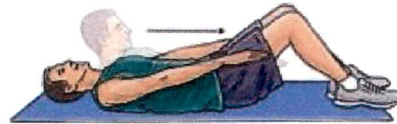
standing hamstring stretch



Cat and camel



Pelvic tilt



Partial curl



Extension exercise



Side plank



Gluteal stretch



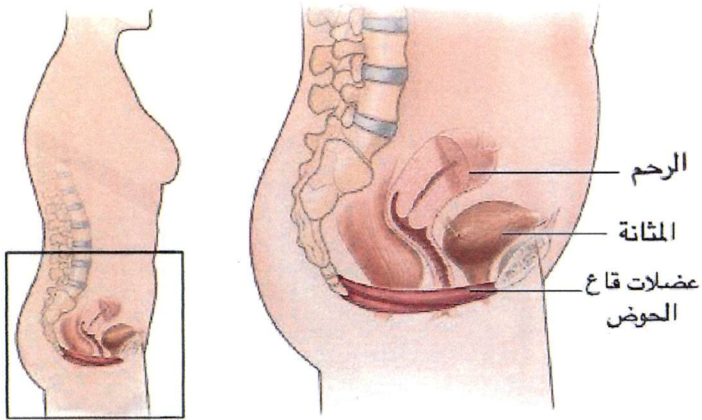
Quadruped arm/leg raise

عضلات قاع الحوض

المشي يوميا	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	اليوم
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

عضلات قاع الحوض:

- يتكون قاع الحوض من طبقات من العضلات وغيرها من الأنسجة، وتمتد هذه الطبقات مثل السرير المعلق من عظمة الذيل بالمؤخره إلى عظمة العانة بالمقدمة لتكوين قاع الحوض.
- تحيط بفتحات مجرى البول، والمهبل، والمستقيم.
- عضلات قاع الحوض القوية:
- تمنع حدوث تسرب من المثانة أو الأمعاء عن طريق الضغط على منطقة مجرى البول وفتحة الشرج لغلاقها بإحكام.
- تدعم أعضاء منطقة الحوض عن طريق رفعها خاصةً عندما يكون هناك ضغط لأثناء السعال، والعطس، ورفع الأشياء، والدفع، والسحب.



الجدول اليومي للتمارين الرياضية

الاسبوع الثالث

المشي يوميا	عضلات قاع الحوض			
	التمرين الأول	التمرين الثاني	التمرين الثالث	اليوم
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

الجدول اليومي للتمارين الرياضية

الاسبوع الرابع

المشي يوميا	عضلات قاع الحوض			
	التمرين الثالث	التمرين الثاني	التمرين الأول	اليوم
				الأحد
				الاثنين
				الثلاثاء
				الأربعاء
				الخميس
				الجمعة
				السبت

