



Quality Accredited  
by JCI, USA



## تمارين مابعد الولادة



نشرات تثقيفية للمرضى والعائلات



Quality Accredited  
by JCI, USA



## Exercises After Delivery



Patient and Family Educational Brochures



مستشفى زليخة  
لأن صحتك غالية

دبي: ص.ب. ٤٨٥٧٧، النهدة، إ.ع.م. هاتف: ٢٦٧٨٨٦٦ ٠٤  
الشارقة: ص.ب. ٤٥٧، الناصرية، إ.ع.م. هاتف: ٥٦٥٨٨٦٦ ٠٦  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com



Zulekha Hospital  
Your Health Matters

DUBAI: P. O. Box 48577, Al Nahda, U.A.E. Tel: 04 267 8866.  
SHARJAH: P. O. Box 457, Al Nasserya, U.A.E. Tel: 06 565 8866.  
E-mail: info@zulekhahospitals.com www.zulekhahospitals.com

After delivery it is important to take up a little time for yourself to regain fitness. This will make you feel good both psychologically and physically and avoid health problems in future.

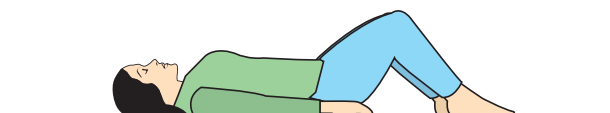
Following are the exercises for both normal and C-section delivery patients and should be gradually started after 5 days for normal delivery and 45 days after C-section under the unstruction of physiotherapist. One must consult gynaecologist before starting exercise program.

This is an individualized exercise program and no exercise should cause any pain.

### Exercise 1: Pelvic Tilt

**Starting Position:** Lie on your back on a table or firm surface. Keep your feet flat on the surface and knees bent.

**Action:** Push the small of your back into the floor by pulling the lower abdominal muscles up and in. Hold your back flat while breathing easily in and out. Hold for 5 seconds. Do not hold breath.

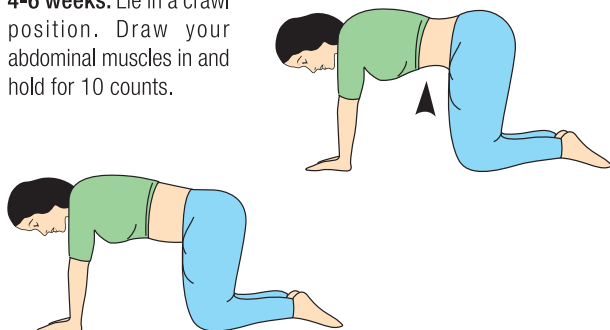


For C-section ladies, alternative pelvic tilt should be done up to 6 weeks in following ways:

**2-4 weeks:** Lie on your side. Keep a pillow between your legs. Let your tummy sag and breathe in gently. As you breathe out, gently draw in the lower part of the stomach squeezing your pelvic floor. Hold this position for 10 seconds. Do not hold your breath. Do this 10 times in a day for 4 weeks.



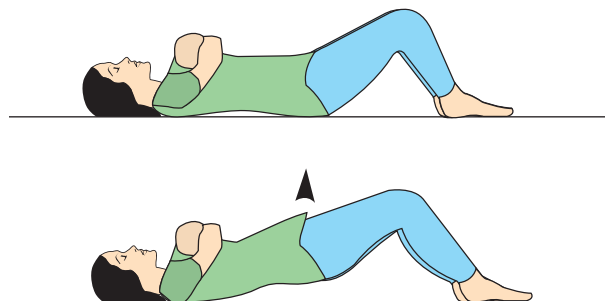
**4-6 weeks:** Lie in a crawl position. Draw your abdominal muscles in and hold for 10 counts.



### Exercise 2: Pelvic Lift

**Starting Position:** Lie on your back on a table or flat surface. Your feet are flat on the surface with your knees bent. Keep your legs together. Cross your arms over your chest.

**Action:** Tilt your pelvis and push your low back to the floor as in the previous exercise, then slowly lift your buttocks off the floor as far as possible without straining. Maintain this position for 5 seconds. Lower your buttocks to the floor. Do not hold your breath.



### Exercise 3: Lower Abdominal Exercises

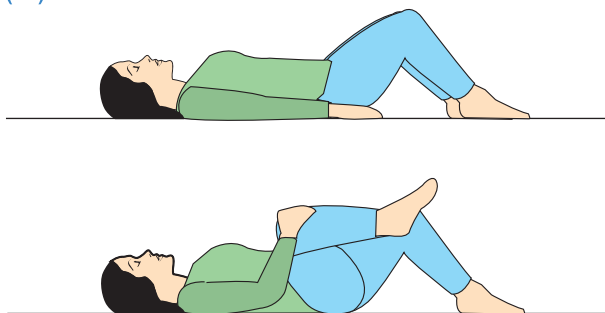
**Starting Position:** Lie on your back on a table or firm surface. Knees bent and feet flat on the table. Flatten your back to the floor by pulling your abdominal muscles up and in.

**Action:**

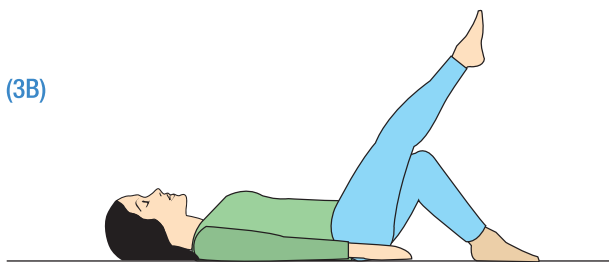
- Bring one knee towards your chest. Hold this position for 5 seconds. Lower your leg to the starting position. Then repeat on your other knee.
- Raise your leg keeping your knee straight. Hold for 5 seconds. Slowly lower the leg to the floor. Repeat on the other leg.

Maintain your pelvic tilt and keep your resting leg relaxed at all times. Do not hold your breath.

(3A)



(3B)



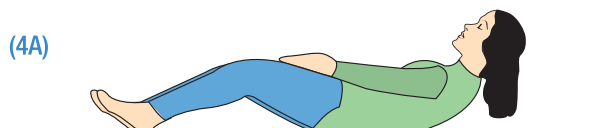
### Exercise 4: Curl Ups

**Starting Position:** Lie on your back on a table or flat surface. Keep your feet flat on the surface and knees bent. Maintain your pelvic tilt for the curl up exercises.

**Action:**

- Raise head and slowly reach your arms in front of you as much as possible, curling your trunk. Keep the neck muscles relaxed. Breathe normally. Slowly return to the starting position.
- Fold your arms on your chest. Tuck your chin to your chest and slowly reach your elbows to your knees, curling your trunk. Keep neck muscles relaxed and breathe normally. Return to the starting position.
- With your hands behind your head, slowly curl your head to your chest and then your trunk. Relax, breathe and then slowly return to the starting position.

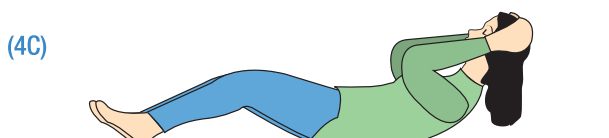
(4A)



(4B)



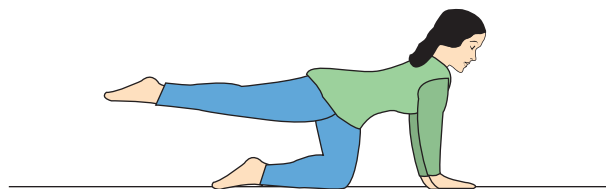
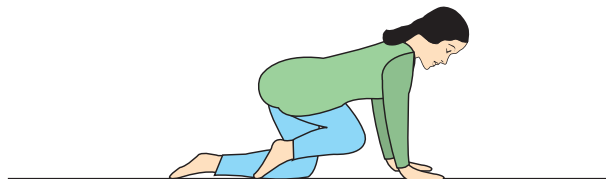
(4C)



### Exercise 5: Lowback Stabilizer muscle strengthening

**Starting Position:** Assume the "all-four's" position.

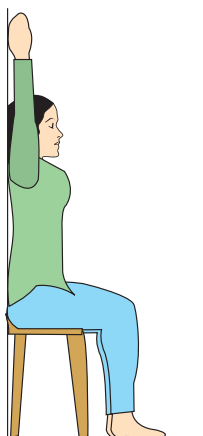
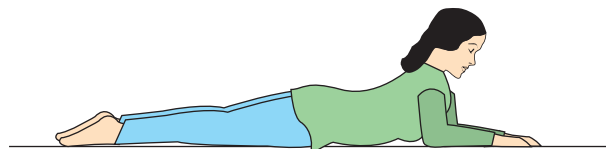
**Action:** Bring one knee towards your head as you lower the head. Extend the head up and the leg out to a flat position parallel to the floor. Return to the starting position. Repeat, alternating legs.



### Exercise 6: Press Up

**Starting Position:** Lie on your stomach on a mat. Place your hands palms down, under your shoulders.

**Action:** Straighten your arms, raising your upper trunk off the floor. Keep your pelvis against the mat, allowing your lower back to arch. Hold for 5 seconds. Return to starting position and repeat.



### Exercise 7: Upper Back Stretch

**Starting Position:** Sit on a stool with your back flat against a wall.

**Action:** Lift your arms overhead, keeping your head and back flat against the wall. Hold for 5 seconds. See if your shoulders can touch the wall while keeping your back flat. Hold for 5 seconds. Lower your hands to the starting position.

## Exercise 8: Side Bending

**Starting Position:** Stand up straight with your arms at your sides and your feet at shoulder width apart.

**Action:** Bend your trunk to one side, by lowering your shoulder. Run your hand down the outside of your thigh. Hold for 5 seconds. Slowly straighten up. Repeat for the other shoulder.



## التمرين الثامن: الإنحناء للجانب

**وضعية البداية:** قفي مستقيمة وذراعيك مستقيمين إلى جانبي جسمك للأسفل، وكتفك مفرودين.

**التمرين:** إنحني بجذعك إلى أحد الجانبين وأخفضي كتفك وذراعك مع جسدك إلى نفس الجانب. إنتظري لخمس ثواني، ثم قفي مستقيمة مرة أخرى، وكرري التمرين للجهة الأخرى من جسدك.

## Exercise 9: Pectorals Stretch

**Starting Position:** Stand with your legs together facing a corner. Extend your arms and place your palms against the wall on both sides of the corner.

**Action:** Lean toward the corner. Keep your body and legs straight. Your heels must be firmly on the floor. Hold for 5 seconds. Return to the starting position. Repeat, gradually increasing your distance from the corner.



## التمرين التاسع: شد عضلة الصدر

**وضعية البداية:** قفي مستقيمة بمواجهة زاوية الحائط ورجليك متلاصقتان. إفردي ذراعيك وضعي راحتي كفك على الحائط على جانبي الزاوية.

**التمرين:** ميلي قليلاً نحو الزاوية. إجعلي جسدك ورجليك مستقيمين. ويجب أن يكون باطن قدميك ثابتاً على الأرض. إنتظري لخمس ثواني، ثم عودي إلى وضعية البداية. كرري التمرين مرة أخرى وابتعدي أكثر عن الزاوية في كل مرة.

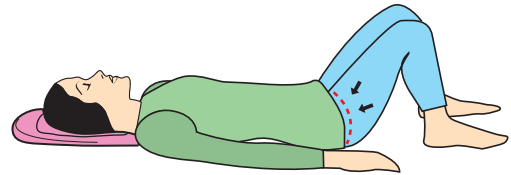
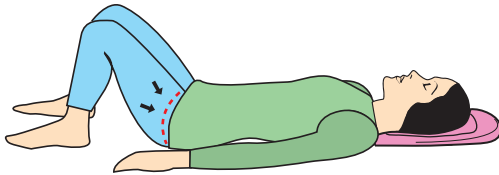


## Exercise 10: Kegel's Exercise

**Purpose:** To strengthen the pelvic floor muscles which helps prevent urine leakage during a laugh, cough or sneeze.

**Position:** Any position, sitting, standing or lying down.

**Movement Technique:** Contract your pelvic floor muscles as you would to stop urine flow. This muscle fatigues quickly, so only do five to ten repetitions at a time, several times a day.



## التمرين العاشر: تمرين كيجل

**الهدف:** تقوية عضلات الحوض السفلي مما يعزز القدرة على التحكم في البول ويمنع سيلانه عند الضحك أو العطس، أو السعال.

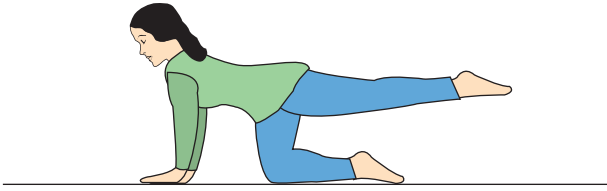
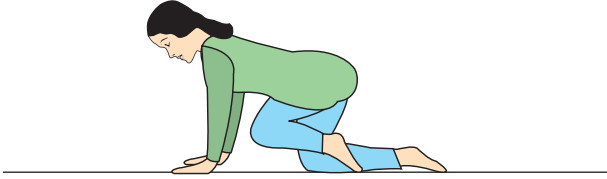
**وضعية البداية:** أي وضعية سواء واقفة، أو جالسة، أو مستلقية.

**الحركة:** قومي بالضغط على عضلات الحوض كأنك تحاولين منع تدفق البول أو سيلانه. وحيث أن هذه العضلة تتعب بسرعة، قومي بعمل هذه الحركة من خمس إلى عشر مرات فقط ثم كرري التمرين عدة مرات خلال اليوم.

### التمرين الخامس: شد عضلة أسفل الظهر

وضعية البداية: إجلسي بوضعية الأربع قوائم كما هو مبين بالصورة.

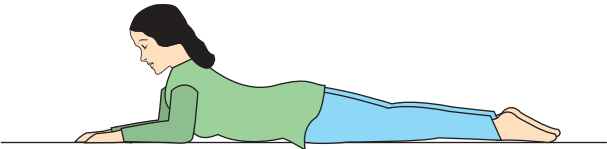
التمرين: ارفعي إحدى ركبتك باتجاه رأسك ثم إفردِي رجليك للخلف بشكل مستقيم موازي للأرض. إسترخي لبرهة ثم كرري التمرين مجدداً مع الرجل الأخرى.



### التمرين السادس: الضغط للأعلى

وضعية البداية: إستلقي على بطنك على الأرض. ضعي باطن يديك على الأرض أسفل كتفك.

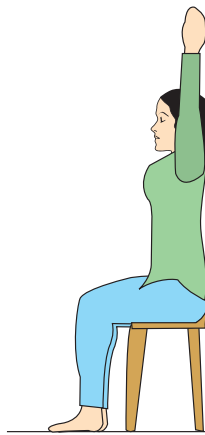
التمرين: قومي بمحاولة رفع جذعك عن الأرض بالضغط بيديك على الأرض حاولي أن تجعليهما مستقيمتين، مع بقاء الحوض على الأرض، وبذلك ينثني أسفل ظهرك. إنتظري لخمس ثواني، ثم عودي لوضعية البداية وكرري التمرين مرة أخرى.



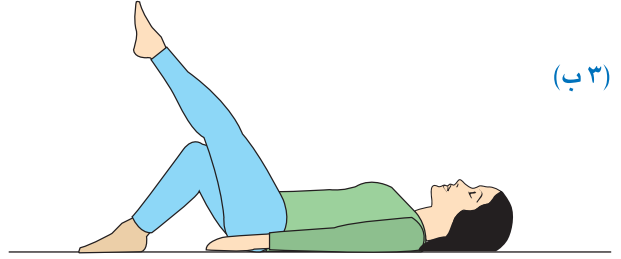
### التمرين السابع: شد منطقة أعلى الظهر

وضعية البداية: إجلسي على كرسي وظهرك مستقيماً واستندي إلى حائط خلفك.

التمرين: ارفعي ذراعيك إلى الأعلى، مع الحفاظ على رأسك وظهرك مفرودين بشكل مستقيم إلى الحائط. إنتظري لخمس ثواني. حاولي أن تجعلي ذراعيك يلامسان الحائط بينما يبقى ظهرك مستقيماً. إنتظري لخمس ثواني ثم أخفضي ذراعيك للأسفل لوضعية البداية.



(ب ٣)



### التمرين الرابع: الإنحناء للأعلى

وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على طاولة أو أي سطح آخر صلب وثابت. ضعي قدميك بثبات على السطح الصلب وإثني ركبتك قليلاً للأعلى، حافظي على وضعية إنحناء ظهرك للبدء بالتمرين.

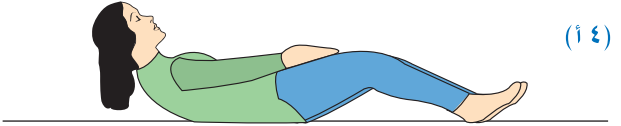
التمرين:

أ. ارفعي رأسك ثم مدي ذراعيك للأمام إلى أقصى حد يمكنك الوصول إليه، بحيث ينحني جذعك قليلاً. إرخي عضلات الرقبة وتنفسي بشكل طبيعي، ثم عودي بهدوء إلى وضعية البداية.

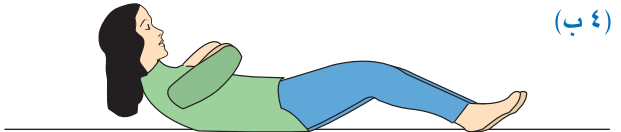
ب. قومي بثني ذراعيك أمام صدرك. وإثني ذقنك باتجاه صدرك. ثم حاولي أن تصلي بمرفقيك إلى ركبتك بقدر الإمكان. وبذلك ينحني جذعك قليلاً. إرخي عضلات الرقبة وتنفسي بشكل طبيعي، ثم عودي بهدوء إلى وضعية البداية.

ج. ضعي يديك خلف رأسك، وإثني رأسك قليلاً باتجاه صدرك وبذلك ينحني جذعك قليلاً. إسترخي قليلاً ثم ببء عودي إلى وضعية البداية.

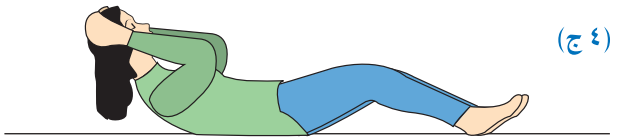
(أ ٤)



(ب ٤)



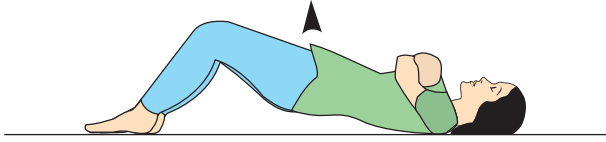
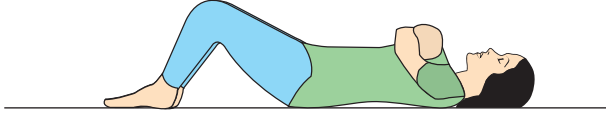
(ج ٤)



## التمرين الثاني: رفع الحوض

وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على طاولة أو أي سطح صلب آخر. ضعي قدميك بثبات على السطح الصلب وإثني ركبتيك قليلاً، وضمي قدميك سوياً. وضعي ذراعيك معكوستين على صدرك.

التمرين: ثبتي الحوض جيداً على الأرض، ثم رويداً رويداً قومي برفع مؤخرتك للأعلى بهدوء إلى أقصى درجة يمكنك دون الضغط على نفسك. حافظي على هذه الوضعية لخمس ثواني ثم أخفضي مؤخرتك على الأرض، ولا تحبسي أنفاسك خلال أداء هذا التمرين.



## التمرين الثالث: تمرين أسفل البطن

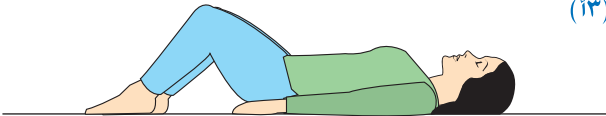
وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على طاولة أو أي سطح آخر صلب وثابت. ضعي قدميك بثبات على السطح الصلب وإثني ركبتيك قليلاً للأعلى، ثبتي ظهرك على الأرض بسحب عضلات معدتك للداخل والأعلى.

**التمرين:**

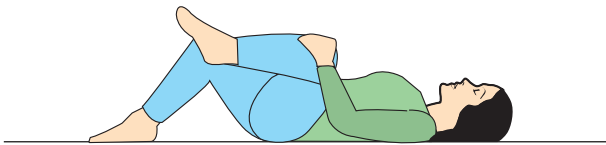
أ. إرفعي إحدى ركبتيك إلى محاذاة صدرك. حافظي على هذه الوضعية لخمس ثواني، ثم أعيدي رجلك إلى وضعية البداية، وكرري التمرين مع الرجل الأخرى.

ب. إرفعي رجلك لمحاذاة صدرك مع إبقاء الرجل الأخرى ممدودة مستقيمة. إبقي هكذا لخمس ثواني. أخفضي رجلك على الأرض، ثم كرري التمرين مع الرجل الأخرى.

حافظي على ميلان الحوض لديك، وحاولي إبقاء رجلك في حالة إسترخاء تام. لا تحبسي أنفاسك خلال أداء هذا التمرين.



(١٣)



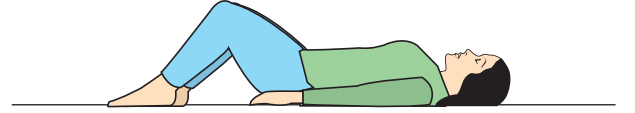
من المهم جداً للمرأة بعد الولادة أن تهتم بنفسها وتسعى لإستعادة لياقتها البدنية التي كانت عليها قبل الحمل. فذلك سيعزز من ثقتها بنفسها ويمنحها شعوراً بالرضا عن ذاتها من كلتا الناحيتين النفسية والجسدية، ويجنبها التعرض لمشاكل صحية في المستقبل.

فيما يلي بعض التمارين التي تناسب المرأة بعد الولادة للولادة الطبيعية والقيصرية، والتي يمكن للمرأة بالولادة الطبيعية مباشرتها بعد خمسة أيام فقط عقب الولادة، وهـ ٤ يوماً للمرأة بعد الولادة القيصرية تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي. ويجب على المرأة إستشارة الأخصائية بأمراض النساء والولادة قبل المباشرة ببرنامج التمارين. هذه التمارين فردية ولا تسبب أي منها الشعور بالألم.

## التمرين الأول: ثني الحوض

وضعية البداية: إستلقي على ظهرك على طاولة أو أي سطح صلب آخر. ضعي قدميك بثبات على السطح الصلب وإثني ركبتيك قليلاً.

التمرين: قومي بتثبيت أسفل ظهرك على السطح وذلك بسحب عضلات بطنك للداخل قليلاً. ثم إبدئي بالتنفس بهدوء للداخل والخارج. إبقي على هذه الوضعية لخمس ثواني ولا تحبسي أنفاسك.



لا يجب أن تقومي بتمرين رفع الحوض في حالة الولادة القيصرية قبل مرور ٦ أسابيع على الأقل. يمكنك إتخاذ البدائل التالية:

٢ - ٤ أسابيع: إستلقي على جنبك وضعي وسادة بين رجليك. وأخفضي معدتك ثم تنفسي بهدوء. وأثناء خروج الزفير، حاولي أن تضغطي على أسفل المعدة حيث ستضغظ على الحوض أكثر على الأرض. قومي بهذا التمرين لعشر ثواني. ولكن لا تحبسي أنفاسك، كرري هذا التمرين لعشر مرات في اليوم لمدة أربع أسابيع.



٤-٦ أسابيع: إجلسي على أربع قوائم كما هو مبين بالرسم، ثم إسحبي عضلات معدتك للداخل وإبقي على ذلك لعشر ثواني ثم استرخي.

