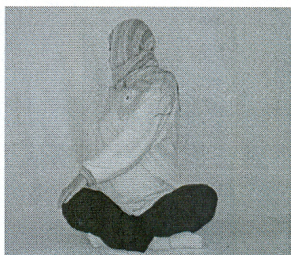


۵- تاب دادن: پشت کاملاً صاف، دست راست روی زانوی چپ و دست چپ مقابل باسن، عضلات قسمت مرکزی شکم کمی منقبض. دم گرفته سپس با بازدم دنده ها را به سمت چپ چرخش داده. نگاه به سمت شانه چپ، ۵ بار. و بالعکس انجام شود. این حرکت باعث انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست می شود.

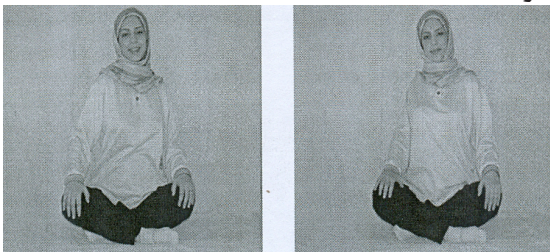


۶- کشش در پهلوها: دست چپ را روی کمر قرار داده، دم گرفته با بازدم دست راست را باکشش پهلوئی راست از روی سر رد کرده طوری که کشش کامل ایجاد شود، سپس دستها عوض شود. ۵ بار. هدف: حفظ انحنای ستون فقرات، تقویت عضلات کمر و دنده ها و افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست.

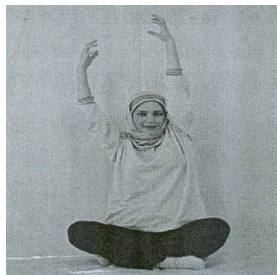


۷- به پشت دراز کشیده، پاها را از هم باز و کف پاها بر روی زمین قرار داده، دم گرفته و سپس باسن را از زمین کمی بلند کرده با بازدم عضلات باسن منقبض شود. با حمایت دستها در زیر لگن، کشش در باسن به قسمت بیرون و جهت مخالف شانه ها ایجاد شود، سپس دم گرفته عضلات باسن شل و پشت آرام روی زمین قرار گیرد. ۵ بار. هدف: کاهش کمردرد و تقویت عضلات لگن.

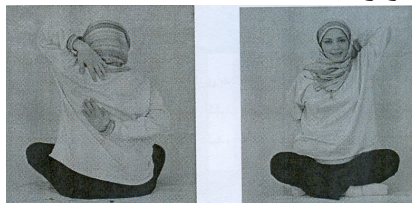
۲- تقویت عضلات شانه: پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت و دستها در امتداد بدن در حین حرکات، دم و بازدم شکمی رعایت شود. حرکت چرخشی شانه ها به عقب، به جلو. شانه راست بعد شانه چپ و بعد هر دو شانه. هر حرکت ۵ بار انجام شود.



۳- دستها به صورت کشیده بالای سر قرار داده شود. ابتدا دست راست با قدرت بیشتری بالا کشیده همراه با دم شکمی سپس با بازدم به حالت اول برگردد. و بعد دست چپ ۵ بار تکرار شود.



۴- دست راست با دم بالا برده و با بازدم از ارنج خم شود. کف دست مماس با عضلات پشت قرار داده دم گرفته و با بازدم دست چپ از پایین بدن و از ارنج خم شود. سعی نشود که دستها به هم برسند. این تمرین برای پیشگیری از سوزش سر دل و ترش کردن موثر است.



در دوران بارداری به علت افزایش حجم رحم و تغییر در ترشح هورمون ها، بدن زن باردار تحت فشار قرار می گیرد و ممکن است موجب بروز عوارضی چون درد های مفاصل، کمردرد، پشت درد، مشکلات در سیستم گوارشی، گردش خون، ادراری، مشکلات ناشی از شل شدن کف لگن و ... گردد. از طریق تمرینات بدنی که بر پایه ی حرکات کششی است می توان حتی الامکان از بروز این عوارض پیشگیری کرد و یا باعث کاهش این مشکلات و مرتفع کردن عوارض ناشی از آن در دراز مدت و کوتاه مدت شد. حرکات توصیه شده بر اساس ساختار بدنی زن باردار طراحی شده، ساده و ملایم هستند. انجام تمرینات در دوران بارداری باعث ایجاد انقباضات خوب عضلانی و کاهش مدت زمان زایمان می شود.

قبل از شروع تمرینات به نکات زیر توجه کنید:

۱- مثانه را خالی کنید.

۲- لباس و شلوار راحت بپوشید

۳- با معده خالی و یا خیلی پر تمرین نکنید.

۴- در حین تمرین نفس خود را حبس نکنید و تمرین را هماهنگ با دم و بازدم انجام دهید.

۵- از زور زدن خودداری کنید.

۶- اگر دچار درد، تپش قلب و تنگی نفس، خیس شدن ناگهانی، لکه بینی و یا خونریزی، سرگیجه و خستگی شدید از ادامه تمرین خودداری و در صورت نیاز با ماما یا پزشک خود تماس بگیرید.

۷- حرکات را آرام انجام داده و برای هر تمرین ۳ تا ۵ تکرار در نظر بگیرید.

تمرینات کششی:

۱- کشش در ناحیه گردن: پشت کاملاً صاف، سر در محور پشت، حرکات چرخشی با کشش در ناحیه گردن به همراه دم و بازدم به سمت جلو، عقب و طرفین.



ورزش های دوران بارداری



تهیه و تنظیم: الهام شکوهی کارشناس مامایی
با همکاری واحد آموزش پرستاری بیمارستان کوثر

شماره سند: PF-PRD-9700

تاریخ بازنگری: ۹۶/۹/۱۲

تایید کننده: دکتر مهرانا قاسم خانی

متخصص و جراح زنان و زایمان

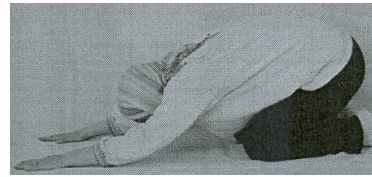
منبع: کتاب مادری ایمن

آدرس: شیراز - خیابان قصردشت - بعد از پل زیر گذر - بنیاد قلب فارس - بیمارستان کوثر

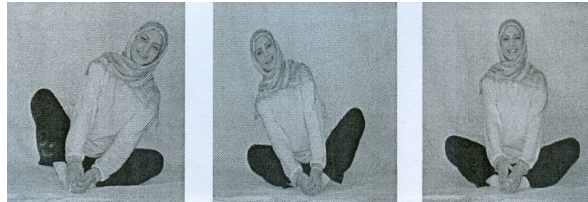
بیمارستان کوثر: صندوق پستی: ۶۹۷ - ۷۱۹۵۵

تلفن: ۶۲۳۱۵۱۵ - ۰۷۱۳ - ۶۲۵۰۵۰۰ - ۰۷۱۳

www.kowsar-hospital.ir

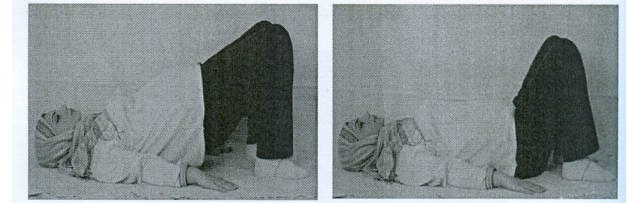


۱۰- در وضعیت چهار زانو قرار گرفته، کف پاها مقابل یکدیگر، ران ها به سمت بیرون و پشت کاملاً صاف باشد. دست ها روی پنجه پاها قرار داده و همراه با تنفس عادی ۲۰ ثانیه باسن به پاشنه پا نزدیک شود. سپس زانوها همراه با تنفس عادی ۲۰ ثانیه به آرامی به سمت زمین برده شود. هدف: کاهش درد ناحیه کشاله ران و تقویت عضلات پشت و پرینه و مفاصل لگن..

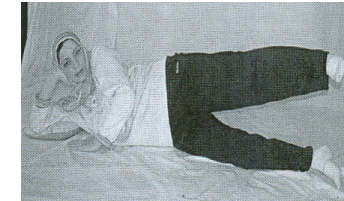


۱۱- ورزش کگل: عضلاتی که از دفع ادرار و گاز جلوگیری می کند. (عضلات کف لگن) منقبض شوند. سپس عضلات شل شوند. این تمرین هر روز ۳۰ تا ۸۰ بار انجام شود. هدف افتادگی رحم و مثانه، بواسیر را کاهش می دهد و در ترمیم سریع اپی زیاتومی موثر است. با شرکت در کلاس های دوران بارداری از آموزش کامل حرکات ورزشی بهره مند شوید.

با آرزوی سلامتی و تندرستی برای شما



۸- به پهلوئی سمت چپ دراز کشیده، پای راست را از زمین کمی بلند کرده، پنجه پا را کشیده و مچ پا به طرف خارج و داخل چرخش داده، سپس انگشتان پا به سمت داخل کشیده و کشش در ناحیه ساق پا ایجاد شود. این حرکت به پهلوئی راست نیز تکرار شود. ۵ بار با تنفس عادی. هدف: کاهش درد در ناحیه اندام تحتانی، گرفتگی عضلات پا، کاهش ورم، پیشگیری از واریس



۹- در وضعیت چهار دست و پا قرار گرفته، دستها در امتداد شانه و زانوها به اندازه عرض شانه باز شود، وزن بدن به سمت باسن داده شود. عضلات شکم کمی منقبض شود. اول: بالا آوردن آرام کمر، خم کردن سر به پایین به طوری که از ابتدا تا انتها ی کمر کشش احساس شود همراه با بازدم شکمی. دوم: برگشت آرام سر به بالا و شل کردن عضلات کمر و شکم همراه با دم شکمی. ۵ بار سوم: زانوها از هم باز، فشردن باسن روی پاشنه ها و قرار گرفتن به حالت سجده با دستان کشیده به سمت جلو همراه با تنفس عادی ۲۰ ثانیه. هدف کاهش کمردرد و تقویت ستون فقرات و عضلات شکم.

