

The best exercise to strengthen your pelvic floor muscles (Kegel Exercise)

What are pelvic floor muscles?

Pelvic floor muscles are band of muscles that stretches across the bottom of your abdomen. These muscles support your pelvic organs, which include your uterus, bladder and bowel.

What is Kegel Exercise?

Also known as "Pelvic floor muscle exercise", which involves repeatedly contracting and relaxing the muscle that form part of the pelvic floor. Pelvic floor exercise helps strengthen the muscles of the pelvic floor.

What weakens pelvic floor muscles?

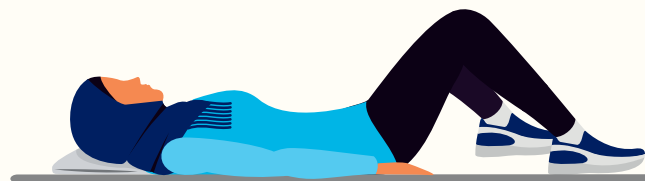
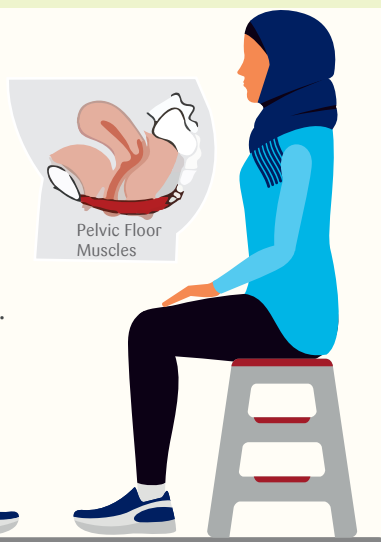
- Pregnancy
- Childbirth
- Excessive straining from constipation
- Chronic coughing
- The pressure of obesity

Strengthening pelvic floor muscles help to:

- Prevent urine leaks in people who have "stress incontinence". Stress incontinence means leak urine when you laugh, run, cough or lift some thing.
- Improve symptoms caused by pelvic organ prolapse, such as a feeling of fullness or pressure in the vagina.

Technique of pelvic floor muscle exercise

- **Tighten** your pelvic floor muscles, as if you are trying to stop the flow of urine. Do not hold your breath or tighten your stomach or buttock muscle at the same time.
- **Hold** and keep tightening the muscles for 8 to 10 seconds.
- Then **Relax** the muscles completely for 5 seconds.
- **Repeat** 10 - 12 times per session, 3 times each day.



You can do this exercise in any position (standing, sitting, or lying down)

You can do this exercise during pregnancy and soon after delivery.

أفضل تمرين لتقوية عضلات قاع الحوض (تمرين كيجل)

ما هي عضلات قاع الحوض؟

عضلات قاع الحوض عبارة عن مجموعة من العضلات التي تمتد عبر الجزء السفلي من البطن. تدعم هذه العضلات أعضاء الحوض؛ والتي تشمل الرحم والمثانة والأمعاء.

ما هو تمرين كيجل؟

المعروف أيضًا باسم "تمرين عضلات قاع الحوض"، والذي يتضمن انقباض وإرخاء العضلات التي تشكل جزءًا من قاع الحوض بشكل متكرر. يساعد هذا التمرين على تقوية عضلات قاع الحوض.

تقوية عضلات قاع الحوض يمكن أن تساعد على :

- منع تسرب البول لدى الأشخاص الذين يعانون من "سلس البول الإجهادي"؛ سيلان البول الناتج عن الإجهاد، والذي يدل إلى تسرب البول عند الضحك أو الجري أو السعال أو رفع شيء ما.
- تحسن الأعراض الناتجة عن تدلي أعضاء الحوض، مثل الشعور بالامتلاء أو الضغط في المهبل.

ما الذي يؤدي إلى ضعف عضلات قاع الحوض؟

- الحمل.
- الولادة.
- الإجهاد المفرط من الإمساك.
- السعال المزمن.
- ضغط السمونة.

تقنية تمرين عضلات قاع الحوض:

- شد عضلات قاع الحوض، كما لو كنت تحاولين وقف تدفق البول. لا توقفي التنفس أو تشدي عضلات المعدة أو الأرداف في نفس الوقت.
- استمري في شد العضلات لمدة ٨ إلى ١٠ ثوانٍ.
- ثم ارخي العضلات تمامًا لمدة ٥ ثوانٍ.
- كرري ذلك ل ١٢-١٠ مرة كل جلسة، ٣ مرات كل يوم.



يمكنك القيام بهذا التمرين في أي وضع (الوقوف أو الجلوس أو الاستلقاء)
يمكنك القيام بهذا التمرين أثناء فترة الحمل وبعد الولادة .