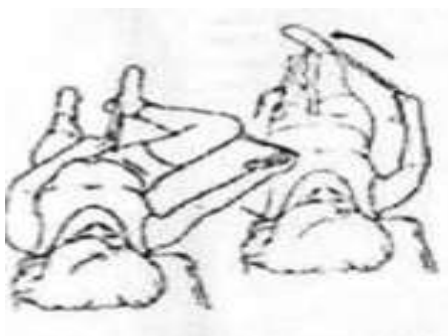


روی چهارپایه بنشینید، تنه را ابتدا به سمت راست بچرخانید ۳۰ ثانیه در این وضعیت بمانید و سپس به حالت اول برگردید. حرکت را در جهت چرخش به چپ هم انجام دهید این تمرین حرکات روده شما را تسهیل می کند.



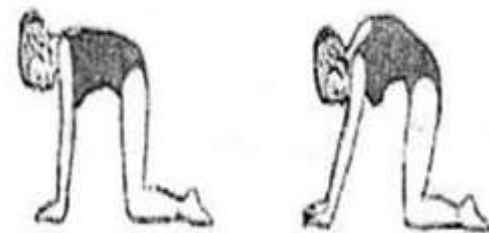
وضیعت طاقباز صاف دراز بکشید سپس مفاصل زانو و ران را کاملاً خم کنید و به سمت خارج بچرخانید، باندی را زیر کف پا بیندازید و با فشار دادن به آن پا را صاف کنید و به سمت داخل بچرخانید این کار را به طور ریتمیک ۳۵ بار تکرار کنید.



تمرینات آرام سازی عضلات کف لگن برای

بیماران مبتلا به یبوست عملکردی

در وضعیت چهار دست و پا قرار بگیرید به آرامی نفس بکشید و همزمان شکم را کاملاً بالا بدهید، نفس را به آرامی در مدت زمان دو برابر نفس کشیدن بیرون بدهید و شکم را به حالت اولیه برگردانید.



در حالت ایستاده قرار بگیرید، دستها را به دستگیره در گرفته و سپس به آرامی به حالت چمباتمه کامل بروید. چند ثانیه در این وضعیت قرار بگیرید و خود را کاملاً شل نمایید.



دانشگاه علوم پزشکی شیراز

مرکز آموزشی درمانی شهید دکتر فقیهی



تمرینات آرام سازی عضلات کف لگن برای بیماران مبتلا به یبوست عملکردی

ویژه آموزش به بیمار

تهیه کننده

فهیمة حاجی حسینی-کارشناس پرستاری

تایید کننده

دکتر سید وحید حسینی

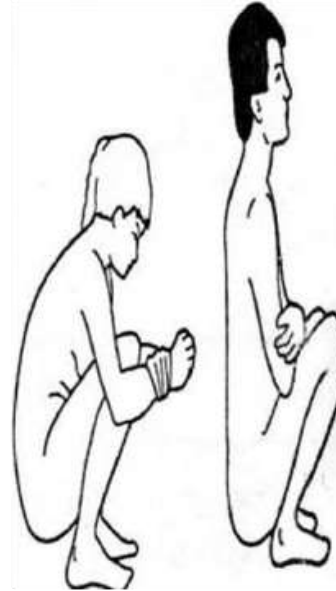
(متخصص جراحی عمومی- فلوشیپ جراحی کولورکتال)

منابع

پرستاری داخلی جراحی برونر سوارث ۲۰۲۱

corman`s 2018

تابستان ۱۴۰۴



وضعیت غلط دفع

وضعیت صحیح دفع

اگر از توالت فرنگی استفاده می کنید، حین دفع ستون فقرات کمری را صاف کنید. این وضعیت با افزایش فشار داخل شکمی به دفع کمک می کند.

ماساژ کولون

به پشت دراز بکشید و از ابتدای روده بزرگ به صورت دورانی روده بزرگ را ماساژ دهید. ابتدا به سمت بالا و بعد به صورت عرضی و در آخر به سمت پایین انجام دهید. این ورزش را به مدت ۲۰ دقیقه انجام دهید.

