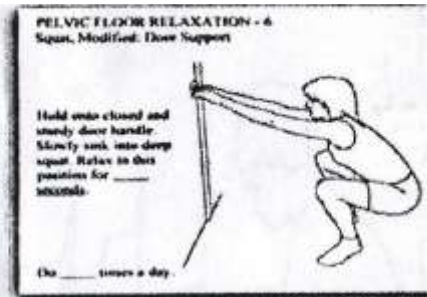




تمرین (۲) روی چهار پایه

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.

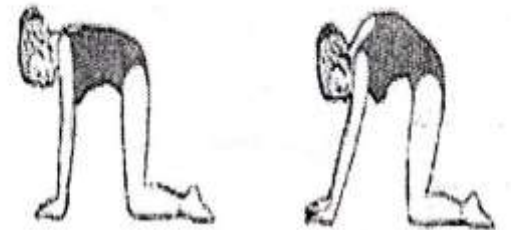


در

وضعیت 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 ۳-۵ بار تکرار کنید

تمرینات آرام سازی عضلات کف لگن برای بیماران مبتلا به بیوست 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



PELVIC FLOOR FACILITATION - 11 PNF: D2 Diagonal With Resistance (Supine)

Lie with right leg's hip and knee fully bent and angled outward, hand under foot, end in each hand. Move leg so hip and knee straighten and angle inward.

Do _____ sets of _____ each leg.
Rest for _____ seconds between sets.
Do _____ times a day.



در حالت ایستاده قرار بگیرید، دستها را به دستگیره 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:

Cormans 2013

تابستان ۱۴۰۱

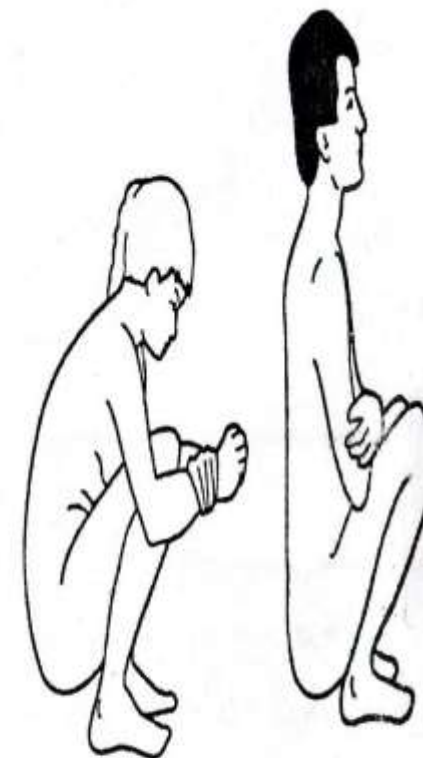
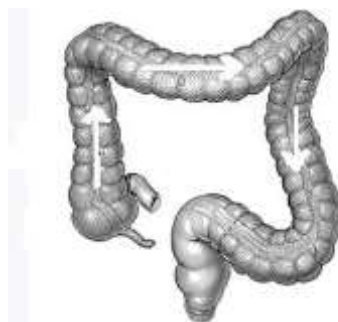
EDU-PT-67/B

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.



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.