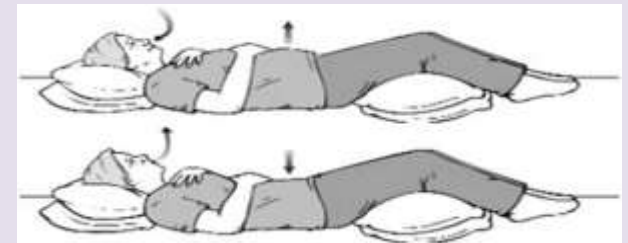


1- مطابق شکل روی زمین صاف به پشت بخوابید. زانوهای خود را خم کرده، یک نفس عمیق کشیده و در همان حال سعی کنید قفسه سینه خود را ثابت نگه دارید بطوریکه شکم بالا برود (تنفس شکمی).

حالا به آرامی با تو کشیدن شکم هوا را خارج کنید. 3 تا 5 ثانیه در این حالت بمانید و بعد به حالت اول برگردید این نرمش را 3 یا 4 بار تکرار کنید.



2- نرمش های پا:

در حالی که پاها حمایت شده اند بنشینید یا دراز بکشید. مچ پاها را 12 بار خم کنید و کشش دهید. هر دو پا را در ناحیه مچ پا، 12 مرتبه در هر جهت بچرخانید. زانوها را به مدت 4 ثانیه به هم فشار دهید، سپس شل کنید. 6 بار این کار را تکرار کنید. این نرمش برای کاهش ورم و پیشگیری از لخته شدن خون در عروق عمقی بدن مؤثر است.



نرمش ران:

3- در این نوع نرمش باید ابتدا در حالت کشیده یا نشسته پاهایتان را بکشید و زانوهایتان را راست نگه دارید و هر دو پاهایتان را بالا برده و سپس پایین بیاورید و پشت خود را به تخت فشار دهید. در مرحله بعد عضلات ران را منقبض کرده و این حالت را به مدت 5 ثانیه نگهدارید نفس بکشید و سپس خود را شل کنید این حرکت را 10 بار انجام دهید.

نرمش مفصل ران:

4- برای انجام این نرمش به پهلو بخوابید پای رویی صاف و پای زیرین خم باشد. پاشنه پای را که صاف است به طرف پایین بلغزانید به این ترتیب آن پا را طویل تر می سازید همان پا را توسط بالا کشیدن مفصل ران به سمت دنده های پهلو همان طرف کوتاه سازید این کار را 6 تا 10 بار تکرار کنید. در حین انجام این نرمش بی حرکتی شکم را حفظ کنید در طرف مخالف نیز این کار را انجام دهید.



5- نرمش های کف لگن:

عضلات کف لگن در لگن در دوران بارداری و زایمان تحت فشار بوده و پس از زایمان دردناک هستند پس بهتر است این نرمش را به صورت زیر انجام دهید:

در حالی که به خوبی با بالش اطراف خود را حمایت کرده اید و زانوهای کمی خم است دراز بکشید. یک دست را برگودی کمر و زانوهای کمی خم است دراز بکشید. یک دست را بر گودی کمر و دست دیگر را در بالای شکم قرار دهید شکم و باسن را سفت کنید و بخش کوچکی از قسمت تحتانی پشت کمر را بردستی که زیر قرار دارد فشار دهید به طور طبیعی نفس بکشید چهار ثانیه نگه دارید و سپس خودتان را شل کنید. این عمل را 5 بار تکرار کنید مطابق شکل به پشت خوابیده و زانوهای خود را خم کنید در حالی که پشت خود را به زمین چسبانیده اند نفس عمیق بکشید (تنفس شکمی) و لگن خود را به سمت بالا حرکت دهید سپس به آرامی ولی به تو کشیدن عضلات شکمی و سفت کردن عضلات باسن هوا را خارج کنید در این حالت 3 تا 5 ثانیه باقی بمانید و بعد خود را شل کرده و استراحت کنید.

به پشت بخوابید سرشانه ها بازوها کف پاها را روی زمین تکیه دهید حال سعی کنید باسن خود را تا حد ممکن بالا



مرکز آموزشی درمانی امین

ورزش های پس از زایمان



8- نرمش زانو:

در حالت خوابیده به پشت در حالی که زانوها خم است آنها را به روی شکم بیاورید و هر دو را به یک طرف تا جایی که راحت است بچرخانید در حین انجام کار لازم است شانه های خود را صاف نگه دارید زانوها را به وضعیت صاف برگردانید سپس این عمل را در طرف دیگر تکرار کنید و این نرمش را می توانید 6 تا 10 بار انجام دهید.

در حالی که به پشت دراز کشیده اید زانوها را خم کنید و کف پاها و شانه ها را به زمین تکیه دهید دست ها را در دو طرف بدن قرار دهید. سپس هر دو زانو را به طرف راست و بعد به طرف چپ بچرخانید طوری که کم کم روی زمین قرار گیرد.

منبع: بارداری زایمان و پلیمز

ببرید طوری که بازوها در سطح زمین تکان نخورد سپس آهسته به وضع اول برگردید.

6-نرمش نوسانی لگن:



برای انجام این نرمش به پشت خوابیده زانوها را خم کنید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید عضلات شکم خود را سفت بگیرید و در همان حال سر خود را بلند کرده و دست هایتان را به سوی زانو کشش دهید این نرمش را 48 ساعت پس از زایمان طبیعی و یک هفته پس از سزارین شروع کرده و در هر نوبت 5 تا 10 بار انجام دهید تا عضلات شکم قوی شده و بتدریج دیواره شکم محکم شود.

7-نرمش عضلات سینه و بازو:

به پشت بخوابید بازوهای خود را از دو طرف باز کنید بعد دست ها را بدون خم کردن آرنج از طرفین به بالای سر خود بیاورید تا به هم برسند سپس به آهستگی آنها را به حالت اول برگردانید.

شناسنامه پمفلت آموزشی	
موضوع	ورزش های پس از زایمان
تهیه کننده	واحد آموزش سلامت
تأیید کننده علمی	خانم دکتر مراد قلی
سمت	متخصص زنان و زایمان
تاریخ تهیه	1402
تاریخ بازنگری	1405
نوبت باز نگری و کد پمفلت	PE-PRG-16

جهت استفاده از مطالب آموزشی به سایت بیمارستان

مراجعه نمایید.

www.amin.mui.ac.ir