

ما هي التمارين الرياضية التي يمنع على الحامل ممارستها؟

جميع الأنشطة الرياضية الخطرة والتي يكون فيها السقوط واحتمال التعرض للإصابة وارد مثل:

التنس، كرة اليد، كرة السلة، التزلج على الجليد والماء، ركوب الخيل.

What are the exercises should be avoided during pregnancy?

All activities where risk of falling or trauma is high such as:

Tennis, baseball, basket ball, ice skating, water/snow skiing contact sport and horseback riding.

نصائح:

- يجب تجنب التمرينات المجهدة العنيفة.
- الابتعاد عن ممارسة التمرينات في أجواء حارة أو مكان لا يوجد به تهوية جيدة لتجنب ارتفاع حرارة الجسم عن 38°س.
- يجب تجنب التمرينات التي تتطلب الاستلقاء على الظهر في فترة الحمل مابعد مرور الأشهر الأولى وذلك لتجنب تقليل تدفق الدم إلى الرحم.

Advices:

- Avoid vigorous and harmful exercise.
- Avoid exercising in hot weather or places that aren't well ventilated and be sure your body temperature not exceeds 38 degree Celsius.
- After the first trimester, avoid exercises that required you to lie flat on your back which affect the blood circulation to the uterus.

1- **تمارين Kegels**: تخيلي أنك تتبولين، حاولي أن تقبضي عضلات الحوض لمدة 5 ثواني (كأنك تحاولين منع نزول البول) ثم استرخي. كرري التمرين 10 مرات في الجلسة الواحدة و كرري الجلسات 3 مرات يوميا .

2- Kegle Exercise :

Imagine you are trying to stop the flow of urine or trying not to pass gas. When you do this, you are contracting the muscles of pelvic floor. Hold for a slow count of five then relax repeat 10 times for one set of kegels 3times /day .

3- **تمارين القرفصاء**: الوقوف معتدلة القائمة خلف كرسي ثم النزول لأسفل مع ثني الركبتين والظهر مستقيما ثم الرجوع لوضع الوقوف مرة أخرى.

3- **Squatting**: While standing behind a chair do squatting with straight back and bending knees then go back to normal position.



4- **تمارين اليوغا والإيروبيكس**: تعتبر تمارين اليوغا والإيروبيكس الخفيفة من التمارين الآمنة التي نستطيع تأديتها المرأة الحامل دون ضرر .

4- **Yoga and Aerobics**: most forms of yoga are fine during pregnancy and low impact exercises are safe.

التمارين الرياضية:

Exercises:

1- **تمارين الخياط**: تساعد على تقوية عضلات الحوض والفخذين وتقلل من آلام أسفل الظهر.

1- **Tailor exercises** : Strengthen the pelvic, hip and thigh muscles and relieve low back pain.

أ- جلسة الخياط: الجلوس على الأرض مع ثني الركبتين والكاحلين فوق بعضهما البعض وتمييل الجسم قليلا للأمام مع المحافظة على استقامة الظهر ثم الاسترخاء.

A. Tailor Sit:

sitting on the floor with knees bent and ankles crossed leaning slightly forward and keeping back straight but relaxed.



ب - تمرين الخياط مع الضغط: الجلوس على الأرض مع ثني الركبتين وياطن القدمين مواجهان لبعضهما البعض. امسكي الكاحلين وسحب القدمين باتجاه الجسم . الضغط على الركبتين للأسفل وإبقيهما نحو 20 ثانية ثم استرخي .

B. Tailor press:

sitting on the floor with knees bent and the bottoms of feet together, grasp ankles and pull feet toward the body. While pressing knees down against hands, pressing hands up against knees (hold for a count of 20 seconds).

2- **تمارين الكتف**: ادفعي كتفيك للأمام ثم ارفعيهما للأعلى للامسة الأذن ثم اخفضيهما للأسفل وللخلف مرة أخرى في حركة دائرية (اعلمي 10 حركات دائرية في كل اتجاه).

2- **Shoulder rotation**: Bring shoulder forward and rotate them up toward ears and then back down. (Do 10 rotations in each direction).

3- **تمارين الساق**: استلقي وساقيك ممدودتين وتحريك الساقين للأعلى ثم للأسفل في حركة اهتزازية. (كرري التمرين 10 مرات).

3- **Leg shake**: lying with legs and feet extended. Moving legs up and down in a gentle shaking motion. (Do 10 repetition).

4- **تمارين الكاحل**: استلقي وساقيك ممدودتين وأصابع القدم مسترخية ثم حركي القدمين في حركة دائرية كبيرة. (كرري التمرين 10 مرات).

4- **Ankle rotation**: lying with legs extended and keeping toes relaxed and rotating feet in large circles. (Do 10 repetition).



اللياقة البدنية للمرأة الحامل

Fitness during pregnancy



إعداد إختصاصي العلاج الطبيعي

ساره الهاجري

مشاعل العتيبي

م. العدان

Done By :

PT Sara AL-Hajry

PT Mashaal AL-Otaibi

Adan H.

المقدمة

مضت هي الأيام التي تحت المرأة الحامل على الراحة التامة و عدم الحركة خلال فترة الحمل خوفاً على صحتها و الجنين. تكثير من النساء العوامل اللاتي لايزاولن اي نوع من الرياضة خلال فترة حملهن يتعرضن لآلام الحمل و الولادة و يخضعن لعمليات القيصرية او حتى المداخلات الجراحية الاخرى و لكن الدراسات الحديثة صحت هذا المفهوم الخاطئ فيوم عن يوم تظهر اهمية ممارسة التمارين الرياضية للمرأة الحامل .

Introduction

Gone are the days when a pregnant woman is advised to lie down and take complete rest during pregnancy, to protect her life and that of her baby. Many pregnant women who are not physically active during pregnancy, suffer from severe labor pain and may face or go through caesarian or other surgical interventions. New studies these days refused this idea and emphasize the importance of exercise during pregnancy.

ما هي فوائد الرياضة للمرأة الحامل ؟

- 1- تزيد من قوة ضخ الدم في الشرايين و الجسم مما يكفل نمو سليم للجنين.
- 2- تحسن قدره الجهاز التنفسي والجهاز القلبي الوعائي خلال الحمل.
- 3- تقويةعضلات الجسم بشكل عام و خاصة عضلات الحوض المعنية بالولادة.
- 4- تقلل فرص الولادة القيصرية و المده الزمنية لعملية الوضع.
- 5- التخفيف من الشعور بالتعب و الغثيان و الام الظهر والرجلين و الإمساك واضطرابات الهضم التي يسببها الحمل.
- 6- الشعور بالإسترخاء أثناء فترة الحمل.
- 7- القدرة على النوم جيداً خلال فترة الحمل.

- 8- تساعد على التحكم بزيادة الوزن و التقليل من علامات و خطوط الحمل .
- 9- تجعل استعادة اللياقة البدنية و قوام الجسم بعد الولادة أسهل و اسرع.

What are the benefits of exercises during pregnancy?

- 1- Keeps the heart strong and increases the pumping of blood.
- 2- Improve breathing and cardiovascular fitness.
- 3- Strengthen the muscles especially the muscles needed for labor and delivery.
- 4- Reduce the opportunity of caesarian and the interval time for labor.
- 5- Relieve the discomfort of pregnancy from morning sickness to constipation, achy legs and backs.
- 6- Feeling of relaxation.
- 7- Able to sleep a lot better at night.
- 8- Keeps weight gain steady & lessen the effects of stretch marks.
- 9- Helps regain your figure and your fitness much faster after delivery.

نصائح يجب على المرأة الحامل إتباعها أثناء ممارستها للتمارين الرياضية؛

- 1- يجب إستشارة الطبيب المختص و إختصاصي العلاج الطبيعي قبل البدء بالتمارين لتحديد نوع الرياضة المناسبة تبعاً لحالة المرأة الحامل و شهر الحمل .
- 2- يفضل ممارسة الرياضة بعد ثلاثة الأشهر الأولى من الحمل.

3- إذا كانت المرأة الحامل تمارس الرياضة قبل الحمل فعليها الاستمرار بذلك لكن عليها الأخذ بعين الاعتبار مراحل الحمل المتقدمة و التقليل تدريجياً من الوقت و حدة التمارين .

4- يفضل في البداية أن تكون التمارين خفيفة و لفترة زمنية قصيرة و تزداد تدريجياً مع مراعاة البدء بتمارين الإحماء أولاً.

5- يجب أن تكون هناك فترات راحة بين كل تمرين .

6- يفضل ارتداء ملابس قطنية واسعة و حذاء طبي مريح.

7- شرب كمية مناسبة من الماء قبل و أثناء و بعد التمارين حتى يعوض الجسم السوائل التي يفقدها.

8- عدم ممارسة الرياضة على معدة خاليه حتى لا يهبط سكر الدم، و يفضل تناول وجبة خفيفة تحتوي على الكربوهيدرات قبل التمرين ب 1/2 ساعة.

9- يجب أن تكون ممارسة التمارين الرياضية بانتظام دون انقطاع 3 أيام بالأسبوع في مدة ما بين 15 - 20 دقيقة في اليوم الواحد و تزداد حتى 30 دقيقة في اليوم دون التعرض للإجهاد.

Some points to be considered before doing exercises:

Before starting the exercises, check with your doctor & physical therapist first to decide which type of exercises suite you and are safe according to your health and the month of your pregnancy.

- 1- It is better to start the exercise after the first trimester of pregnancy.
- 2- If the pregnant woman was active and exercised before, she should continue with her exercise program and decreasing the intensity and the intervals of exercise.
- 3- Start with short intervals of exercise at a low intensity and increase gradually over time without forgetting the warm – up exercise.

4- Make sure to take plenty of breaks between each exercise.

5- Wear cotton and comfortable clothes and good quality and supportive shoes.

6- Drink plenty of fluids before, during and after while you are exercising to prevent dehydration.

7- Eat a small snack includes carbohydrates to avoid hypoglycemia (blood sugar drop).

8- The exercise should be continued three days/week for 15-20 min. /day and progress to 30 min. /day.

تتوقف المرأة الحامل عن أداء التمارين الرياضية فوراً في الحالات التالية:

- 1- حدوث نزيف مهبلي.
- 2- في حالة حدوث تقلصات حادة أسفل البطن.
- 3- انقطاع في التنفس و تسارع نبضات القلب .
- 4- الشعور المفاجئ بالدوخة أو الإغماء و شدة التعرق.

في حالة مريضة السكر و ضغط الدم أو أمراض القلب والرئة أو مشاكل الغدة الدرقية أو فقر الدم أو حالة إجهاض متكرر في السابق يجب أن تكون الحامل حذره لأي عرض غير مريح تشعر به .

Stop exercising and talk to your doctor if you experience any of these symptoms:

- 1- Vaginal bleeding.
- 2- Severe abdominal cramps.
- 3- Shortness of breath and increased heart rate.
- 4- Dizziness or faintness and sweating.

If you are diabetic, hypertensive, asthmatic, anemic have thyroid problems or history of abortion you have to be careful for any discomfort while exercising.

ما هي أفضل التمارين التي يسمح للحامل بممارستها ؟

المشي: من أفضل الرياضات بشكل عام ؛ يفضل المشي في البدايه لمدة 10 دقائق يومياً ثم تدريجياً يزداد الوقت ولكن بدون اجهاد.

الدراجة : تعتبر الدراجة الثابتة اكثر التمارين اماناً للمرأة الحامل .

السباحة : من أفضل الرياضات وأكثرها اماناً للمرأة الحامل والتي تعطي المرأة الحامل إحساساً بانعدام الوزن بالرغم من ازدياد وزنها أثناء الحمل.

Which are the best exercises during pregnancy?

Walking : try doing this for 10 minutes the first few times you exercise, slowly progressing your time.

Bicycling: a stationary bike is safe.

Swimming: one of the best and safe exercises, which will help to take the extra weight off the body.

تمارين تمدد العضلات.(الأحماء)

1 - تمارين الرقبة: لف الرأس جهة اليمين ثم الرجوع إلى المنتصف ثم لف الرأس جهة اليسار. ويكرر التمرين في كل جهة 10 مرات.



Stretching Exercises (warm-up) :

1- Neck rotation: rotate head to right shoulder back to the middle and over the left shoulder. (Complete 10 in each direction)