



www.nikanhospital.com

www.nikanhospital.com



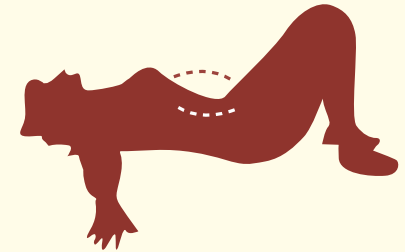
اورزشهای پس از زایمان

تهران، میدان اقدسیه، خیابان ۲۲ بهمن، شماره ۶
تلفکس: ۲۲۹۳۰۱۸۴، تلفن: ۲۹۱۲۹۰

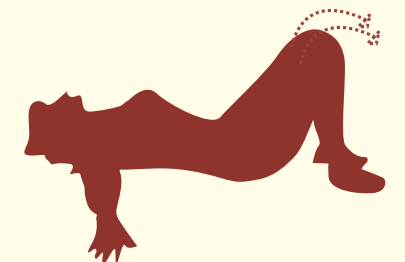


ورزشهای پس از زایمان

۱) ابتداری زمین صاف دراز بکشید. زانوهارا خم نمایید. یک نفس عمیق کشیده به شرطی که قفسه سینه ثابت باشد و شکم بالا بیاید. حال با داخل کشیدن شکم هوا را خارج کنید (طی ۳-۵ ثانیه) سپس به حالت اول برگردید.

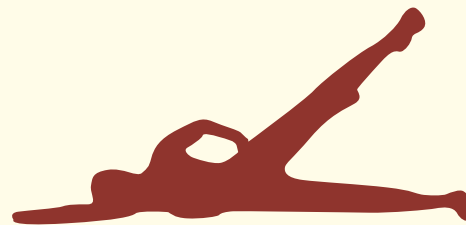


۲) در حالیکه به پشت دراز کشیده اید زانوهارا خم؛ کف پاها و شانها را به زمین تکیه دهید؛ دستها دو طرف بدن روی زمین سپس هر دو زانو را با هم به طرف راست بدن سپس به طرف چپ بچرخانید طوریکه آهسته روی زمین قرار گیرد.



۳) حرکت را این بار در حالیکه یکی از زانوهارا خم کرده اید انجام دهید. بدین ترتیب که ابتدا زانوی راست را خم کرده و آن را به سمت چپ بچرخانید سپس زانوی چپ را خم کرده و آن را به طرف راست خود بچرخانید.

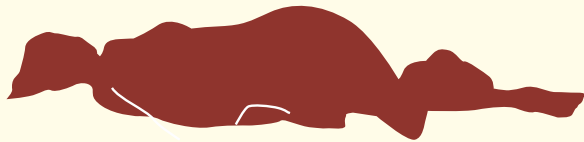
۴) به پهلوئی راست بخوابید طوریکه دست چپتان را به زمین تکیه داده و دست راستتان را زیر سر دراز نمایید. پای چپ را به طور صاف بالا برده و دوباره به حالت اول برگردانید.



۵) در حالت درازکش به پشت، پاها را کاملاً صاف کرده و بدون خم کردن حدود یک وجب از سطح زمین بالا بیاید. (در زایمان طبیعی) در مورد سزارین ۲۸-۲۱ روز بعد از جراحی این ورزش انجام شود.



۶) در حالت درازکش به صورت ضربدر قیچی بنزید بطوریکه پنجه پاها به سمت بیرون کشیده شده باشند.



۷) صاف بایستید و پاها را کمی باز کنید. دستها را به دوطرف پهلو تکیه دهید. باسن خود را حداقل برای بیست ثانیه در جهت عقربه های ساعت بصورت دورانی بچرخانید و سپس حرکت دورانی را در جهت عکس عقربه های ساعت انجام دهید.

حرکات نرمشی فوق را بطور ثابت حداقل هفته ای ۳-۴ بار و هر بار یک ربع انجام دهید.