

به نام خدا



تمرینات اسکلتی عضلانی در بارداری

اهداف

- جلوگیری از ناراحتی ها و مشکلات جزئی شایع
- نگهداشتن وضعیت بدن در حالت مناسب
- آماده شدن برای زایمان
- آماده شدن برای دوره پس از زایمان
- سازگار شدن با تغییرات سیستم قلبی عروقی و تنفسی
- تقویت تون عضلات و کاهش کشیدگی آنها

راهنمای بالینی

- حداقل سه بار در هفته، هر بار ۲۰-۳۰ دقیقه
- جلوگیری از ایستادن طولانی، به پشت خوابیدن
- انجام تمرینات در حد توان مادر توجه به خستگی
- پرهیز از ورزشهاییکه باعث از دست رفتن تعادل بدن می شوند
- داشتن رژیم غذایی مناسب
- هیدراتاسیون قبل، هنگام و بعد از ورزش
- جلوگیری از افزایش دمای بدن بیش از ۳۸/۲ درجه سانتی گراد
- جلوگیری از افزایش ضربان قلب بیش از ۶۰-۷۰ درصد ضربان پایه

کتر اندیکاسیونهای مطلق

- بیماریهای قلبی عروقی
- بیماری ریوی و تنفسی
- سرکلاژ دهانه رحم و نارسایی دهانه رحم
- چند قلوئی به علت خطر پره ترم لیبر
- خونریزی مداوم در سه واهه دوم و سوم بارداری
- جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری
- زایمان زودرس فعلی
- پارگی کیسه آب
- پره اکلامپسی و فشار خون اضافه شده در بارداری

کتر اندیکاسیونهای نسبی

- آنمی شدید
- آریتمی قلبی بررسی نشده
- برونشیت مزمن
- دیابت نوع ۱ کنترل نشده یا خوب کنترل نشده
- چاقی مفرط (نمایه توده بدنی بیش از ۴۰)
- لاغری بیش از حد (نمایه توده بدنی کمتر از ۱۲)
- شیوه زندگی بی حرکتی بیش از حد
- محدودیت رشد داخل رحم در این بارداری
- فشارخون بالا کنترل نشده یا خوب کنترل نشده
- محدودیت حرکت به علت مشکلات ارتوپدی
- هیپر تیروئید کنترل نشده یا خوب کنترل نشده
- تشنج کنترل نشده
- سیگاری شدید

کنتراندیکاسیون های مطلق برای ورزش شامل:



بیماریهای قلبی عروقی، بیماری ریوی و تنفسی، سرکلاژ دهانه رحم و نارسایی دهانه رحم، چند قلویی به علت خطر پره ترم لیبر، خونریزی مداوم در سه ماهه دوم و سوم بارداری، جفت سرراهی بعد از هفته ۲۶ بارداری، درد زودرس زایمانی در بارداری فعلی، پارگی کیسه آب، پره اکلامپسی و فشار خون اضافه شده در بارداری.

کنتراندیکاسیون های نسبی برای ورزش شامل:



آنمی شدید، آریتمی قلبی بررسی نشده، برونشیت مزمن، دیابت نوع ۱ کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، چاقی مفرط (نمایه توده بدنی بیش از ۴۰)، لاغری بیش از حد (نمایه توده بدنی کمتر از ۱۲)، شیوه زندگی بی حرکتی بیش از حد، محدودیت رشد داخل رحم در این بارداری، فشارخون بالا کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، محدودیت حرکت به علت مشکلات ارتوپدی، هیپر تیروئید کنترل نشده یا خوب کنترل نشده، تشنج کنترل نشده، سیکاری شدید.

علائم هشدار هنگام ورزش

- خونریزی واژینال
- دیس پنه قبل از هرگونه فشار
- سرگیجه و منگی
- سردرد
- درد قفسه سینه و تپش قلب
- ضعف عضلات
- درد ناحیه کاف یا ورم (به علت احتمال ترومبوآمبولی)
- لیبر پره ترم
- کاهش حرکت جنین
- نشت مایع آمنیون

علائم هشدار هنگام ورزش

- **توان هر مادر در هنگام ورزش مرز بین کشش و درد می باشد**

قبل از ورزش به نکات زیر دقت شود

- مثانه خالی باشد
- لباس و شلوار راحت پوشیده شود
- کفش پوشیده نشود
- از زیورآلات استفاده نشود
- ترجیحاً ملافه و بالش به همراه داشته باشند
- با معده خیلی پر و خالی تمرین نشود
- تنفس حبس نشود

قبل از ورزش به نکات زیر دقت شود

- از زور زدن حین حرکات جلوگیری شود
- حرکات کشش حتماً در دو طرف بدن انجام شود
- تهویه محل تمرین کافی باشد
- تمرین در محیط آرام انجام شود
- در محل خیلی گرم و آلوده به گرد و خاک تمرین نشود
- تمرین روی سطح نسبتاً نرم یا فرش انجام شود
- حرکات آرام انجام شود

تغذیه و ورزش

- ۱ تا ۲ ساعت قبل از ورزش کربوهیدرات مصرف شود مثلا موز

80kcal کربوهیدراتی مناسب است.

- ۱ ساعت قبل از ورزش آب نوشیده شود .

- یکی از معیارهای مناسب رنگ ادرار است.

ورزشهای غیر مجاز در بارداری

ورزشهای که چند گروه عضله را با هم درگیر کند و یا ضربان قلب دو برابر ضربان معمول شود:

- ورزشهای پرتابی

- صخره نوردی

- تنیس

- دومیدانی

- اسب سواری

- اسکی

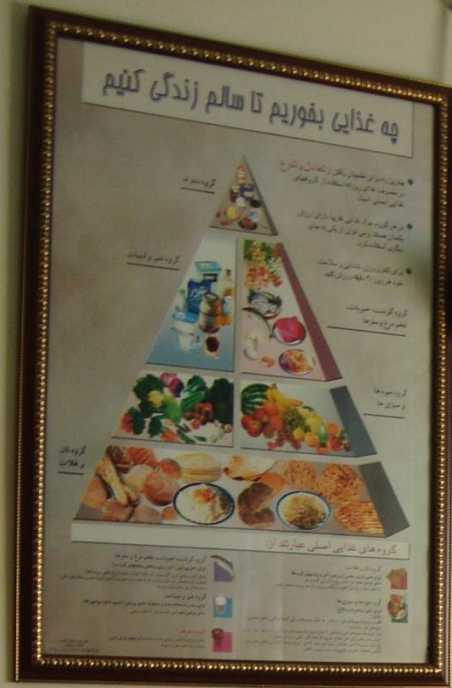
- ورزش های رقابتی

- دراز و نشست - وزنه برداری

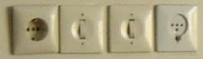
در این نوع ورزش طول عضله تغییر نمی کند ولی امکان مانور والسالوا وجود دارد.

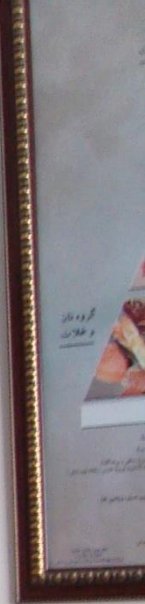
نتایج

- مدخله کمتر حین بارداری، لیبر و زایمان
- لیبر کوتاهتر
- بهبود سریعتر
- سازگاری با تغییرات سیستم قلبی عروقی و تنفس
- کاهش گرفتگی عضلات و بهبود تون عضلات



مشهد
بیمارستان ام البنین

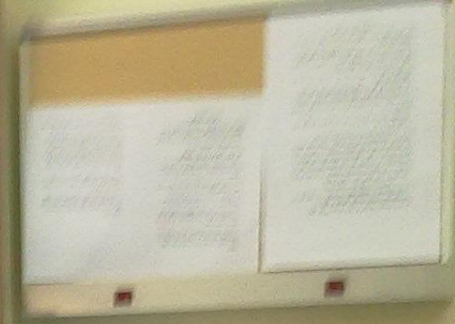
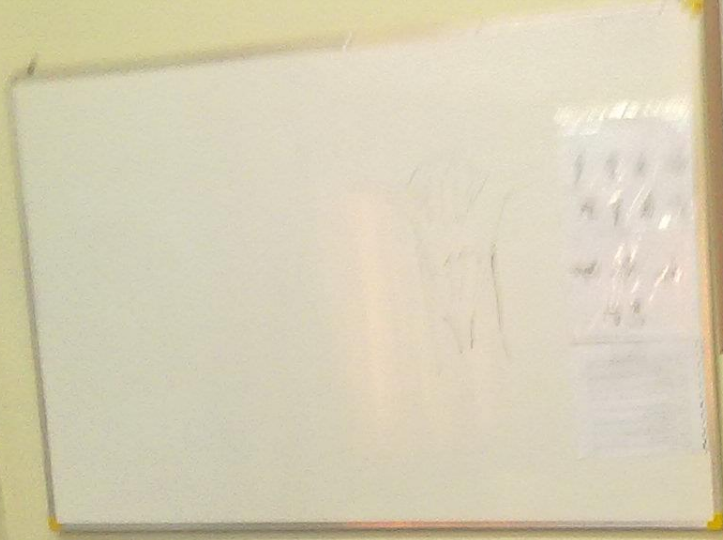






كرمان
بیمارستان افضلې پور





تهران
بیمارستان مهدیه





کشش ناحیه گردن

• هدف:

– کاهش فشار و درد ناحیه گردن











تقویت عضلات شانه

• هدف:

– کاهش فشار ناحیه گردن و شانه و تقویت عضلات شانه و قسمت بالای پشت





تقویت عضلات بازو ، سینه و ستون فقرات

• هدف

– تقویت عضلات بازو، ستون فقرات، عضلات پشت، تقویت عضلات سینه و پیشگیری از شل شدن آنها



















شاخ گاو

• هدف:

– با افزایش فاصله رحم و معده موجب کاهش سوزش سردل و پیشگیری از ترش کردن می گردد





تاب دادن یا پیچ

• هدف:

– تقویت و انعطاف پذیری عضلات کمر و دنده ها، افزایش حرکات دودی روده و کاهش یبوست



کشش در پهلو

• هدف:

– حفظ انحناى طبيعى ستون فقرات، تقويت وانعطاف پذيرى
عضلات كمر و دنده ها، افزايش حرکات دودى روده و
کاهش يبوست



کشش در ناحیه کشاله ران

• هدف:

– کشش ناحیه کشاله ران و ستون فقرات برای کاهش درد
ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پشت و پرینه و مفاصل لگن







چهار دست و پا یا گربه

• هدف:

– کاهش درد ناحیه کمر و تقویت ستون فقرات و عضلات شکم







نیم پل

• هدف:

– تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم و کمر، اصلاح انحنا و قوس کمر، کاهش کمر درد و تقویت لگن









وضعیت درازکش

• هدف:

- تقویت عضلات پشت و سینه و رفع خستگی









کاهش درد کشاله ران، تقویت عضلات پرینه و لگن



