راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»

تمرین درست کف لگن

پیدا کردن، انقباض، ترفند پیش‌دستی، تنفس و پیشرفت



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **متخصص زنان**، **اورولوژیست** و **فیزیوتراپیست کف لگن** تو نیست. تشخیص **افتادگی** و **نوع** و **درجه‌اش** فقط با **معاینه** ممکنه. **همین هفته به پزشک**: **خونریزی** از واژن بعد از یائسگی، **زخم** یا **خونریزی** روی بافت بیرون‌زده، **نتونستن ادرار** یا **احساس پر بودن** مثانه بعد از ادرار، **عفونت ادراری** مکرر. **فوراً**: بافت بیرون‌زده که **برنمی‌گرده**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده؛ **نتونستن کامل ادرار** با درد زیر شکم؛ **تب** با درد لگن (**۱۱۵** یا اورژانس). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: افتادگی چیه؟ ۸

۱. علائم و درجه‌ها ۹

۲. علائم خطر ۱۰

۳. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: تمرین کف لگن ۱۳

۴. پیدا کردن عضلات کف لگن ۱۴

۵. انقباض درست: آهسته و سریع ۱۵

۶. ترفند پیش‌دستی ۱۷

۷. تنفس و فشار شکم ۱۹

۸. پیشرفت تمرین ۲۱

۹. اشتباه‌های رایج ۲۲

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۲۵

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

۱۱. هفته‌ی ۵ تا ۸: نشسته و ایستاده ۲۸

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۱

منابع علمی ۴۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **یاد گرفتن تمرین درست**.

در این راهنما

- علائم و درجه‌ها
- علائم خطر
- باورهای غلط
- پیدا کردن عضلات کف لگن
- انقباض درست: آهسته و سریع
- ترفند پیش‌دستی
- تنفس و فشار شکم
- پیشرفت تمرین
- اشتباه‌های رایج
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- هفته‌ی ۵ تا ۸: نشسته و ایستاده
- ۱۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

افتادگی چیه؟

انواع افتادگی، علت‌ها، علائم و درجه‌ها، معاینه و تشخیص، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

علائم و درجه‌ها

علائم

☐	
	سنگینی، **پری** یا **کشش** پایین شکم و واژن؛ **عصرها** یا بعد از **ایستادن طولانی** بیشتر
	حس **«یه چیزی پایین اومده»** یا **توپ** در واژن
	برجستگی که دیده یا لمس می‌شه
	مشکل ادرار: جریان ضعیف، تخلیه‌ی ناقص، تکرر، نشت
	مشکل دفع: سختی، تخلیه‌ی ناقص
	ناراحتی در **رابطه‌ی جنسی**
	کمردرد پایین (گاهی)

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی از زن‌ها در **معاینه** درجه‌ای از افتادگی دارن ولی **علامت** ندارن؛ **درمان** وقتی لازمه که **علامت** داری یا **بدتر** می‌شه.

درجه‌ها (ساده‌شده)

درجه	یعنی
۱	کمی پایین اومده؛ **بالاتر** از ورودی واژن
۲	تا نزدیک **ورودی واژن**
۳	از ورودی واژن **بیرون** زده
۴	**کامل** بیرون

درمان برای علامته؛ نه فقط برای عدد درجه.

فصل ۲

علائم خطر

همین هفته

☐	
	خونریزی واژن بعد از **یائسگی**
	زخم، **خونریزی** یا **ترشح بدبو** روی بافت بیرون‌زده
	عفونت ادراری مکرر
	حس **تخلیه‌ی ناقص** مثانه

فوراً

☐	
	بافت بیرون‌زده **برنمی‌گرده**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده
	نتونستن ادرار با **درد** زیر شکم
	تب با **درد لگن**

خونریزی بعد از یائسگی، همیشه بررسی لازمه.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«افتادگی یعنی **حتماً جراحی**.»	تمرین کف لگن و پساری برای خیلی‌ها **کافی‌ان**
«تمرین کف لگن فقط برای **نشت ادراره**.»	برای **علائم افتادگی** هم مؤثر بوده (POPPY)
«دیگه **هیچ‌چیز** بلند نکن.»	با **تکنیک درست** و **ترفند پیش‌دستی** می‌شه؛ **سنگین و مکرر** رو کم کن
«**ورزش** بدترش می‌کنه.»	**راه رفتن** و **تمرین قدرتی درست** مفیده؛ فقط **پرش** و **ضربه** برای بعضی‌ها علائم رو بیشتر می‌کنه
«کار کف لگن یعنی **همیشه سفت** نگه داشتن.»	**شل کردن** هم به اندازه‌ی **سفت کردن** مهمه
«مربوط به **پیریه**؛ کاریش نمی‌شه کرد.»	در **هر سنی** با درمان بهتر می‌شه

افتادگی، جراحی اجباری نیست.

بخش ۲

تمرین کف لگن

پیدا کردن عضلات، انقباض درست، ترفند پیش‌دستی، تنفس و فشار شکم، پیشرفت تمرین، اشتباه‌ها، و فیزیوتراپیست کف لگن.

فصل ۴

پیدا کردن عضلات کف لگن

روش	چی حس کنی
تصور کن جلوی **باد** رو می‌گیری	**سفت شدن** و **بالا رفتن** اطراف مقعد
تصور کن وسط ادرار **قطعش** می‌کنی (فقط برای **پیدا کردن**؛ نه به‌عنوان تمرین!)	**سفت شدن** جلو
ترکیب: «**ببند** و **بالا بکش**»	کل کف لگن **بالا** و **داخل** می‌ره
آینه	پرینه کمی **بالا** می‌ره؛ **پایین** نمیاد

نباید

☐	
	باسن رو محکم سفت کنی
	ران‌ها رو به هم فشار بدی
	نفس رو حبس کنی
	زور بزنی به سمت **پایین**

تنفس شکمی ← ص ۳۱ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۳۲

ببند و بالا بکش؛ نه زور به پایین.

فصل ۵

انقباض درست: آهسته و سریع

دو نوع انقباض لازمه:

نوع	چطور	برای
آهسته (نگه داشتن)	ببند و بالا بکش؛ **۵ تا ۱۰ ثانیه** نگه دار؛ **همون قدر** کامل شل کن	**حمایت** طولانی؛ **سنگینی**
سریع	سریع ببند و **فوری** شل کن	**سرفه، عطسه، بلند کردن**

دوز شروع

☐	
	۸ تا ۱۲ انقباض آهسته، هرکدوم تا **۱۰ ثانیه** (یا هرچقدر می‌تونی)
	بعدش **۱۰** انقباض سریع
	۳ بار در روز

نکته‌ی دکتر مکس

اگه نمی‌تونی ۱۰ ثانیه نگه داری، از **۳ ثانیه** شروع کن. **کیفیت** مهم‌تر از **مدته**.

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۳۲ · تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۳۳ ·
تمرین کف لگن نشسته ← ص ۳۴

شل کردن کامل، نصف تمرینه.

فصل ۶

ترفند پیش‌دستی

ترفند پیش‌دستی یعنی **قبل از** فشار (سرفه، عطسه، بلند کردن، بلند شدن)، کف لگن رو **سفت** کنی و **حین** فشار نگه داری.

قدم	کار
۱	حس می‌کنی **سرفه** یا **عطسه** میاد، یا می‌خوای **بلند کنی**
۲	**ببند و بالا بکش**
۳	**همزمان** سرفه کن، یا با **بازدم** بلند کن
۴	بعدش **شل** کن

نکته‌ی دکتر مکس

این ترفند در پژوهش‌ها **نشت** موقع سرفه رو **کمتر** کرده؛ برای افتادگی هم **فشار** رو از کف لگن **کم** می‌کنه.

لحظه‌های روزانه برای ترفند پیش‌دستی

لحظه	
سرفه، **عطسه**، **خنده**	
بلند شدن از صندلی و تخت	

لحظه	
برداشتن کتری، قابلمه، کیسه‌ی خرید	
بغل کردن نوه	
بالا رفتن از پله	
فین کردن	
هل دادن در سنگین یا چرخ خرید	

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از چند هفته، ترفند **خودکار** می‌شه؛ مثل **بستن کمربند** ماشین.

ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۳۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۱

اول ببند، بعد سرفه؛ اول ببند، بعد بلند کن.

فصل ۷

تنفس و فشار شکم

کف لگن با **دیافراگم** و عضلات **عمقی شکم** یک **تیمه**. موقع **دم**، کف لگن کمی **پایین** میاد؛ موقع **بازدم**، **بالا** می‌ره.

☐	
	نفس حبس نکن؛ موقع **تلاش**، **بازدم** کن
	بازدم + **ببند و بالا بکش** = بهترین ترکیب برای **بلند کردن**
	شکم رو **محکم به داخل** نکش و نگه ندار
	تنفس شکمی آرام روزانه؛ برای **شل شدن** کف لگن

تنفس گنبدی (برای شل کردن کف لگن)

قدم	کار
۱	به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی **شکم**، یک دست روی **دنده‌ها**
۲	از **بینی** آروم **دم**؛ شکم و دنده‌ها به **اطراف** باز بشن؛ کف لگن **شل** و کمی **پایین**
۳	از **دهان** آروم **بازدم**؛ کف لگن **خودبه‌خود** کمی **بالا** می‌ره
۴	**۵ تا ۱۰** نفس؛ قبل از خواب یا بعد از تمرین

نکته‌ی دکتر مکس

اگه کف لگنت **سفت** و **دردناکه** (نه ضعیف)، این تمرین از **سفت کردن** مهم‌تره؛ با فیزیوتراپیست کف لگن مشورت کن.

تنفس شکمی ← ص ۳۱ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۳۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۰

موقع تلاش، بازدم کن؛ نه حبس نفس.

پیشرفت تمرین

مرحله	وضعیت	وقتی آماده‌ای برای بعدی
۱	**درازکش**، زانوها خم	۱۰ × ۱۰ ثانیه **راحت**
۲	**به پهلو** یا **نشسته**	همون
۳	**ایستاده**	همون
۴	**حین فعالیت**: بلند شدن، راه رفتن، بلند کردن	—

بعد از ۸ هفته

☐	
	انقباض‌ها رو در **کارهای روزانه** بذار: کتری برداشتن، بغل کردن نوه
	تمرین قدرتی کل بدن با **بازدم** + **ترفند پیش‌دستی**

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۳۲ · تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۳۳ ·
تمرین کف لگن نشسته ← ص ۳۴ · تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۳۵

از خوابیده به ایستاده؛ از ایستاده به زندگی.

فصل ۹

اشتباه‌های رایج

اشتباه	درست
زور زدن به پایین به‌جای بالا کشیدن	**ببند و بالا بکش**
باسن یا **ران** رو سفت کردن	فقط **کف لگن**
نفس حبس کردن	نفس **عادی**
شل نکردن کامل بین انقباض‌ها	**شل** کردن **کامل**
قطع ادرار به‌عنوان تمرین روزانه	فقط برای **پیدا کردن**؛ نه تمرین
چند هفته تمرین و **ول** کردن	حداقل **۱۶ هفته**؛ بعد **نگه‌داری**
تمرین **زیاد** و **درد**	دوز **منطقی**؛ درد = **کمتر**

خودت رو چک کن

☐	سؤال
	موقع انقباض، **باسنم** شل می‌مونه؟
	نفسم عادیه؟
	حس **بالا رفتن** دارم، نه **پایین اومدن**؟
	بعد از هر انقباض، **کامل شل** می‌شم؟

☐	سؤال
	می‌تونم **حرف بزنم** و همزمان انقباض بدم؟ (در مرحله‌های بعد)

کیفیت، تکرار، صبر.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای

دوز تمرین، هفته‌ی ۱ تا ۴، هفته‌ی ۵ تا ۸، هفته‌ی ۹ تا ۱۶، قدرتی کل بدن، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

هفته‌ی ۵ تا ۸: نشسته و ایستاده

هر روز، ۳ بار؛ نشسته و **ایستاده**؛ **ترفند پیش‌دستی** در کارهای روزانه.

تمرین	مقدار
انقباض آهسته (به پهلو)	۱۰ × ۸ ثانیه
انقباض آهسته (نشسته)	۱۰ × ۸ ثانیه
انقباض سریع	۱۰
ترفند پیش‌دستی	در هر سرفه و بلند شدن
پل باسن	۲ × ۱۰
صدفی	۲ × ۱۲
حشره‌ی مرده	۲ × ۸ هر طرف

تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۳۳ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۳۴ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۳۶ · پل باسن ← ص ۳۸ · صدفی ← ص ۳۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۰

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: کف لگن، مرکز بدن و لگن، قدرتی، هوازی، و کشش و کاربردی. در همه‌ی تمرین‌های قدرتی، موقع **تلاش بازدم** کن و **کف لگن رو ببند**؛ و اگه **سنگینی** یا **برجستگی** حس کردی، **سبک‌تر** کن.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | کف لگن



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	هماهنگی دیافراگم و کف لگن: با دم، کف لگن شل می‌شه و پایین میاد؛ با بازدم، بالا می‌ره. پایه‌ی همه‌ی تمرین‌ها.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تمرین کف لگن درازکش

شروع

به پشت روی تشک، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن؛ یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. دم آروم از بینی؛ کف لگن رو شل کن.
2. با **بازدم**، انگار جلوی باد و ادرار رو هم‌زمان می‌گیری؛ کف لگن رو **به داخل و بالا** بکش.
3. نگه دار و **عادی نفس بکش**.
4. **کامل شل کن** و چند ثانیه صبر کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	آسون‌ترین وضعیت برای یاد گرفتن انقباض درست؛ چون کف لگن با وزن اندام‌ها درگیر نیست.
کجا باید حس کنی	جمع شدن به داخل و بالا بین دو پا؛ نه در شکم بالایی یا باسن.
مقدار	آهسته: ۵ تا ۱۰ × ۳ تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۸ تا ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	۳ ثانیه نگه داشتن، ۵ تکرار.
سخت‌ترش کن	بالش زیر باسن (در افتادگی)؛ یا رفتن به حالت نشسته.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

احتیاط: حین ادرار تمرین نکن. اگه درد داری، اول ارزیابی فیزیوتراپیست کف لگن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تمرین کف لگن به پهلو

شروع

به پهلو، بالش زیر سر، زانوها خم و روی هم، یک کوسن کوچیک بین زانوها.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	جایگزین راحت برای درازکش به پشت؛ برای کسی که کمردرد یا ناراحتی در درازکش به پشت داره.
کجا باید حس کنی	جمع شدن و بالا رفتن بین دو پا.
مقدار	مثل تمرین درازکش؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	انقباض کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	انقباض طولانی‌تر و سریع‌های بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	وضعیت روزمره؛ قابل انجام هر جا: سر کار، در ماشین، جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته کف لگن



تمرین کف لگن ایستاده

شروع

کنار کابینت، پاها به عرض لگن، زانوها کمی نرم، یک دست روی کابینت، یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و نفس بکش؛ شونه‌ها شل.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	سخت‌ترین و کاربردی‌ترین وضعیت؛ چون بیشتر نشت‌ها در حالت ایستاده اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن، بدون سفت شدن باسن.
مقدار	آهسته: ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	حین شستن ظرف، ایستادن در صف، یا راه رفتن.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن

شروع

نزدیک یک سبد سبک، پاها به عرض شونه.

اجرا

1. زانوها و لگن رو خم کن؛ کمر صاف.
2. دم بده.
3. **بازدم + انقباض کف لگن**، و حین بازدم سبد رو بلند کن.
4. همین رو قبل از هر **سرفه و عطسه** هم انجام بده.

عضله‌ی هدف	کف لگن + عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	بستن مجرای ادرار **قبل از** افزایش فشار؛ نشت با سرفه، عطسه و بلند کردن رو به‌سرعت کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	انقباض کف لگن درست قبل و حین زور.
مقدار	۱۰ بار تمرینی در روز؛ بعد در هر سرفه، عطسه و بلند کردن.
ساده‌ترش کن	اول فقط با سرفه‌ی ارادی تمرین کن.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر، کارهای واقعی خونه.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ انقباض دیرتر از زور؛ خم کردن کمر.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	حس کردن و حرکت دادن لگن؛ کمک به پیدا کردن کف لگن و شل کردن کمر.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن؛ با انقباض کف لگن در لحظه‌ی بالا رفتن، تمرین ترکیبی عالی برای کف لگن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن که با کف لگن همکاری دارن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل عضلات عمقی شکم همراه با تنفس و کف لگن؛ بدون فشار زیاد به شکم.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تمرین «بازدم + کف لگن» هنگام بلند شدن؛ لحظه‌ی رایج نشت.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	افتادگی چیه؟	۶
۲	درمان	۴
۳	تمرین کف لگن	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۳ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Hagen S, Stark D, Glazener C, et al. Individualised pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse (POPPY): a multicentre randomised controlled trial. Lancet. 2014;383(9919):796-806. doi:10.1016/S0140-6736(13)61977-7
2. Hagen S, Stark D. Conservative prevention and management of pelvic organ prolapse in women. Cochrane Database Syst Rev. 2011;(12):CD003882.
3. National Institute for Health and Care Excellence. Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management. NICE guideline NG123. 2019.
4. Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10(10):CD005654.
5. Bø K, Frawley HC, Haylen BT, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J. 2017;28(2):191-213.
6. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

تمرین درست کف لگن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پیدا کردن عضلات
- آهسته و سریع
- ترفند پیش‌دستی
- تنفس
- اشتباه‌ها

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.