

## تمارين قاع الحوض تساعد في علاج السلس البولي



تُعاني بعض النساء من الإصابة بسلس بولي، لاسيما عند حدوث الإستجابات الجسدية الطبيعية على مدار اليوم، مثل العطس أو الضحك، وكي يتسنى للمرأة مواجهة ذلك، تنصحها الجمعية الألمانية للسلس البولي بممارسة تمارين قاع الحوض.

وأوضحت الجمعية الألمانية فائدة هذه التمارين في أنها تعمل على تقوية عضلات قاع الحوض ونسيجها الضام، اللذين يُصيبهما الضعف عند حدوث التغيرات الهرمونية للمرأة أثناء مرحلة سن اليأس المتسمة بإنقطاع الطمث، أو خلال فترة الحمل، كما تُسهم ممارسة تمارين قاع الحوض في تقوية الظهر واتخاذ وضعية جسم سليمة وفي تحسين عملية التنفس أيضاً.

وكي تُجدي هذه التمارين نفعاً حقيقياً للمرأة، أكدت الجمعية الألمانية على ضرورة المواظبة على ممارسة هذه التمارين دون إنقطاع، وكذلك على أهمية القيام بها على نحو سليم، لذا أوصت الجمعية بممارسة هذه التمارين تحت إشراف أخصائي العلاج الطبيعي.