



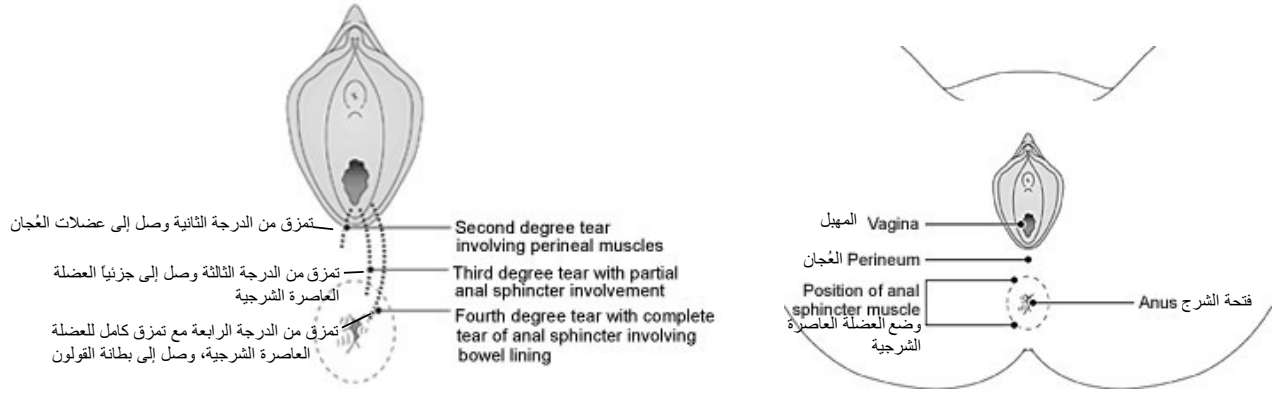
Mercy Health
Care first

ARABIC – Physiotherapy after 3rd or 4th degree tear

العلاج الطبيعي بعد التمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة

ما هو التمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة؟

إن التمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة أثناء الولادة يشمل عضلات قاع الحوض والعُجان بما في ذلك العضلة العاصرة الشرجية (انظر الصورة). والعُجان هي منطقة الجلد الواقعة بين المهبل والشرج. قاع الحوض عبارة عن مجموعة من العضلات التي تساعد في تدعيم أعضاء الحوض والمساعدة في التحكم في المثانة والقولون. أما العضلة العاصرة الشرجية فهي عضلة دائرية حول فتحة الشرج. وغالبًا ما تكون هذه التمزقات غير متوقعة، وتحدث فقط في 3 من كل 100 امرأة يلدن عن طريق المهبل.



ما هي الأعراض التي قد أعاني منها؟

بعد أي تمزق أو شق جراحي بالعُجان، من الشائع الشعور بالألم أو وجع حول الغرز لمدة أسبوعين إلى أربعة أسابيع بعد الولادة، خاصة عند الجلوس أو المشي. وتشعر بعض النساء أنه يجب عليهن الذهاب بسرعة إلى المرحاض للتبرز بشكل عاجل، كما يشعرن بعدم القدرة على التحكم في إخراج الريح. وقد تواجهن أيضاً صعوبة في التحكم في التبرز (سلس البراز). وتعاني بعض النساء أيضاً من الألم أثناء ممارسة الجنس. ولكن معظم النساء تتعافين بشكل جيد، ولا يكون هناك أي أعراض بعد عام من الولادة في 6-8 من كل 10 نساء.

ماذا يمكنني أن أفعل للمساعدة في شفائي؟

1. تقليل الألم والتورم

- الراحة: استلق على ظهرك أو جانبك أو وجهك لمدة ساعتين خلال اليوم في أول أسبوعين بعد الولادة، وساعة واحدة خلال اليوم بعد ذلك حتى نهاية الأسبوع الثامن.
- الثلج: ضعي كيس ثلج ملفوفاً بشاش أو منشفة وجه على منطقة العُجان لمدة 20 دقيقة كل 2-4 ساعات لمدة 72 ساعة بعد الولادة. لا تضعي الثلج مباشرة على الجلد.
- الضغط: ارتدي ملابس داخلية ضاغطة ومدعمة للمنطقة (مشد)، في الأسابيع الستة الأولى.
- تناولي مسكنات الألم بانتظام حسب إرشادات الطبيب.
- تجنبي تناول المسكنات التي تحتوي على الكودايين ولا تأخذي أي دواء عند طريق الشرج.
- استمري في تناول المسكنات عندما تعوين إلى المنزل.

- إن رعاية طفل والتعافي من تمزق من الدرجة الثالثة أو الرابعة هو أمر صعب، وتقديم الدعم من العائلة والأصدقاء قد يساعد كثيراً.

2. أداء تمارين عضلات قاع الحوض

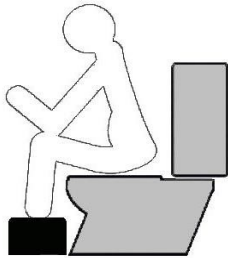
- تساعد تمارين قاع الحوض الخفيفة في تقليل التورم وتقوية العضلات المصابة.
- ابدئي تمارين عضلات قاع الحوض بعد 48 ساعة من الولادة في وضع استلقاء مريح.
- شدي بلطف العضلات التي حول فتحة الشرج والمهبل، وارفعيها واسحبها للأمام وللأعلى. استمري أثناء ذلك في التنفس بشكل طبيعي وتأكدي من استرخاء ساقيك وأردافك.
- حاولي أن تحافظي على وضع الشد هذا لمدة ثلاث ثوانٍ، ثم ارخي العضلات لمدة ست ثوانٍ، وكرري ذلك ثلاث مرات.
- هذه هي مجموعة واحدة. كرري هذه المجموعة أربع مرات كل يوم.

كلما تحسنت ، تقدمي في هذه التمارين عن طريق زيادة طول فترة الشد و عدد مرات التكرار التي تقومين بها. استرخاء العضلات مهم أيضاً. يجب أن تشعري بشعور واضح بـ"ارخاء" العضلات في كل مرة. اهدفي إلى الوصول بزيادة الشد إلى مدة 10 ثوانٍ ، مع تكرار ذلك 10 مرات متتالية، وكرري هذه المجموعة ثلاث مرات كل يوم.

3. حماية منطقة التمزق، والعودة إلى الأنشطة العادية

تذوب بعض الغرز في غضون أسابيع قليلة، لكن الغرز الأعمق تستغرق 3-4 أشهر لتذوب. واعلمي أن الشفاء وتعافي العضلات يستغرق وقتاً.

تجنبي الإمساك و الحرق عند التبرز



- اشربي لتر ونصف إلى لترين من السوائل يومياً (الماء هو الأفضل).
- وقللي أو توقفي عن تناول الكافيين (الشاي / القهوة). يمكن أن يسبب الكافيين الرغبة الملحة في التفرغ العاجل للأمعاء.
- اسعي إلى أن يكون البراز دائماً متماسكاً ولين وسهل الخروج، وذلك لمدة 6-12 أسبوعاً.
- قد تعطيك إحصائية التغذية نصائح غذائية محددة.
- إذا كنت قد وُصفت لك أدوية ملينة ، فاستمري في تناولها عند عودتك إلى المنزل.

اتخذي وضع جيد على المراض

- ضعي قدميك على كرسي صغير بحيث تكون ركبتيك أعلى من أردافك. انحني للأمام مع استقامة الظهر.
- للتبرز ، تجنبي الحرق، وأرخي عضلات البطن ولا تضغطيها إلى الداخل. قد يساعدك دعم منطقة العجان بيدك النظيفة أثناء تفرغ أمعائك.

تجنبي رفع الأشياء الثقيلة

- حاولي التقليل من رفع أي شيء أثقل من وزن طفلك خلال الأسابيع الستة الأولى بعد الولادة.
- تجنبي الأعمال المنزلية الشاقة التي تتطلب الدفع والسحب(الجر) والدعك والرفع.

التمرينات المنخفضة المجهود

- ابدأي في المشي لمسافات قصيرة وزيدي المسافة مع الوقت. لا ينبغي أن يتسبب المشي في آلام العُجان، ولكن إذا شعرتِ بالألم، فاستريحي وحاولي المشي لمدة أقصر في اليوم التالي.
- تجنبى العودة إلى الجري والرياضة والقفز ورفع الأوزان الثقيلة في صالة الألعاب الرياضية و تجنبى تمارين شد عضلات البطن وغيرها من تمارين البطن القوية، في أول 3 - 6 أشهر بعد الولادة. يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي أن ينصحك بالتمارين المناسبة لمستوى لياقتك ومرحلة التعافي.

4. احضري مواعيد المتابعة الخاصة بك

متابعة العلاج الطبيعي

سوف تتلقين خطاب موعد فيما يخص مواعيد العلاج الطبيعي الخاصة بك، والتي تبدأ بين 6 إلى 10 أسابيع بعد ولادة طفلك.

سيعمل أخصائي العلاج الطبيعي معك لمساعدتك على تحسين عضلات قاع الحوض والعودة إلى الأنشطة المرغوبة والتحكم في الأعراض أو منع حدوثها.

من المهم أن تحضري هذه المواعيد حتى إن كنت لا تواجهين أي مشاكل، وذلك لضمان الشفاء التام.

المتابعة الطبية المتخصصة

يجب أن تري طبيبك العام (GP) بعد 6 أسابيع من الولادة.

سوف تتلقين خطاب موعد لرؤية طبيب التوليد وأمراض النساء، بعد عدة أشهر من الولادة. وستتاح لك الفرصة لمناقشة الولادة وأي مخاوف قد تكون لديك.

قد تتم إحالتك للحصول على رعاية مستمرة من قبل فريق من المتخصصين في عيادة العُجان (مستشفى ميرسي للنساء) إذا كانت لديك مشاكل مستمرة.

سيمكنك أيضاً مناقشة خياراتك للولادات المستقبلية في موعد المتابعة الخاص بك، أو في وقت مبكر من الحمل التالي.

إن كان لديك أية مخاوف قبل موعد المتابعة، فيرجى الإتصال بطبيبك العام (GP)، أو الحضور في قسم الطوارئ.

Acknowledgements

Produced by: Physiotherapy Department MHVL

Date produced: July 2013

Date of last review: June 2021

Date for review: June 2023

للمزيد من المعلومات

إن كانت لديك أية أسئلة، فيرجى الاتصال بـ:

قسم العلاج الطبيعي بمستشفى ميرسي

مستشفى ميرسي للنساء

الهاتف: 03 8458 4141

مستشفى ميرسي بويريبي

الهاتف: 03 8754 3150