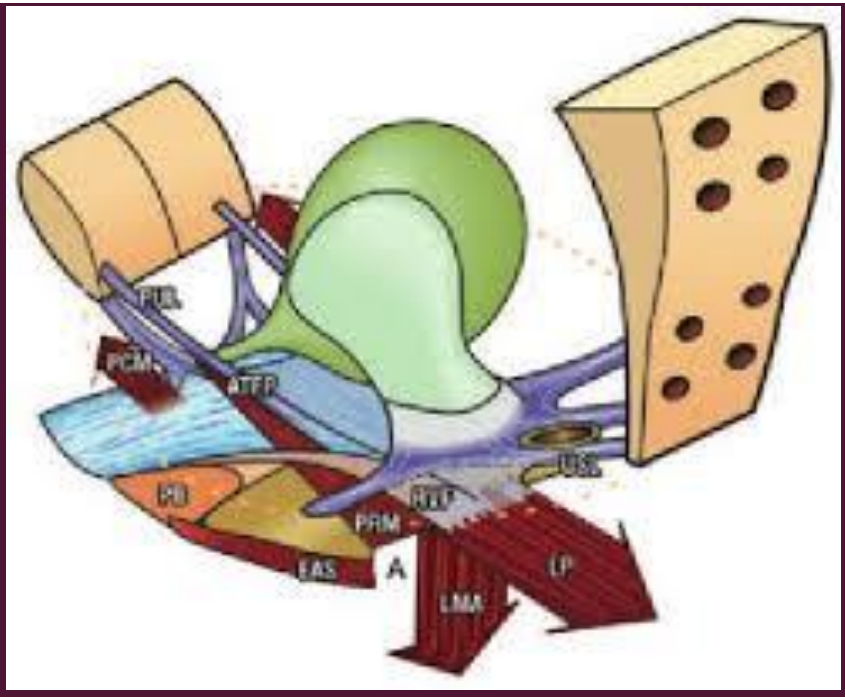
حرکات اصلاحی در اختلالات عملکردی لگن



شهناز زمانی

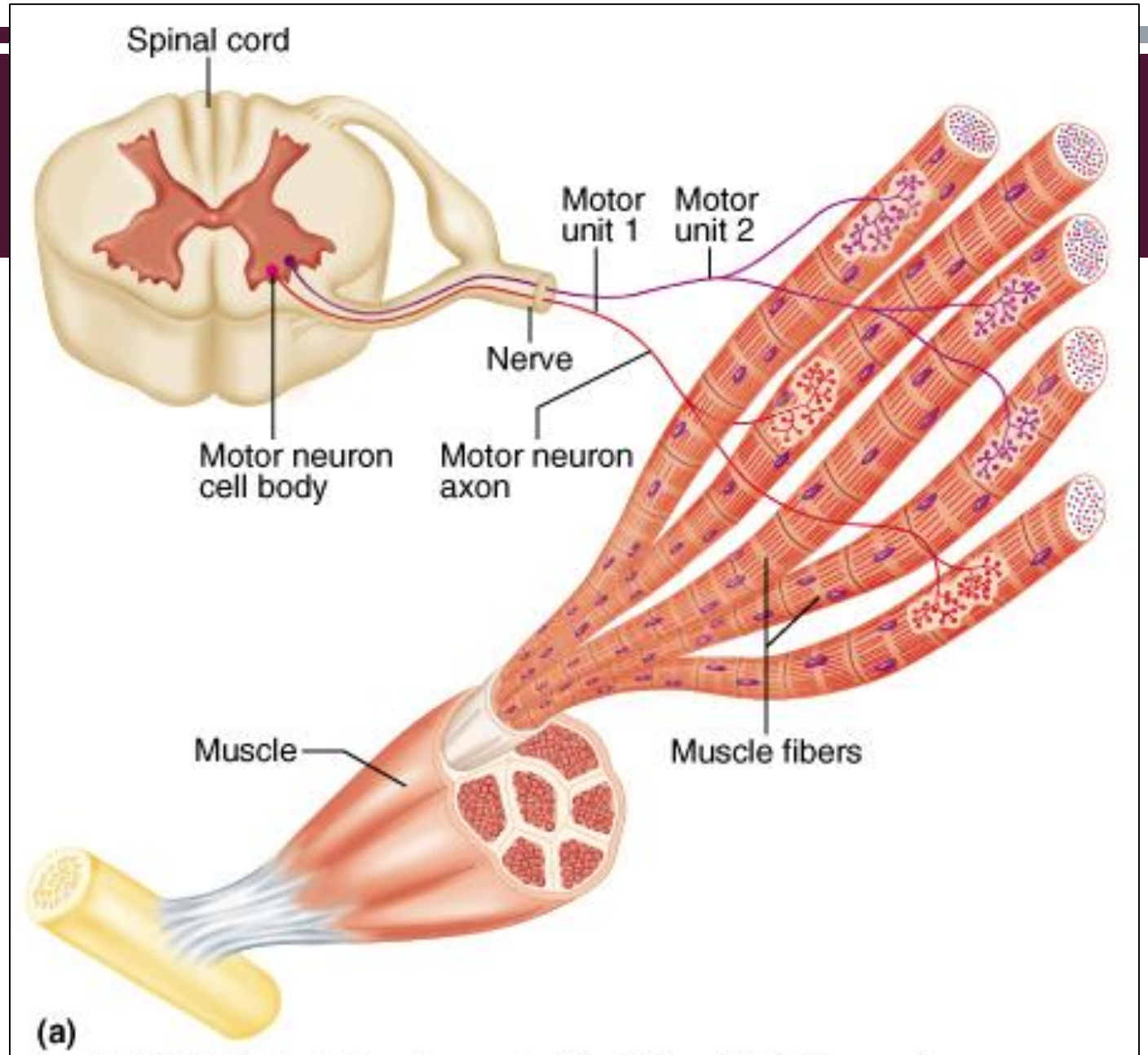
کارشناس مامایی

کارشناس ارشد حرکات اصلاحی

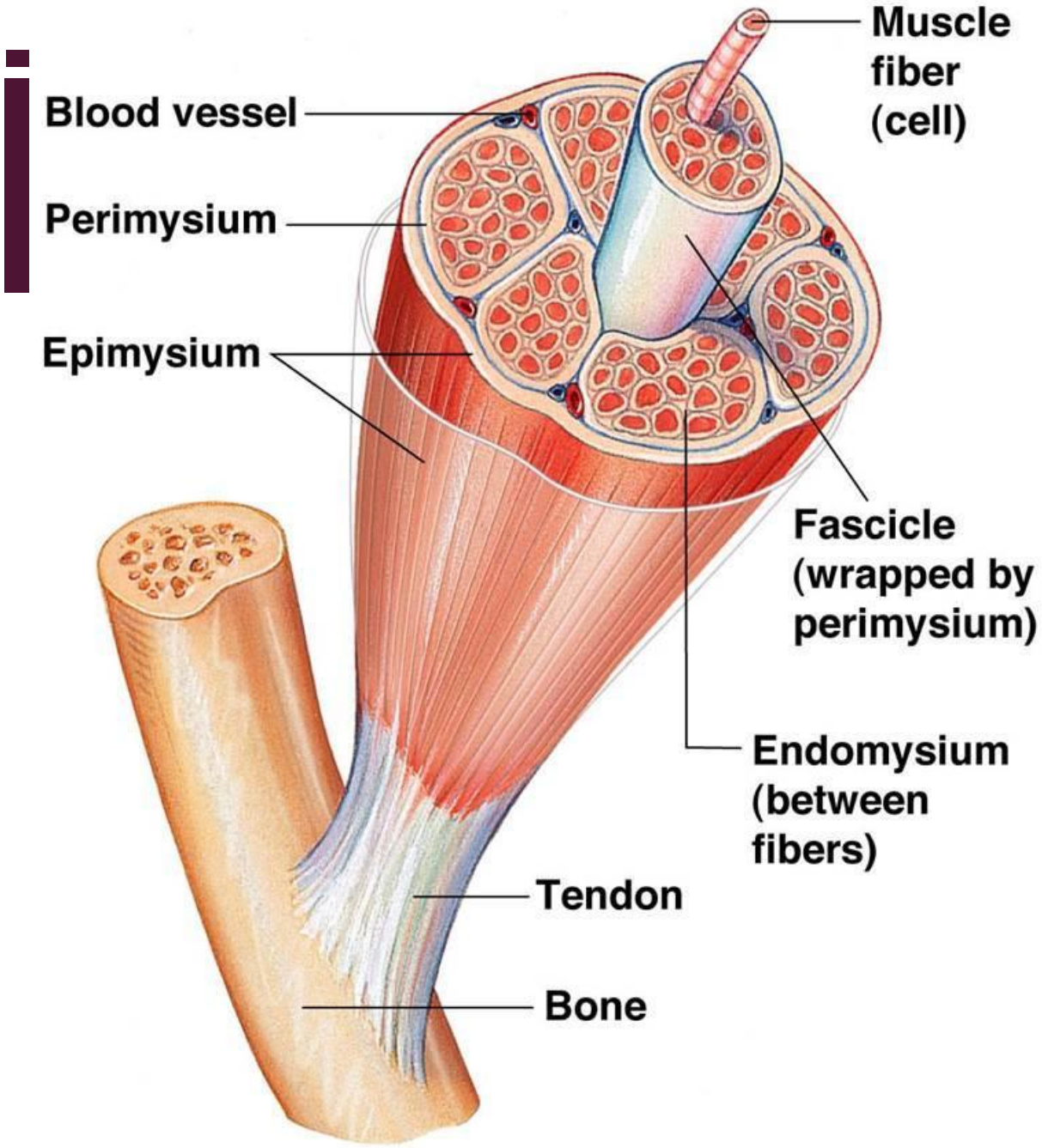
0914038987

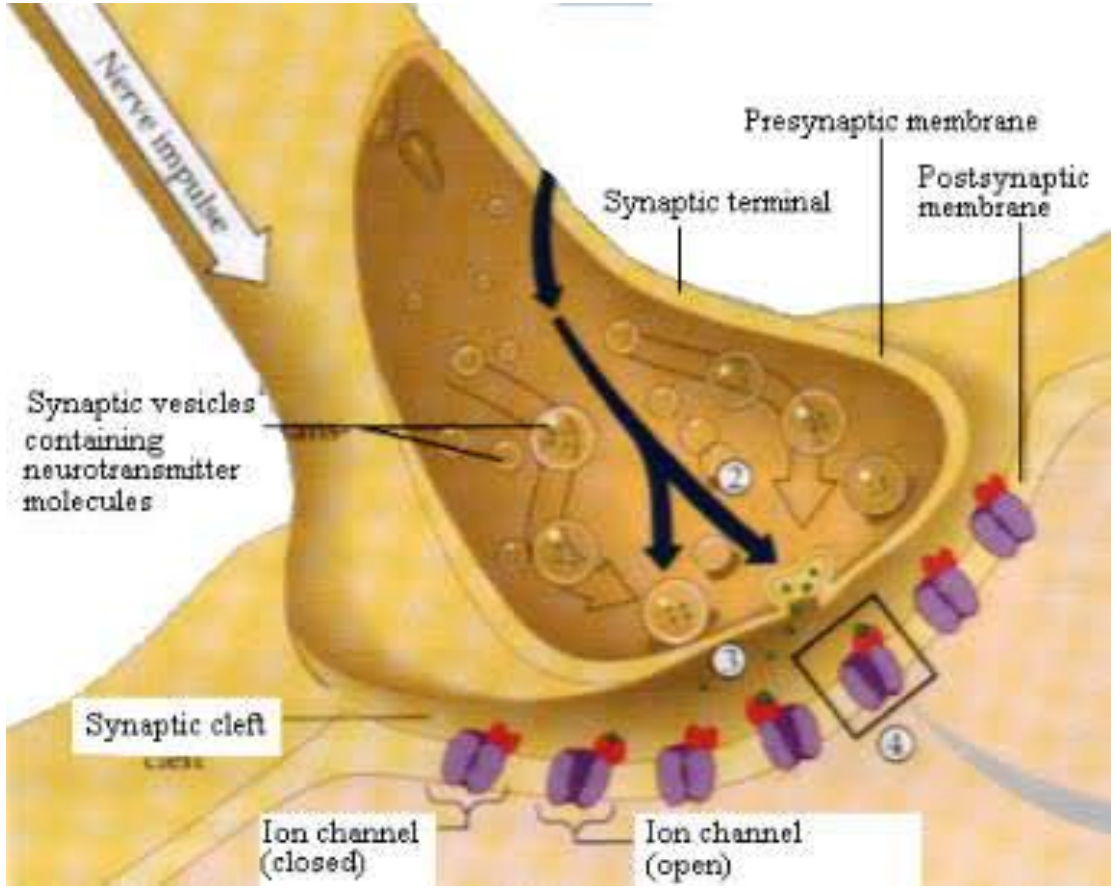
واحد حرکتی:

- عامل اصلی در ایجاد و کنترل حرکت، واحد حرکتی می باشد و شامل یک آلفا-موتونرون، اکسون حرکتی مربوطه و تمام فیبرهای عضلانی اسکلتی که توسط این عصب پوشش داده می شوند. با ارسال یک پیام عصبی از طریق نرون حرکتی، تمام رشته هایی که از این عصب پیام دریافت می کنند منقبض شده و این انقباض تا مدتی که پتانسیل پایانه های عصبی بطور نرمال در آستانه تحریک باشند، ادامه خواهد یافت. پتانسیل لازم جهت انقباض عضله توسط پمپ سدیم پتاسیم ایجاد می شود و حضور کلسیم برای ایجاد و استمرار انقباض فیبرهای عضلانی ضروری است. برای داشتن یک انقباض نرمال به یون های سدیم، پتاسیم، کلسیم و کلر نیاز است تا پیام عصبی به فیبر عضلانی منتقل شود و عضله قادر به انقباض باشد. هرگونه نوسانی در سطح پلاسمایی یو ن های ذکر شده با بر هم زدن پتانسیل پایانه های عصبی و فیبر عضلانی می تواند باعث ضعف ویا فقدان انقباض در فیبر عضلانی بشود.



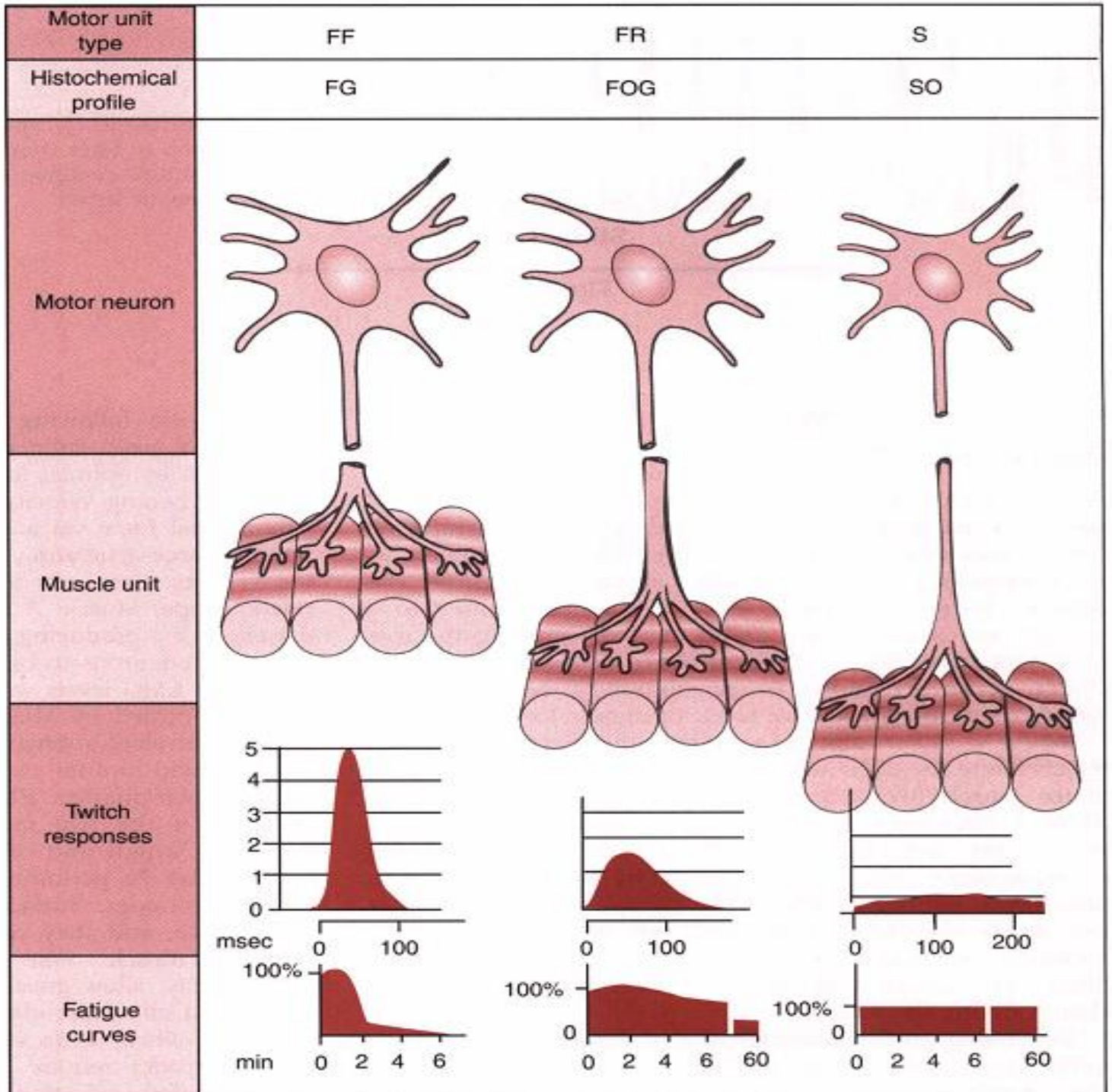
Copyright © 2001 Benjamin Cummings, an imprint of Addison Wesley Longman, Inc.


Muscle fiber (cell)
Blood vessel
Perimysium
Epimysium
Fascicle (wrapped by perimysium)
Endomysium (between fibers)
Tendon
Bone


Nerve impulse
Presynaptic membrane
Synaptic terminal
Postsynaptic membrane
Synaptic vesicles containing neurotransmitter molecules
Synaptic cleft
Ion channel (closed)
Ion channel (open)

انواع فیبر های عضلانی:

- دو نوع اصلی فیبر عضلانی اسکلتی وجود دارد که عبارتند از :
- فیبر های آهسته: این فیبرها اکسیداتیو هستند و غنی از میتوکندری و مویرگ خونی، به همین دلیل قرمز هستند. نیروی کمی را اعمال کرده و نسبت به خستگی مقاوم هستند. اغلب عضلات عمقی و مرکزی بدن از این نوع فیبر تشکیل شده اند از قبیل عضلات اطراف ستون مهره ها، عضلات اطراف شکم و لگن. این فیبر ها قادرند زمان زیادی را به فعالیت انقباضی بپردازند مشروط بر اینکه اکسیژن و گلوکز کافی در اختیار داشته باشند.
- فیبر های سریع: این فیبرها گلیکولیتیتک هستند. اندازه ایی بزرگ و میتوکندری های کوچکی دارند واز نظر خونرسانی ضعیف هستند به همین دلیل رنگ روشنتری دارند. این فیبرها قدرت عضلانی زیادی در زمان کوتاه دارند وبه همین دلیل خیلی زود خسته شده و به ریکاوری سریع نیاز دارند. این فیبرها در عضلات سطحی اندامها بیشتر دیده می شوند.


Motor unit type
FF
FR
S
Histochemical profile
FG
FOG
SO
Motor neuron
Muscle unit
Twitch responses
5
4
3
2
1
0
msec
0
100
0
100
0
100
200
Fatigue curves
100%
min
0
2
4
6
100%
0
0
2
4
6
60
100%
0
0
2
4
6
60

- اصطلاح سیستم حرکتی به یک سری راه های عصبی اطلاق می شود که انقباض عضلانی اسکلتی را کنترل می کنند. انقباض عضلات اسکلتی، در نتیجه موقعیت ها، رفلکس ها و فعالیت های ریتمیک نظیر حرکات ارادی صورت می گیرد. عضلات اسکلتی بدن توسط آلفا-موتونرون هاعصب دهی می شوند که این نرون ها از شاخ قدامی نخاع شوکی ویا هسته های حرکتی نورون های مغزی سرچشمه می گیرند. عامل کنترل حرکت، واحد حرکتی می باشد که از یک آلفا-موتونرون و همچنین فیبرهای اسکلتی عصب دهی شده توسط این نورون ها تشکیل می شود. مراکز مهم حرکتی تشکیلات مغزی، فعالیت های اصلی سیستم نخاعی را کنترل می کنند. این مراکز شامل ساقه مغز، قشر مقز،مخچه،عقده های قاعده ایی، سیستم لیمبیک، تالاموس و سیستم مشبک می باشد.

ورزش های سنتی

- دکتر کگل در سال 1948 دریافت که عضلات کف لگن می توانند همانند سایر عضلات اسکلتی بطور ارادی منقبض شوند.در ابتدا از زنان خواست که عضلات مقعد وواژن را 300 مرتبه در روز منقبض کنند و تا 80 روز به این کار ادامه دهند. در این تمرین عضلات لگن بطور جداگانه تحت تمرین قرار می گرفتند. این تمرین هنوز هم از مهمترین تمرینات لگنی است اگرچه درمان بسیاری از این زنان محدود و برگشت پذیر است.

برنامه حرکات اصلاحی عضلات لگن : عضلات فراموش شده

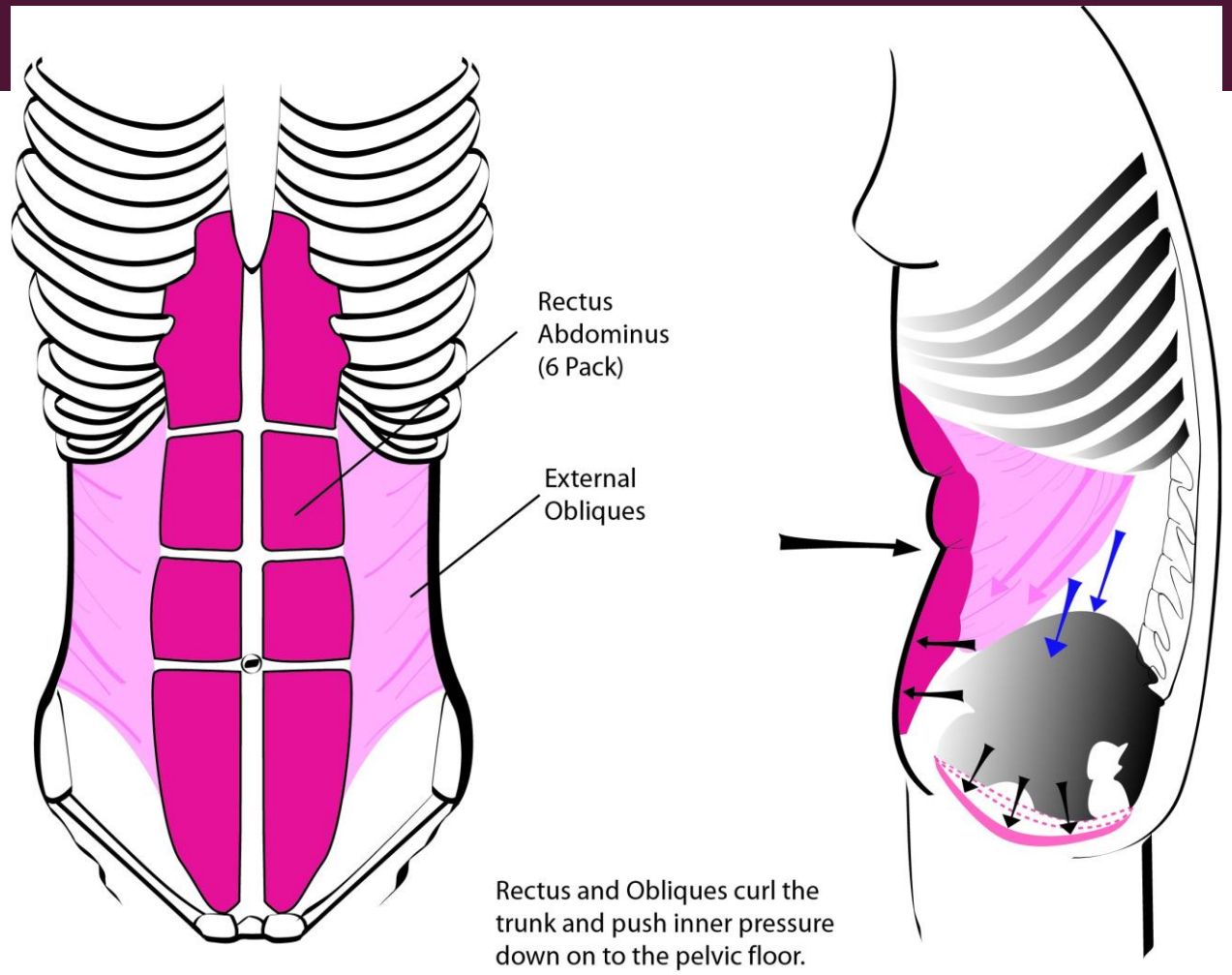
- بسیاری از زنان و مردان در کلوپ های ورزشی به فعالیتهای جدی ورزشی مشغول هستند. عضلات لگن یکی از گروه های عضلانی اند که در تمرینات فراموش می شوند در حالی که در سرزندگی روزانه و فعالیت های فیزیکی و جنسی نقش حیاتی دارد. زمانی که این عضلات ضعیف می شوند زمینه درد های کمری، بی اختیاری ها و کاهش لذت حین فعالیت جنسی فراهم می شود. در لمس کاملا ضخیم است و شبیه یک گهواره می ماند، که عضلات کف لگن نامیده می شوند. تقویت این عضلات متفاوت از تقویت عضله دوسر بازویی و یا چهار سر رانی است. تقویت این عضلات در مردان و زنان موجب افزایش اعتماد به نفس و کنترل خویشتن می شود. در ابتدا باید تمرینات حسی را در این عضلات آغاز کنیم. تمرینات جدید بر اساس علم نوروفیزیولژی به ما اموزش می دهد که با بکار گیری واحد حرکتی عضله، این گروه از عضلات فراموش شده را به امادگی مطلوب برسانیم. این ورزش ها که بسیار سرگرم کننده هستند منجر به تقویت بخش مهمی ازعضلات داخلی و مرکزی بدن، دیافراگم ریوی، جدار شکم و عضلات پشت بشوند.

تمرینات بیوفیدبک در دیافراگم لگنی

ورزش های عملکردی کف لگن

- در اینگونه ورزش ها دو هدف عمده مد نظر است نخست **هدف های فردی** است شامل:
- دریافت هوشیاری از عضلات کف لگن
- درک هماهنگی بین عضلات کف لگن و دیافراگم ریوی
- هماهنگ کردن عضلات احاطه کننده لگن با فعالیت عضلات کف لگن
- تمرین دادن فیبر های عضلانی در برنامه های متفاوت حرکتی
- قویتر کردن فیبرهای سریع انقباض و کند انقباض کف لگن
- اموزش فعالیت های عملکردی
- و هدف کلی **برگشت عملکرد مجموعه عضلات کف لگن** با تمرین های عمومی سایر عضلات اسکلتی که شامل تمرین های هماهنگ عضلات مرکزی بدن

تنفس دیافراگمی



دریافت هوشیاری از عضلات کف لگن

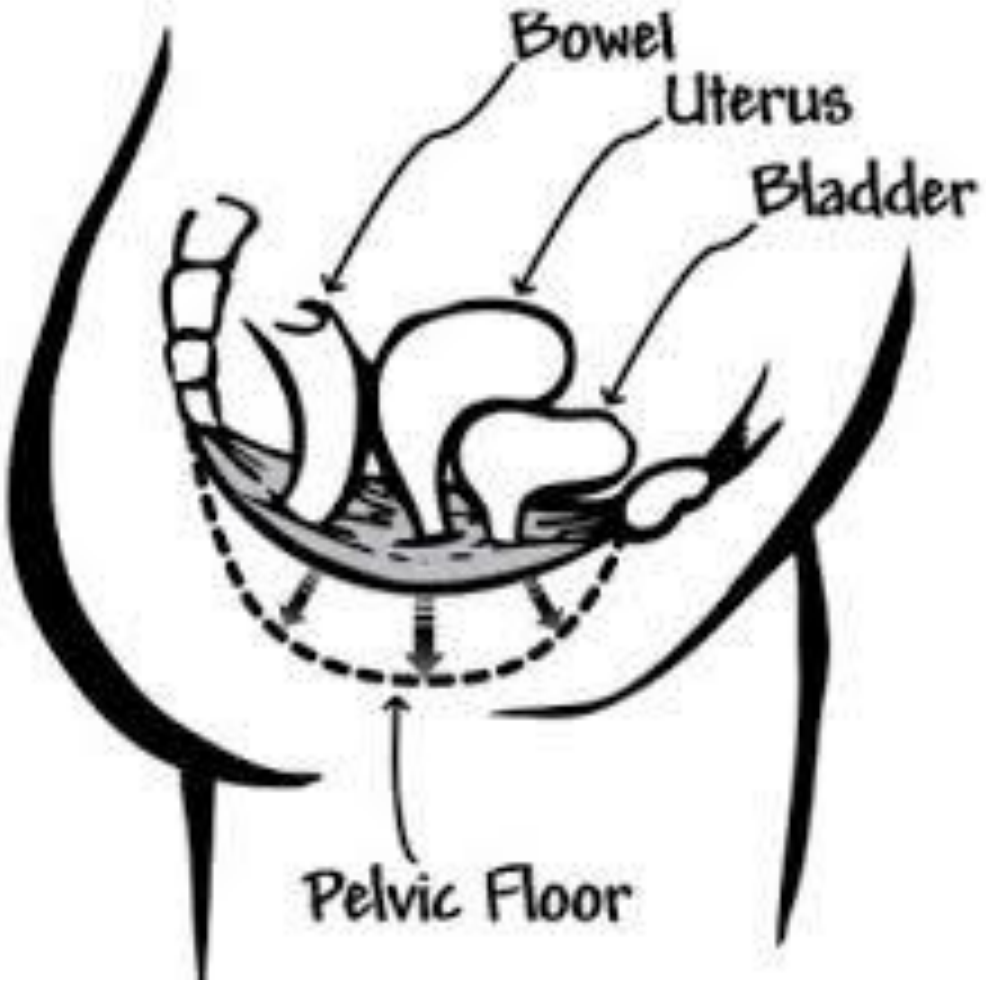
- تمرین و درک لگن استخوانی- استفاده از ماکت
- تمرین و درک جهات حرکتی لگن - دامنه حرکتی لگن مفصل ساکروایلیاک
- درک جایگاه عضلات کف لگن- ماکت و تصویرو لمس
- تجسم ساختار اندام های لگنی – ماکت و تصویرواینه و لمس

درک هماهنگی بین عضلات کف لگن و دیافراگم ریوی

- تنفس دیافراگمی و لمس شکم
- تنفس دیافراگمی و لمس پرینه
- تنفس دیافراگمی در وضعیت اسکات
- تنفس دیافراگمی در وضعیت سجده

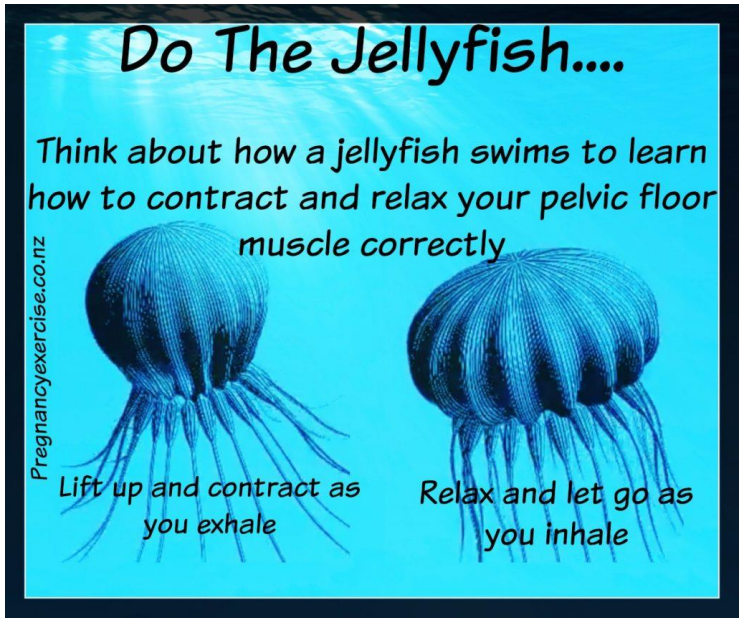
درک جایگاه عضلات کف لگن- ماکت و تصویرو لمس

تجسم ساختار اندام های لگنی – ماکت و تصویرو لمس



دریافت هوشیاری از عضلات کف لگن

- درک فشار های داخل شکمی و درک مقاومت کف لگن – سرفه و عطسه و تنفس شکمی و دیافراگمی و لمس همزمان اسفنکتر مقعد
- لمس دیواره واژن حین سرفه و عطسه
- درک انقباض عضلات کف لگن در مقابل جاذبه
- استفاده از آینه و مشاهده حرکت ناحیه پرینه هنگام سرفه و عطسه و انقباض ارادی

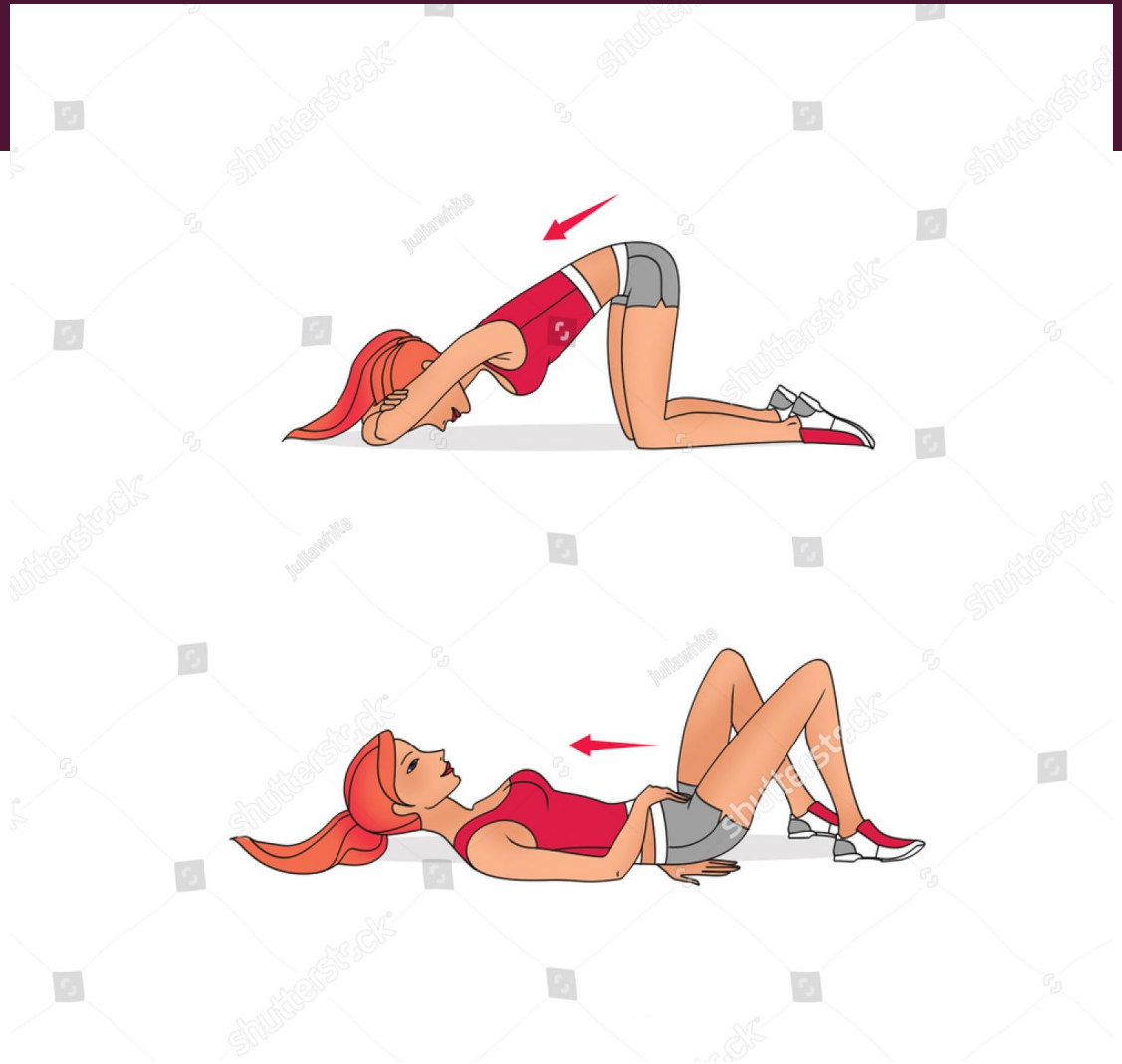


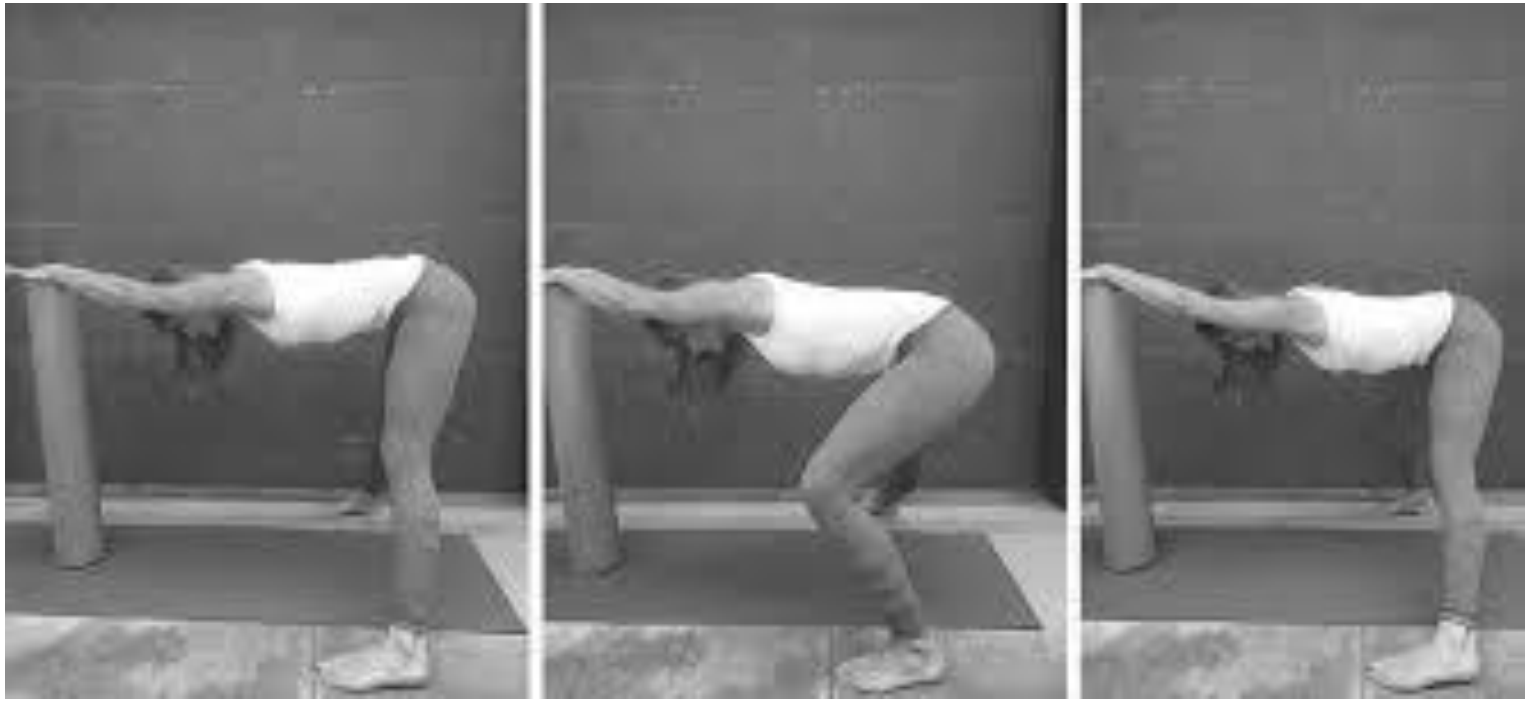
تمرین دادن فیبر های عضلانی در پوزیشن های متفاوت حرکتی

- بالا کشیدن پوست کف لگن و لمس با دست
- درک فشارهای داخل واژن با انقباض واژن اطراف انگشتان فرد درمانگر یا خود فرد
- انقباض عضلات واژن اطراف تامپون
- انقباض عضلات واژن در وضعیت سجده
- انقباض عضلات واژن در وضعیت اسکات
- کار با دینامومتر

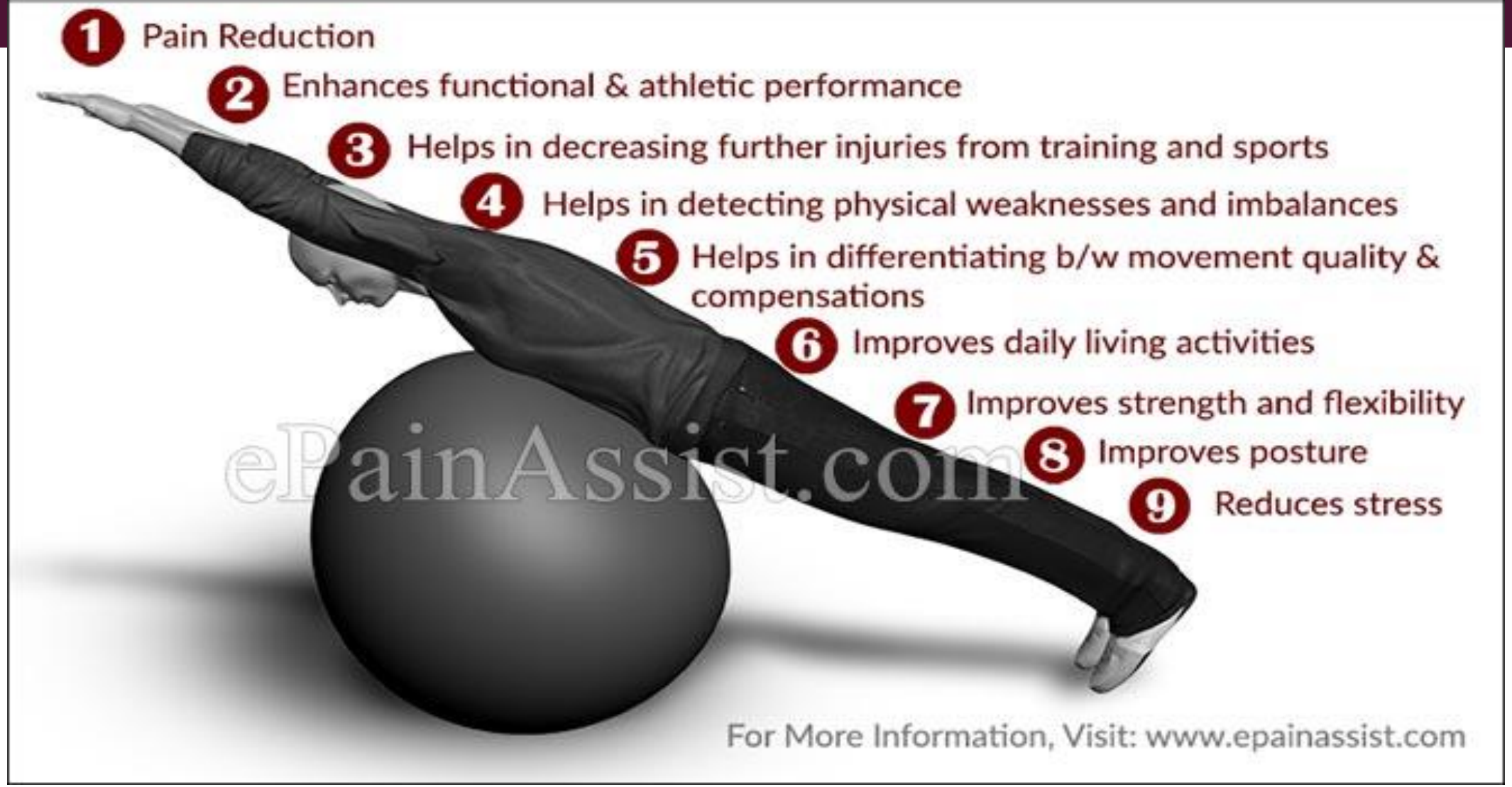
انقباض عضلات کف لگن(5 ثانیه مکث- 10 تکرار)

- خوابیده و پا روی جیم بال
- خوابیده در پوزیشن لیتاتومی
- خوابیده در وضعیت سجده
- نشسته روی توپ جیم بال
- نشسته روی بالش
- نشسته روی صندلی سخت

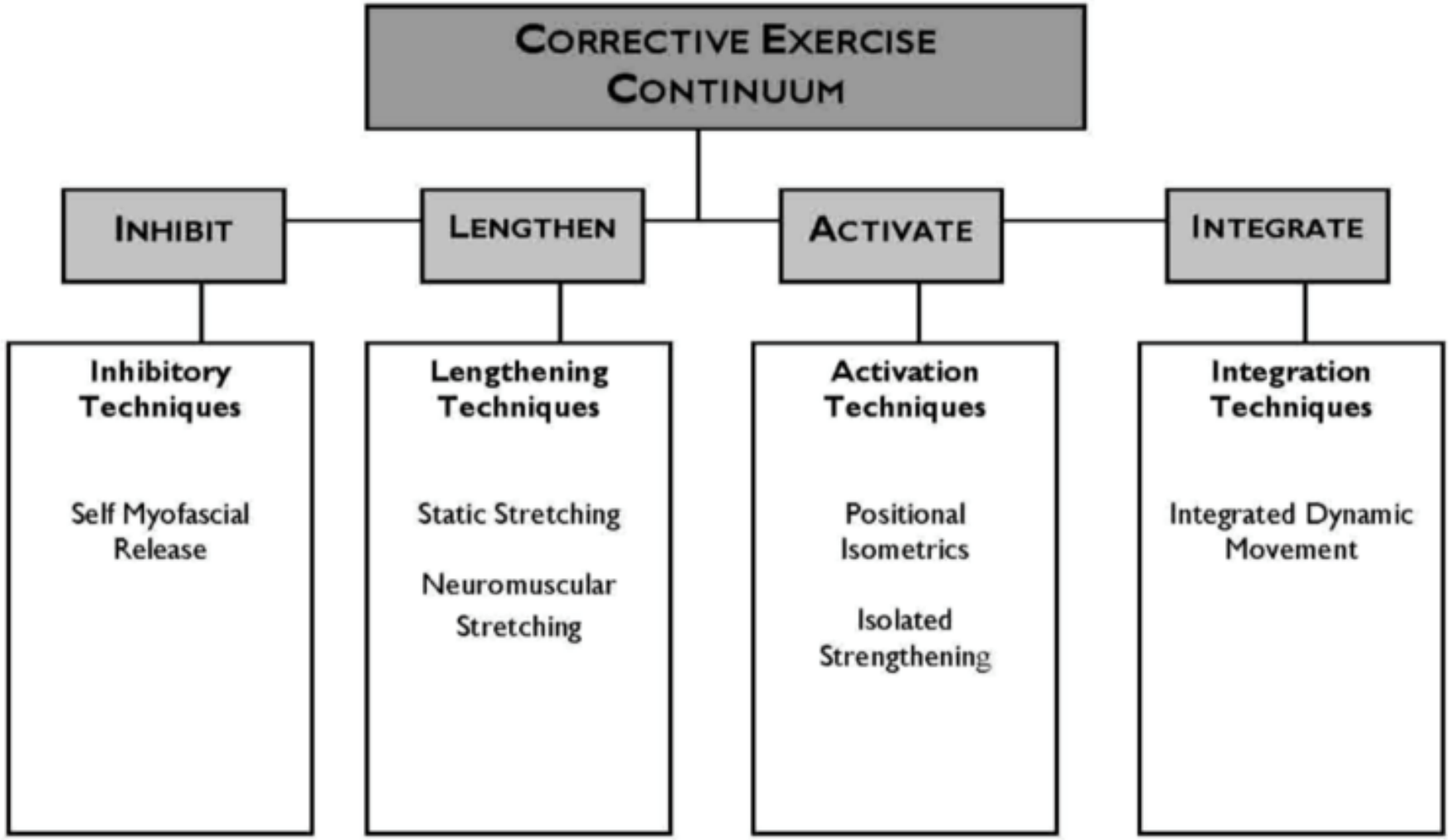




Benefits Of Corrective Exercises

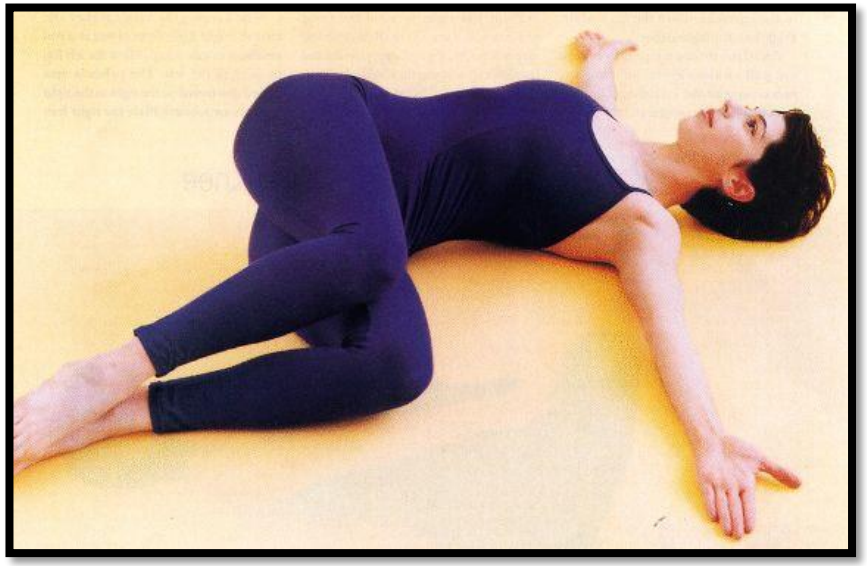


پروتکل تمرینات اصلاحی

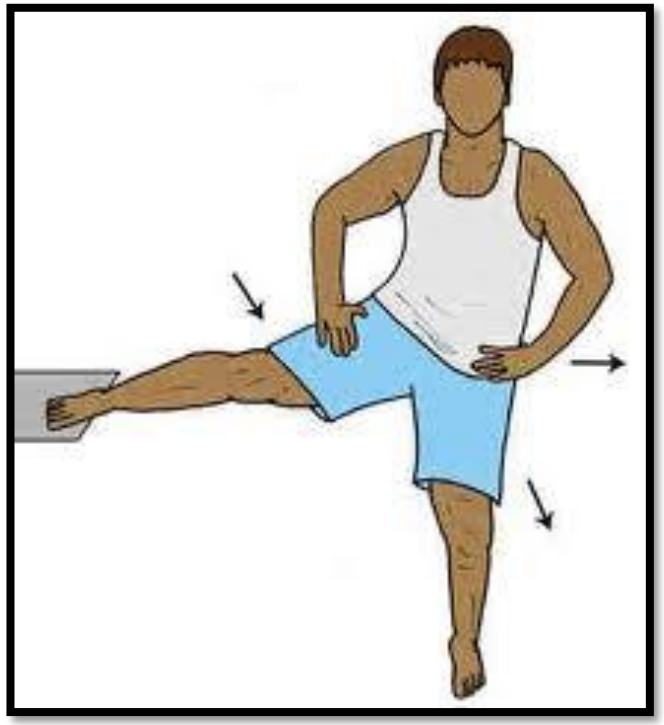


SELF MYOFASCIAL REALEASE

تمرینات کششی پاراورتبرال (10 ثانیه مکث- 7 مرتبه تکرار بدون حبص نفس)

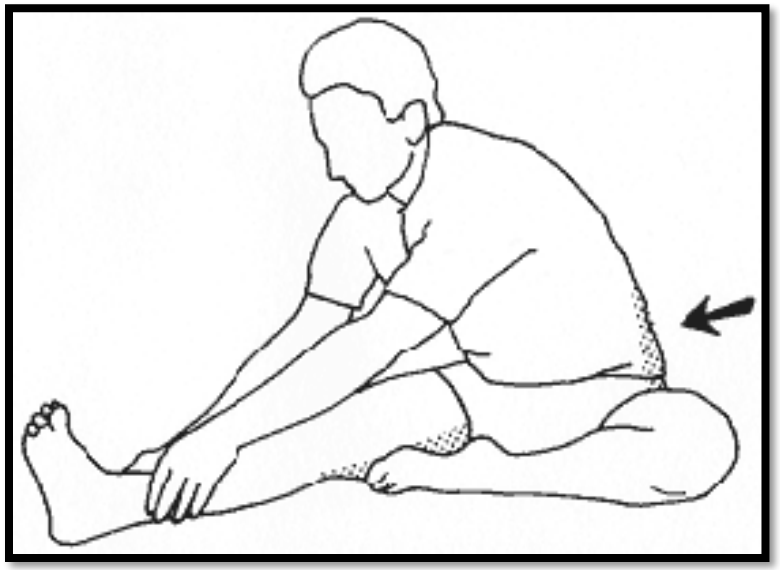


HIP ADDUCTORE

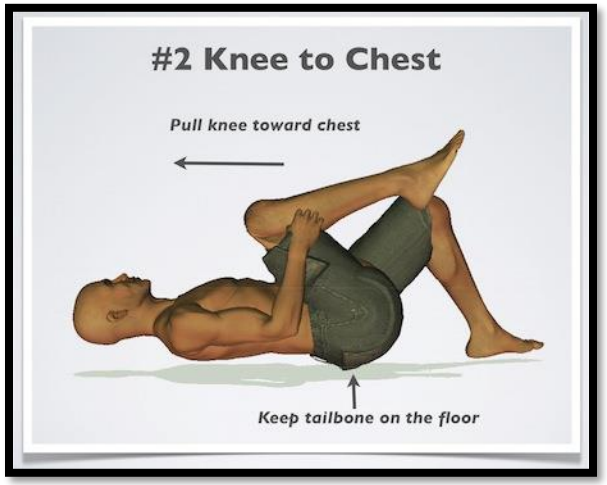


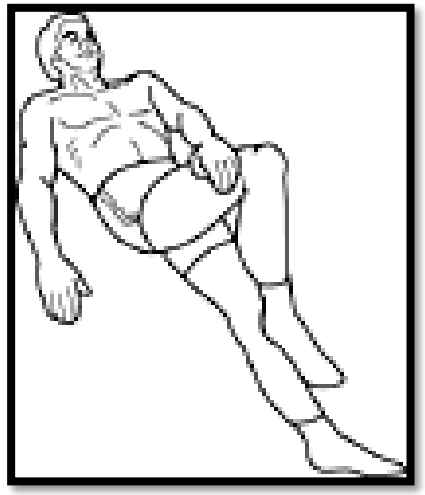
HIP FLEXORE

HIP EXTENSORE

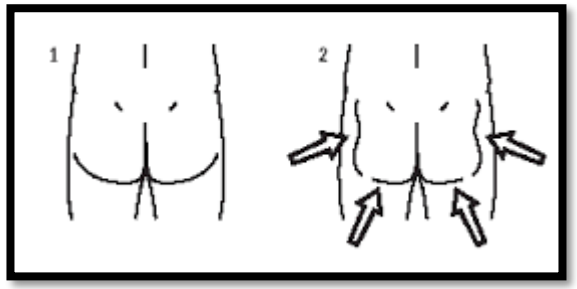


GLUTEAL - PRIFORMISE





STRENGTHENING(5 SECOND HOLD-10 REPEAT)

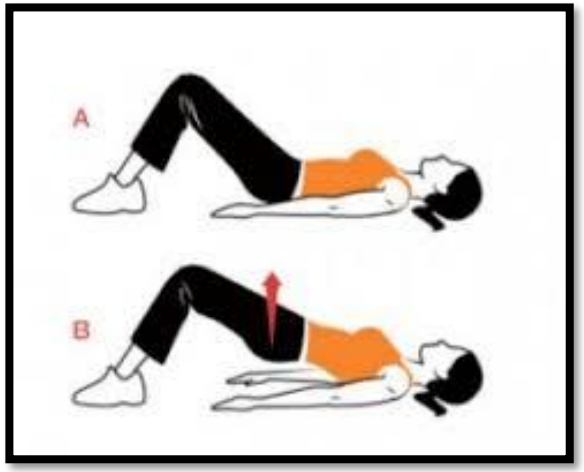


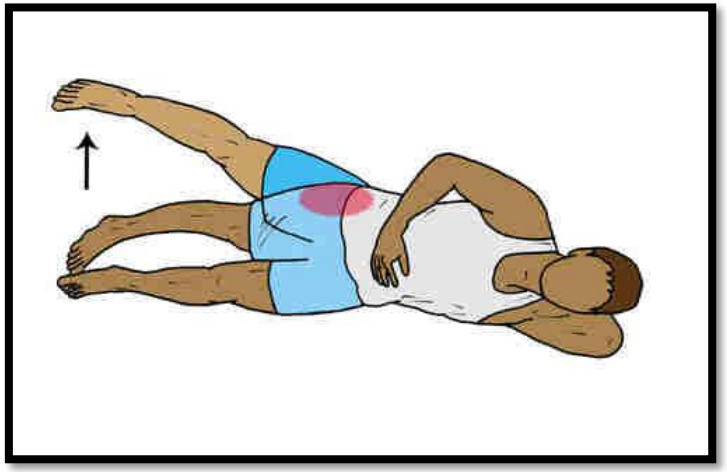
ANTERIOR PELVIC TILT

Dig your heels into the floor.
HAMSTRING SETS
Hold 10 seconds
Repeat 20 times

belly
BOOTCAMP
www.bellybootcamp.ca #BBresults

GLUTEAL STRENGTHENING





STRENGTHENING

PRIFORMIS

РИАНОВОСТИ
www.rian.ru

راه بهبودی

09140463811

@shahnazzamani