



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی و فنون  
معاونت آموزش، تحقیقات و فناوری  
دانشکده پرستاری و مامایی - گروه مامایی

## ورزشهای دوران بارداری

ورزشهای پایین تنه و اندامهای تحتانی

گروه هدف: **مادران باردار و زوجهای جوان**



تهیه کننده: گروه مامایی - دانشکده پرستاری و مامایی

معاونت آموزشی، تحقیقات و فناوری



### کشش در ناحیه کشاله ران

**هدف:** کشش کشاله ران و ستون مهره ها برای کاهش درد کشاله ران، تقویت عضلات پشت و پرینه و لگن در وضعیت چهار زانو قرار گرفته، کف پاها مقابل یکدیگر، رانها به سمت بیرون و پشت کاملاً صاف. دستها را روی پنجه پاها قرار داده و باسن را به پاشنه پا نزدیک کنید. زانوها را به آرامی به سمت زمین ببرید. سپس بدن را به سمت راست و چپ مانند الاکلنگ حرکت دهید.



منبع: دستورالعمل های وزارت بهداشت، درمان و آموزش

پزشکی

**هدف از حرکت چهارم: کاهش درد در ناحیه کشاله ران، تقویت عضلات پرینه، لگن.**

**حرکت چهارم:** به پهلوی سمت چپ دراز کشیده و پای راست را از زمین با حالت کشش بلند کنید بطوری که کشش در ناحیه کشاله ران احساس شود. مجدداً به حالت اولیه برگردید. سپس پا را کمی بالا برده و به سمت چپ و راست بچرخانید و بالعکس.



### تمرین در وضعیت چهار دست و پا

**هدف:** کاهش درد در ناحیه کمر و تقویت ستون مهره ها و عضلات شکم سر را در امتداد شانه ها، دستها را کمی جلوتر از شانه ها و زانو ها را به اندازه عرض شانه باز کنید، وزن بدن را به سمت باسن بدهید. عضلات شکم را منقبض کنید. برگشت آرام سر به بالا و شل کردن عضلات کمر و شکم، چرخش آرام کمر، خم کردن سر به پایین. در مرحله بعد: فشردن باسن روی پاشنه ها و قرار گرفتن به حالت سجده با دستان کشیده به سمت جلو.

## بسمه تعالی

ورزش برای همه از جمله خانم های باردار مفید است. در صورتی که بارداری شما سالم و بدون مشکل است، همین بارداری، زمان مناسبی برای شروع ورزش است. در صورت داشتن هرگونه نگرانی حتماً با ماما یا پزشک خود مشورت کنید.

### مزایای ورزش در دوران بارداری:

- اصلاح وضعیت مادر
- آمادگی بهتر برای زایمان و مدت کوتاه تر طول زایمان
- پیشگیری از بروز مشکلاتی مثل یبوست، کمردرد.
- بهبود گردش خون
- حفظ عضلانی (تونسیته) عضلانی و کاهش تنش

### کنترل اندیکاسیونهای تمرینات بدنی:

- فشارخون بالا
- سابقه زایمان زودرس یا پارگی زودرس کیسه آب
- خونریزی و سابقه آن در بارداری و سرکلاژ

### نکات قابل توجه قبل از شروع تمرینات بدنی:

- ✓ به آرامی شروع کنید.
- ✓ مثانه را خالی کنید. لباس و شلوار راحت بپوشید.
- ✓ با معده خالی یا خیلی پر تمرین نکنید.
- ✓ در محل خیلی گرم و در گرد و خاک تمرین نکنید.

✓ حرکات کششی را بطور صحیح و در هر دو طرف بدن انجام دهید.

✓ اگر در حین انجام حرکات دچار درد، تپش قلب و تنگی نفس، خیس شدن ناگهانی، لکه بینی یا خونریزی، سرگیجه و خستگی، شدید، از ادامه تمرینها خودداری و در صورت نیاز با ماما یا پزشک مشورت نمایید.

### تمرین در وضعیت دراز کش

**هدف از حرکت اول:** تقویت و افزایش قدرت عضلات شکم و کمر، اصلاح انحنا و قوس کمر، کاهش کمردرد و تقویت لگن.

**حرکت اول:** به پشت دراز کشیده، پاها را به اندازه عرض شانه ها از هم باز و کف پا را روی زمین قرار داده، با همراه دم، عضلات باسن را منقبض کرده و از زمین کمی بلند کنید. سپس با بازدم عمیق، عضلات باسن را شل کرده و پشت را آرام روی زمین قرار دهید.



**هدف از حرکت دوم:** تقویت عضلات پشت و سینه و رفع خستگی.

**حرکت دوم:** به پهلو چپ (راست) دراز کشیده، دست چپ (راست) را زیر سر قرار داده و هردو پا را به سمت قفسه سینه خم کنید. چند ثانیه در این وضعیت بمانید. همراه با بازدم دست راست، سر و کمر را از ناحیه قفسه سینه به سمت راست بچرخانید. تا پایان بازدم در این وضعیت قرار بگیرید و همراه با دم به حالت اولیه برگردید. سپس در جهت مخالف این حرکت را تکرار کنید.



**هدف حرکت سوم:** کاهش درد اندامهای تحتانی، گرفتگی عضلات پا، کاهش ورم و پیشگیری از واریس

**حرکت سوم:** به پهلو سمت چپ دراز کشیده و پای راست را از زمین کمی بلند کرده، پنجه پا را کشیده و مچ پا را به طرف داخل و خارج چرخش دهید. سپس انگشتان پا را به سمت داخل کشیده و کشش در ناحیه ساق پا ایجاد کنید (و بالعکس).

