

Antenatal Physiotherapy Q&A at Al Salam Hospitals

1. What is antenatal physiotherapy?

Antenatal physiotherapy is a specialized therapeutic program designed to support women during pregnancy through safe exercises that strengthen core muscles, improve posture, relieve back and pelvic pain, and enhance movement and breathing in preparation for childbirth.

2. When can a pregnant woman start physiotherapy?

Pregnant women can usually start physiotherapy from the second trimester (after the 12th week) or as recommended by the physiotherapist, ensuring the program suits the woman's health condition and activity level.

3. Do I need a doctor's referral?

Yes, a referral from the treating physician is required to confirm that the patient is medically fit to participate in physiotherapy sessions. This ensures her safety and that the program is tailored appropriately to her medical condition.

4. Is there a specific outfit required?

It is recommended to wear comfortable clothing that allows free movement, along with non-slip socks. The key is for the mother to feel comfortable and confident during each session.

5. What does the physiotherapy course include?

The program offers two course options:

- A 6-session course.
- A 12-session course.

The appropriate plan is selected in consultation with the treating physiotherapist, based on the mother's health condition and individual needs.

The program focuses on:

- Strengthening pelvic and back muscles.
- Improving posture and breathing.
- Relaxation and muscle balance exercises.
- Therapeutic Pilates sessions.
- Hydrotherapy exercises.

It also includes educational guidance on proper posture and safe physical activity during pregnancy, ensuring a safe and effective therapeutic experience that supports the mother's well-being and prepares her for childbirth.

For booking and inquiries

☎️ 1830003

أسئلة وأجوبة حول العلاج الطبيعي لما قبل الولادة (الحمل) في مستشفيات السلام

1. ما هو العلاج الطبيعي لما قبل الولادة؟
العلاج الطبيعي لما قبل الولادة هو برنامج علاجي متخصص يهدف إلى دعم صحة المرأة الحامل من خلال تمارين آمنة تُعزز من قوة العضلات الأساسية، وتحسّن من وضعية الجسم، وتخفف آلام الظهر والحوض، وتُساعد في تحسين الحركة والتنفس استعداداً للولادة.
2. متى تستطيع الحامل البدء به؟
يمكن البدء بالعلاج الطبيعي عادةً من الثلث الثاني من الحمل (بعد الأسبوع الثاني عشر)، أو حسب تقييم أخصائي العلاج الطبيعي، لضمان ملاءمة البرنامج لحالة السيدة الصحية ومستوى نشاطها البدني .
3. هل تحتاج لتحويل من الطبيب؟
نعم، تحتاج السيدة الحامل إلى تحويل من الطبيب المعالج يوضح أنها مؤهلة لممارسة التمارين العلاجية، وذلك حرصاً على سلامتها والتأكد من ملاءمة البرنامج العلاجي لحالتها الصحية.
4. هل هناك لبس معين؟
يُفضل ارتداء ملابس مريحة تسمح بحرية الحركة مع جوارب مانعة للانزلاق. الأهم أن تشعر السيدة بالراحة والثقة أثناء أداء التمارين.
5. ممّ يتكوّن الكورس العلاجي؟
يتكوّن البرنامج من خيارين:
 - كورس مكوّن من 6 جلسات.
 - كورس مكوّن من 12 جلسة.يتم اختيار الخطة المناسبة بالتشاور مع أخصائية العلاج الطبيعي المعالجة، وفق حالة السيدة الحامل واحتياجاتها الفردية.
يركز البرنامج على:
 - تمارين تقوية عضلات الحوض والظهر.
 - تحسين التنفس والوضعية العامة.
 - تمارين الاسترخاء والتوازن العضلي.
 - جلسات بيلاتس علاجية.
 - تمارين علاج مائي (Hydrotherapy).كما يتضمن تثقيفاً صحياً حول الوضعيات الصحيحة والنشاط البدني الآمن أثناء الحمل، بما يضمن تجربة علاجية آمنة وفعّالة تدعم صحة الأم واستعدادها للولادة.