

العلاج الطبيعي لصحة المرأة

Physiotherapy for Women's Health

مركز العلاج الطبيعي والتأهيل الصحي

Physiotherapy & Rehabilitation Center



What is pelvic floor dysfunction?

The pelvic floor consists of several organs, muscles, tendons, myofascial and ligamentous attachments of the pelvis. Similar to a sling, our pelvic muscles support the bladder, uterus in women, prostate in men, and the rectum.

Bowel and bladder movements are controlled when we contract and relax the pelvic muscles.

When the muscles, ligaments and connective tissue that support pelvic organs don't work as they should, this can lead to different symptoms.

The pelvic floor can be affected by cancer, surgery, pregnancy and other conditions, leading to pelvic pain or other problems that can impact quality of life. Other areas that may contribute to pelvic floor issues involve the spine, pelvis, coccyx and hips.

Variety of Conditions and Dysfunctions:

- Urinary incontinence
- Overactive bladder
- Urinary frequency (day/night)
- Pelvic organ prolapses
- Interstitial cystitis/painful bladder syndrome
- Painful intercourse / dyspareunia
- Vaginismus
- Pelvic pain
- Pudendal neuralgia
- Vulvar vestibulitis
- Fecal incontinence
- Constipation
- Coccyx pain
- Osteitis pubis and high groin strains

Prenatal/Postpartum Conditions

- Exercise plan for pregnant women before and after the delivery
- Sacroiliac joint and pubic symphysis dysfunction during pregnancy
- Diastasis recti
- Scar management following episiotomy/perineal tearing/cesarean

عزيزتي المراجعة

العلاج الطبيعي لصحة المرأة له دور مهم في تخفيف وعلاج آلام ومشاكل الجهاز العضلي الهيكلي لدى المرأة خلال مراحل العمر المختلفة، ما قبل وبعد الولادة، وفترة انقطاع الطمث، ما قبل وبعد العمليات الجراحية للمثانة والرحم والولادة القيصرية، وذلك لاستعادة وتطوير القدرات الوظيفية لمزاولة أنشطة حياتك اليومية.

ما هو الخلل الوظيفي لقاع الحوض؟

يتكون قاع الحوض من عدة أعضاء وعضلات وأوتار ومرفقات عضلية وأربطة. تدعم عضلات الحوض عند النساء المثانة والرحم، وعند الرجال البروستات والمستقيم. يتم التحكم في حركات الأمعاء والمثانة عندما نشد ونرخي عضلات الحوض. في حال وجود خلل وظيفي في العضلات والأربطة والنسيج الضام الذي يدعم أعضاء الحوض يؤدي ذلك إلى حدوث مشاكل وأعراض صحية مختلفة. يمكن لقاع الحوض أن يتأثر بالسرطان والجراحة والحمل وغيرها من الحالات ، مما يتسبب بآلام الحوض أو مشاكل أخرى قد تؤثر على نوعية الحياة. ومن المناطق والأعضاء التي قد تساهم في مشاكل قاع الحوض العمود الفقري والعصعص والوركين.

المشاكل والأمراض التي يساعد العلاج الطبيعي في علاجها والتخفيف من أعراضها :

- سلس البول
- فرط نشاط المثانة
- تكرار التبول (نهاراً / ليلاً)
- تدلي أعضاء الحوض
- التهاب المثانة / متلازمة المثانة المؤلمة
- الجوع المؤلم / عسر الجماع
- التشنج المهبل
- آلام الحوض
- ألم العصب الفرجي
- التهاب دهليز الفرج
- سلس البراز
- إمساك
- ألم العصعص
- حالات ما قبل الولادة / ما بعد الولادة
- ضعف المفصل العجزي الحرقفي أثناء الحمل
- ما بعد العمليات الجراحية (القيصرية)

ما هو العلاج الطبيعي لقاع الحوض ؟ وماذا يمكنني أن أتوقع؟

- يتم إجراء العلاج الطبيعي للحوض بواسطة أخصائية العلاج الطبيعي المؤهلة والمتخصصة لقاع الحوض.
- خلال زيارتك الأولى ، ستتاح لك الفرصة لمشاركة ومناقشة مخاوفك والوضع الصحي العام لك، حيث سيتم فحصك ومن ثم تقييم الحالة الصحية التي تعاني منها وبعد ذلك وضع الخطة العلاجية المناسبة لك.
- علاج قاع الحوض سيساعد العديد من النساء اللواتي يعانين من مشاكل قاع الحوض على الراحة وتخفيف الألم.

قد يشمل العلاج الطبيعي على :

- التمارين العلاجية لتقوية قاع الحوض وتحسين مرونة المفاصل المحيطة به.
- تمارين التنفس والإسترخاء.
- تمارين الشد والإستطالة لتقليل تقلص العضلات واسترخاء الحوض.
- التحفيز الكهربائي لتقوية العضلات وتحسين التوازن للعضلات المحيطة بقاع الحوض.
- العلاج اليدوي لتخفيف وعلاج آلام الظهر لما قبل وبعد الولادة.
- البرنامج المنزلي الإرشادي لتحسين نمط الحياة والمحافظة على أداء الأنشطة اليومية دون ألم

ملاحظة هامة:

عند قدومك للعلاج الطبيعي يرجى التأكد من

إحضار ما يلي:

- الهوية المدنية.
- تحويل من الطبيب المعالج.
- تقارير الأشعة السينية / التصوير بالرنين المغناطيسي إذا كان ذلك ممكناً.
- ارتداء ملابس وأحذية فضفاضة ومريحة، من أجل سهولة تقييم وعلاج المنطقة المصابة.

What is pelvic floor physiotherapy?

- Pelvic physical therapy will be performed by a specialized pelvic floor trained physiotherapist. This therapist will create a treatment plan to improve your condition.
- Pelvic floor physiotherapy can help patients identify and strengthen their pelvic floor with a customized treatment plan.
- Pelvic floor treatment approach may provide relief for many women with pelvic floor problems.

What can I expect?

During your first visit, you'll have the opportunity to share your history and concerns. We'll discuss the exam so you can have any questions answered right away.

Your exam may include general movement like bending forward and backward and specific tests of your joints, muscles, and nerves.

If pelvic rehabilitation is necessary, an assessment of your pelvic muscles internally (through the rectum or vaginal canal) may be valuable. You will have the option to choose or refuse any part of the examination or treatment with which you don't feel comfortable.

Therapy may include:

- Exercises to identify and strengthen the pelvic floor
- Core strengthening exercises
- Biofeedback techniques to improve muscle contraction and relaxation
- Electrical stimulation to improve awareness and strengthen muscles
- Soft tissue mobilization and myofascial release to address muscle imbalance
- Joint mobilization
- Relaxation techniques
- Self-care education including diet and lifestyle changes that can help improve symptoms

Good to know

When you're coming for your physiotherapy visit please make sure to bring the following:

- Civil ID
- Referral from doctor
- X-ray/MRI reports if applicable
- Wear loose, comfortable clothes and shoes, in order to be able to expose the area being assessed and treated

If you want to know if physiotherapy is for you, please visit our physiotherapy center in Basement 1 or call 1830003

In cooperation with the international dutch physiotherapy center, Fysioholland, Physiotherapy and Rehabilitation Center in Al Salam International Hospital provides its curative services.

The patient is our first priority and because your trust is our main aim, we sought at Al-Salam International Hospital to provide the best comprehensive and distinguished rehabilitation services for various diseases and injuries, This treatment service saves you from travelling abroad as it is provided through the exchange of global therapeutic experiences between the Physiotherapy and Health Rehabilitation Center at Al Salam Hospital with the largest international centers in the Netherlands, FysioHolland.

Who are FysioHolland?

It is one of the largest international Dutch rehabilitation centers, as it has nearly 100 branches around the world and includes more than 5,000 elite physiotherapists with subtle specialties in physical therapy. The center treats various pathological conditions that require an integrated rehabilitation treatment such as orthopedic, neurological, pediatric & woman health cases.

The center is also accredited for the treatment and rehabilitation of players in both.

1. The Netherlands Football Association

إذا كنت تريد أن تعرف ما إذا كان العلاج الطبيعي مناسب لك، يرجى زيارة مركز العلاج الطبيعي لدينا في الطابق السفلي 1 أو الاتصال على 1830003

مركز العلاج الطبيعي والتأهيل الصحي بمستشفى السلام الدولي يقدم خدماته العلاجية بالتعاون مع المركز العالمي الهولندي فيزيو هولاند

المريض أول أولوياتنا ولأن ثقتك أمانة سعيينا في مستشفى السلام الدولي لتقديم أفضل الخدمات العلاجية التأهيلية الشاملة والتميزة لمختلف الأمراض والإصابات، حيث تغنيك هذه الخدمة العلاجية عن السفر للخارج وتبقى هنا محاطا بعائلتك وأصدقائك، وتم توفير ذلك من خلال تبادل الخبرات العلاجية العالمية بين مركز العلاج الطبيعي والتأهيل الصحي في مستشفى السلام مع أكبر المراكز العالمية الهولندية فيزيو هولاند.

من هم فيزيو هولاند ؟

هو من أكبر مراكز التأهيل الهولندية العالمية حيث يمتلك مايقارب 100 فرع حول العالم ويضم أكثر من 5000 من نخبة اختصاصي العلاج الطبيعي ذوي التخصصات الدقيقة في العلاج الطبيعي يقوم المركز بعلاج مختلف الحالات المرضية التي تحتاج الى علاج تأهيلي متكامل كحالات العظام والكسور، والأعصاب والأطفال وصحة المرأة وغيرها.

كما أن المركز معتمد لعلاج وتأهيل اللاعبين في كل من:

1. اتحاد الكرة الهولندي
2. اتحاد التزلج على الجليد