

மகளிர் சுகாதார உடற்பயிற்சி மூலம் சிகிச்சை

கர்ப்பத்தை உள்ளடக்கிய ஒரு தலைப்பு -

- முதுகுகள்
- மார்பகங்கள்
- வயிறு
- மற்றும் கீழே



ஒரு பெண் ஆரோக்கிய பிசியோதெரபிஸ்ட் என்ன செய்வார்?

- முதன்மையாக இந்நிபுணர்கள் முதுகு, மார்பகம், வயிறு மற்றும் அவற்றிற்கு கீழே வரும் (இடுப்பு வலி மற்றும் இடுப்பு தள தசை நார்கள்) பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காண்கின்றனர்.
- அவர்கள் இளம்பருவ வயது, பிரசவத்திற்கு முந்தைய வயது, கர்ப்பம் மற்றும் பிரசவத்திற்கு பிந்தைய காலம், பெரிமெனோபாஸ் மற்றும் மாதவிலக்கு முடிவு கட்டங்கள் மற்றும் அதற்கு அப்பாலும் பெண்களுடன் பணிபுரிகிறார்கள்.

கர்ப்பம் காரணமாக உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்



பல மாற்றங்கள் ஏற்படலாம்:

- ஹார்மோன் மாற்றங்கள் - புரோஜெஸ்ட்டீரோன் மற்றும் பிற ஹார்மோன்களின் அதிகரிப்பு உங்கள் உடலை மிகவும் நெகிழ்வாக ஆக்குகிறது
- ஒரு பெண்ணின் வயது மற்றும் கருத்தரிப்பின் தன்மை (IVF, IUI, மாற்றப்பட்ட ஹார்மோன் அளவுகள்)
- பலதரப்பட்ட குழந்தைகள் (ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட குழந்தைகள்)
- பல பிறப்புகள் (இரட்டையர்கள், மும்முர்த்திகள்)
- கருப்பையில் குழந்தையின் நிலை
- குழந்தையின் எடை
- கர்ப்பத்திற்கு முன், கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும் கர்ப்பத்திற்கு பிந்தைய தாயின் உடற்பயிற்சி

தோரணை



நம் முதுகெலும்பில் இயற்கையாகவே 3 வளைவுகள் உள்ளன: கர்ப்பப்பை வாய், தொராசி மற்றும் இடுப்பு வளைவுகள். இந்த வளைவுகள் சமநிலை மற்றும் நிலைத்தன்மையைப் பராமரிக்க உதவுகின்றன. தசைகள், திசுக்கள் மற்றும் தசைநார்கள் இணைக்க வலுவான கட்டமைப்பு ஆதரவை வழங்குகின்றன.

கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் பின்வருமாறு:

- முன்பகுதியில் அதிகரித்து வரும் கர்ப்பிணி வயிற்றின் சுமையைச் சுமக்க இடுப்பு வளைவு அதிகரிக்கிறது.
- புவியீர்ப்பு மையம் பெரும்பாலும் குதிகால் மற்றும் கால்களின் வளைவுகளில் உள்ளது, இடுப்பு மற்றும் இடுப்பு முழங்கால்களுக்கு பின்னால் அமைந்துள்ளது.
- முன்னோக்கி கழுத்து நிலை மற்றும் குத்தப்பட்ட கன்னம் (எதிர் சமநிலைக்கு)

தோரணை



கண்ணாடியின் முன், தட்டையான மேற்பரப்பில் உங்கள் உடலைச் சரிபார்த்து, இப்போது நீங்கள் கர்ப்பமாக இருப்பதால் உங்கள் எடைப் பங்கீடு எங்குள்ளது என்பதை உணருங்கள்.

வெறுமனே, உங்கள் எடை உங்கள் பாதத்தின் முன்பக்கத்தில் இருந்து குதிகால் வரை கூட உணர வேண்டும், உங்கள் இடுப்பு உங்கள் முழுங்கால்கள் மற்றும் நடுக்கால் மீது நிலைநிறுத்தப்பட்டுள்ளது, தோள்கள் தளர்வாகவும், இயற்கையான நிலையில் கன்னம் இருக்கும்.

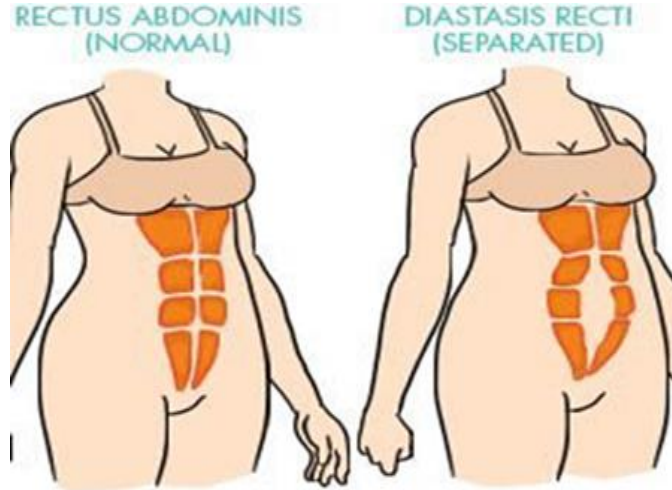


ஒரு "சிறந்த"
தோரணையை
ஏற்றுக்கொள்வது

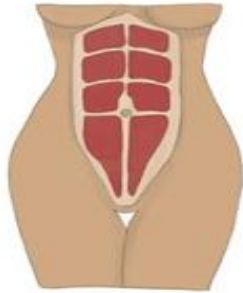
டயஸ்டாஸிஸ் ரெக்டஸ் அப்டோமினஸ் தசை (டிராம்)

DRAM பிரித்தல் என்றால் என்ன?

நீங்கள் கர்ப்பமாக இருக்கும்போது வயிற்றில் என்ன நடக்கும்?



Different Types of Diastasis Recti



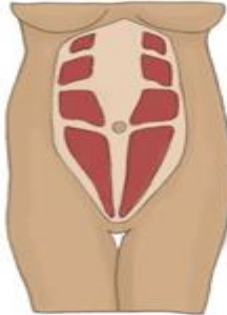
Normal rectus abdominis
(no diastasis)



Diastasis
around
navel



Diastasis
below
navel



Diastasis
above
navel



Open
diastasis



Online postnatal fitness,
Pilates and nutrition

புதிதாகப் பிறந்த குழந்தையில் DRAM

- புதிதாகப் பிறந்தவருக்கு, மலக்குடல் வயிறு முழுமையாக வளர்ச்சியடையவில்லை மற்றும் நடுப்பகுதியில் ஒன்றாக மூடப்படாமல் இருக்கலாம்.
- குறைமாத மற்றும் இனப் புதிதாகப் பிறந்த குழந்தைகளில் பிறக்கும்போதே DRAM அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.





கர்ப்பம் - பலதரப்பட்ட
பெண்களின் அதிகரிப்பு,
பல பிறப்பு கர்ப்பங்கள்



**மகப்பேற்றுக்குப் பின் அல்லது
அறுவை- சிகிச்சைக்கு 6 - 8
வாரங்களுக்கு முன்பே
உடற்பயிற்சிக்குத் திரும்பவும்**



ஹார்மோன் பாதிப்புகள்
- கர்ப்ப
புரோஜெஸ்ட்டிரோன்,
ஓய்வெடுத்தல், மற்றும்
தாய்ப்பால் கொடுப்பதில்
ஈஸ்ட்ரோஜன் மாற்றல்



தவறான பயிற்சிகள் (துவக்க
முகாம்கள், குத்துச்சண்டை, அதிக
தாக்கம் அல்லது தொடர்பு
விளையாட்டு) சுழற்சி (சாய்ந்த
தசைகள்) நடவடிக்கைகள்



DRAM
எதனால்
ஏற்படுகிறது?

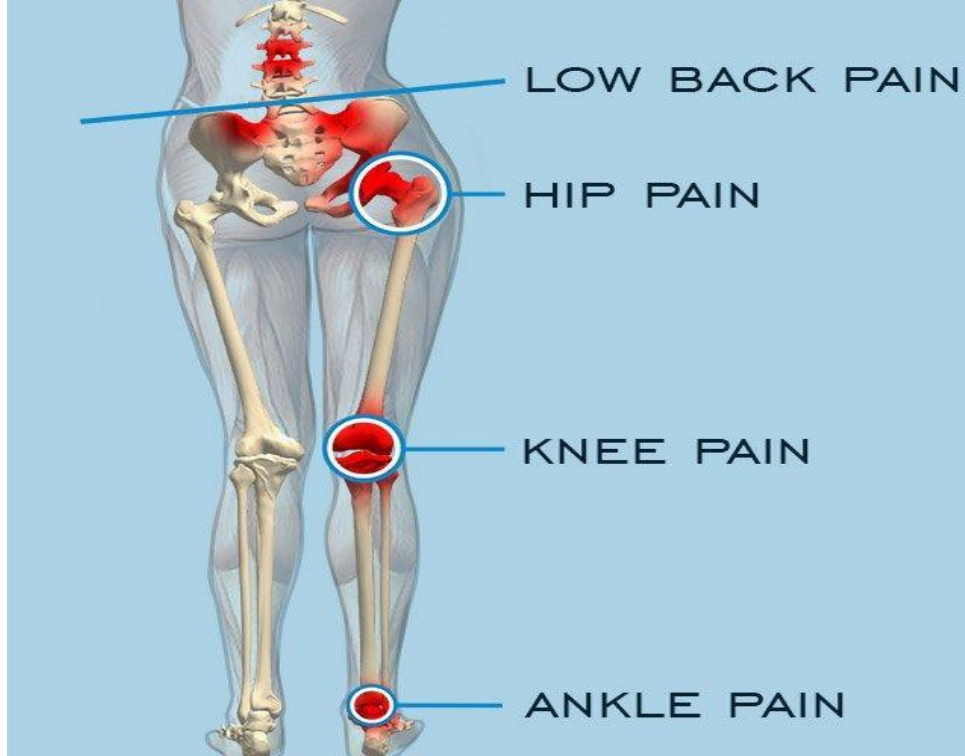
DRAM ஐ மதிப்பிடுவதற்கு ரியல் டைம் அல்ட்ராசவுண்ட் இமேஜரி (RTUI).



பொதுவாக DRAM உடன் தொடர்புடைய நிபந்தனைகள்

- உடற்பயிற்சியின் பின் வலி (இடுப்பு, முழங்கால்கள், இடுப்பு)
- கீழ் முதுகு வலி அதிகரிக்கும்
- செரிமான பிரச்சனைகள் - IBS, மலச்சிக்கல், வயிற்றுப் பிடிப்பு குடலிறக்கம்
- இடுப்பு மாடி தசை (PFM) - பலவீனம் அல்லது பிடிப்பு
- இடுப்பு உறுப்பு வீழ்ச்சி (POP)
- அடங்காமை (மன அழுத்தம், அவசரம், அவசரம் அல்லது கலப்பு)

பலவீனமான மைய தசைகள், கீழ் முதுகு, முழங்கால் மற்றும் கணுக்கால் வலி



டிராம் சிகிச்சை மற்றும் பிசியோதெரபி மூலம் மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட உடற்தகுதியில் கவனம் செலுத்துதல்

- மகப்பேறுக்கு முற்பட்ட சரியான பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவம் - கர்ப்பம் என்பது ஒரு புதிய விளையாட்டைத் தொடங்க அல்லது ஜாகிங் செல்ல வேண்டிய நேரம் அல்ல.
- பொருத்தமான உடற்பயிற்சிகளுக்கு உங்கள் மருத்துவர் மற்றும்/அல்லது மகளிர் சுகாதார பிசியோதெரபிஸ்ட்டை அணுகவும்
- நன்றாக சுவாசிக்கவும், எல்லா நேரங்களிலும் மூச்சுத் திணறலைத் தவிர்க்க முயற்சிக்கவும்
- மாற்றியமைக்கப்பட்ட வயிற்றுப் பயிற்சிகள் - ரெக்டஸ் அப்டோமினஸ், சாய்ந்த தசை நடவடிக்கை மற்றும் டிரான்ஸ்வெர்சஸ் அப்டோமினஸ் தசை
- நல்ல இடுப்பு மாடி தசை பயிற்சிகள்

மென்மையான குறைந்த தாக்க உடற்பயிற்சி:

- உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைக்கும் சரியான வகை உடற்பயிற்சிக்காக எப்போதும் உங்கள் மருத்துவரிடம் மற்றும் பின்னர் உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட்டைச் சரிபார்க்கவும்.
- பிறப்புக்கு முந்தைய யோகா மற்றும் பைலேட்ஸ் வகுப்புகள், நீர் சிகிச்சை நீர் வகுப்புகள், தினசரி நடைகள் மற்றும் தாய்மார்களுக்கான நீட்டிப்பு மற்றும் தொனி
- எந்தவொரு உடற்பயிற்சித் திட்டத்தையும் தொடங்குவதற்கு முன், உங்கள் இடுப்புத் தளத்தின் தசைச் செயல்பாடு மற்றும் வலிமை குறித்து உங்கள் மகளிர் சுகாதார பிசியோதெரபிஸ்ட்டைச் சரிபார்க்கவும்.



Here are some basic exercise guidelines for pregnant women:

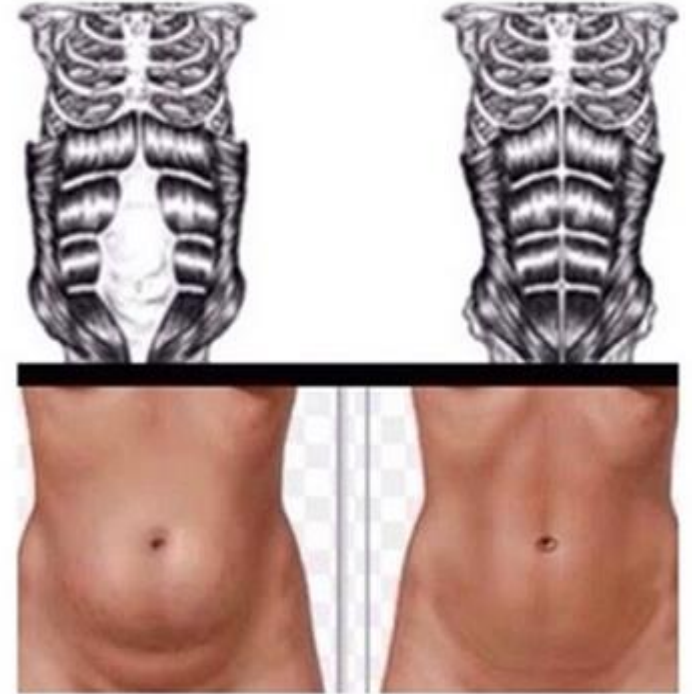
- Wear loose fitting, comfortable clothes as well as a good support bra.
- Choose shoes that are designed for the type of exercise you do. Proper shoes are your best protection against injury.
- Exercise on a flat, level surface to prevent injury.
- Consume enough calories to meet the needs of your pregnancy (300 more calories per day than before you were pregnant) as well as your exercise program.
- Finish eating at least one hour before exercising.

கர்ப்ப காலத்தில் உடற்பயிற்சியின் நன்மைகள்

- சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உழைப்பைக் குறைக்கலாம்
- இது குறைப்பிரசவத்தின் அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்
- இது ஆரோக்கியமான எடையை பராமரிக்கவும், கர்ப்ப காலத்தில் உடல் பருமனை தடுக்கவும் உதவும்
- இது நீரிழிவு அபாயத்தைக் குறைக்கலாம்
- இது தசை வலிமை, நீளம் மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை பராமரிக்கிறது
- இது ஒருங்கிணைப்பு, சுவாச விழிப்புணர்வு, கட்டுப்பாடு ஆகியவற்றை மேம்படுத்துகிறது
- இது பிரசவத்திற்குப் பின் வேகமாக மீட்க உதவுகிறது

முக்கிய பயிற்சி

- நீட்டுதல்
- முதன்மை மைய தசைகளை வலுப்படுத்துதல் (ரெக்டஸ் அப்டோமினிஸ், உள் மற்றும் வெளிப்புற சாய்ந்த தசைகள் மற்றும் டிரான்ஸ்வெர்சஸ் அப்டோமினிஸ் தசைகள்)
- தொடர்புடைய மைய தசைகள் குழுக்கள்:
 - உதரவிதானம் - நல்ல இயற்கையான தளர்வான உதரவிதான சுவாசம்
 - இடுப்பு மாடி தசை



பாயில் நீட்டுதல் பயிற்சிகள்



ஒற்றை முழங்கால்
அணைப்புகள்



இரட்டை முழங்கால்
அணைப்புகள்



முழங்கால் ரோல்ஸ்



நீங்கள் இந்த நீட்டிப்புகளை
20-30 வினாடிகளுக்கு
இடையில்
வைத்திருக்கலாம்.

பாயில் நீட்டுதல் பயிற்சிகள்



Piriformis இடுப்பு நீட்சி



குழந்தையின் போஸ்



நாய் / வால் பக்கத்தை அசைக்கும் நீட்சி

(தலை, கை மற்றும் வால் ஒரே திசையில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது)

நீங்கள் இந்த நீட்டிப்புகளை
20-30 வினாடிகளுக்கு
இடையில்
வைத்திருக்கலாம்.



பாயில் நீட்டுதல் பயிற்சிகள்



ஊசி நூல் அல்லது யானை நீட்சி
உங்கள் த்ரெடிங் கையைப் பார்க்கவும்
(காட்டப்பட்டுள்ளபடி)
தோள்களில் கீழே சரிந்து விடாதீர்கள்
நிமிர்ந்து இருங்கள்
20-30 வினாடிகள் இந்த நீட்டிப்பைப் பிடித்து மாற்றி
மாற்றி வைக்கவும்



பூனையும் பசுவும் அல்லது மிட் பேக் நீட்சி
பூனையைப் போல் உங்கள் முதுகைச் சுற்றிக்கொள்ளவும்
(முதல் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளபடி) உங்கள் முதுகை
மாட்டைப் போல நீட்டவும் (இரண்டாவது படத்தில்
காட்டப்பட்டுள்ளபடி) 20-30 விநாடிகளுக்கு பூனைக்கும்
மாட்டுக்கும் இடையில் மாறி மாறி நீட்டவும்.

முக்கிய ஈடுபாடு மற்றும் உடற்பயிற்சி

நீங்கள் கண்டிப்பாக:

- எல்லா நேரங்களிலும் சுவாசிக்கவும் - மூச்சைப் பிடிக்க முடியாது
- உங்கள் இடுப்புத் தளத் தசைகளை ஈடுபடுத்துங்கள் - (பின்பக்கப் பாதை மற்றும் முன்பக்கத்தை மூடு மற்றும் தூக்கிப் பிடிக்கவும்)
- உங்கள் டிரான்ஸ்வெர்சஸ் அப்டோமினிஸ் தசையை உங்கள் முதுகெலும்பை நோக்கி உள்ளோக்க வேண்டும்.

நிறுத்து

- மத்திய தசை சுவரில் ஏதேனும் வலி அல்லது குவிப்பை நீங்கள் உணர்ந்தால்
- நீங்கள் வயிற்று அல்லது முதுகில் அறுவை சிகிச்சை செய்திருந்தால்

முக்கிய கட்டுப்பாடு மற்றும் வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்

நினைவூட்டல்கள்:

- உங்கள் முக்கிய ஈடுபாட்டுடன் பயிற்சி செய்யப்பட வேண்டும்
- இயற்கையான உதரவிதான சுவாசம், உங்கள் இடுப்பு மாடி தசைகளை முடிந்தவரை ஈடுபடுத்துங்கள், உங்கள் கீழ் டிரான்ஸ்வெர்சஸ் அப்டோமினஸ் தசையில் ஈடுபடுங்கள் மற்றும் பயிற்சிகள் முழுவதும் பராமரிக்கவும். உங்கள் முக்கிய கட்டுப்பாட்டை இழந்தால் நிறுத்துங்கள்.
- அனைத்து பயிற்சிகளும் செயல்பாட்டில் எந்த வலியும் இல்லாமல் நடத்தப்பட வேண்டும்.



ஒற்றை கால் ஸ்லைடுகள்

- ஒரு காலை 5cm (1 அங்குலம்) தரையில் இருந்து வெளியே இழுத்து இடுப்புக்கு திரும்பவும்.
- கால் மேல்நோக்கி ஊர்ந்து செல்ல அனுமதிக்காதீர்கள் (விமானம் புறப்படுவது போல).
- அசைவுகளில் கால் குறைவாகவும், நீளமாகவும், மெதுவாகவும் வைக்கவும்.
- 20 முதல் 30 விநாடிகளுக்கு இந்த இயக்கத்தை செய்யவும். மறுபுறம் மீண்டும் செய்யவும்.

முக்கிய கட்டுப்பாடு மற்றும் வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



சேர்க்கை உடற்பயிற்சி

அடிக்டர் (உள் தொடை) தசைகளில் வேலை செய்கிறது.

உங்கள் முழங்கால்களுக்கு இடையில் ஒரு பந்து அல்லது தலையணையை வைத்து, உங்கள் உள் தொடை தசைகளால் மெதுவாக உள்நோக்கி அழுத்தவும்.

10 வினாடிகள் பிடித்து 10 விநாடிகள் விடுவிக்கவும். இந்த வரிசையை 1 நிமிடம் வரை செய்யவும்.

முக்கிய கட்டுப்பாடு மற்றும் வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



பாலம்

பல்வேறு கால் நிலைகளில்:

1. முன்னோக்கி
2. வெளியே திரும்பியது
3. சற்று உள்ளோக்கி திரும்பவும்

உங்கள் உடலை ஒரு பாலம் நிலைக்கு உயர்த்தி, ஒவ்வொரு நிலைக்கும் 15-30 விநாடிகள் வைத்திருங்கள்.

முக்கிய கட்டுப்பாடு மற்றும் வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



பைசெப் கர்ல்ஸ்

- ஸ்விஸ் பந்தில் அமர்ந்தார். பாதத்தின் கீழ் பாதுகாப்பாக தெரபாண்டை வைத்து, ஒரு கையால் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) தெரபாண்டின் முனையில் பிடிக்கவும்.
- கையை மேல்நோக்கி உயர்த்தி, உங்கள் பைசெப்களில் ஈடுபடவும் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி). இயக்கம் / எதிர்ப்புடன் மூச்சை வெளியேற்ற நினைவில் கொள்ளுங்கள். இதை 10-20 எண்ணிக்கையில் செய்யவும்.
- மறுபுறம் மீண்டும் செய்யவும்.

முக்கிய கட்டுப்பாடு மற்றும் வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



கோழி இறக்கை

கை மற்றும் முழங்கையின் 90 டிகிரி கோணத்தைப் பராமரிக்கவும் (முதல் படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது).

தோள்பட்டை உயரத்தைத் தாண்டக்கூடாது.

இயக்கம் / எதிர்ப்புடன் முச்சை வெளியேற்றவும் (இரண்டாவது படத்தில் காட்டப்பட்டுள்ளது).

இதை 10-20 எண்ணிக்கையில் செய்யவும். மறுபுறம் மீண்டும் செய்யவும்.

முக்கிய கட்டுப்பாடு மற்றும் வலுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்



தொடக்க நிலை



தோள்பட்டை உயரம்



தொப்புள் நிலை
(தொப்புள் பொத்தான்)



தலையின்
உயரத்திற்கு மேல்

பம்ப் / கடத்தல் பயிற்சி

உங்கள் முக்கிய வயிற்று தசைகள் மற்றும் இடுப்புத் தளத்தை ஈடுபடுத்துங்கள்.

முழங்கைகள் 90 டிகிரி, தெரபேண்டுடன் முழங்கையில் வெளிப்புற சுழற்சி (தொடக்க நிலையில் காட்டப்பட்டுள்ளது). இந்த செயலைச் செய்யும்போது, தெரபாண்டை மெதுவாக நீட்டி (உங்களால் முடிந்த அளவு) மூச்சை வெளியே விடவும்.

தோள்பட்டை உயர நிலை, தொப்பை பட்டன் உயர நிலை மற்றும் தலைக்கு மேல் உயரம் (காட்டப்பட்டுள்ளபடி) ஆகியவற்றுடன் இந்த செயலை மீண்டும் செய்யவும்.

ஒவ்வொரு நிலைக்கும் 10-20 எண்ணிக்கைகள் வரை இயக்கத்தை மீண்டும் செய்யவும்.

இடுப்பு மாடி தசைகள் (PFMs)

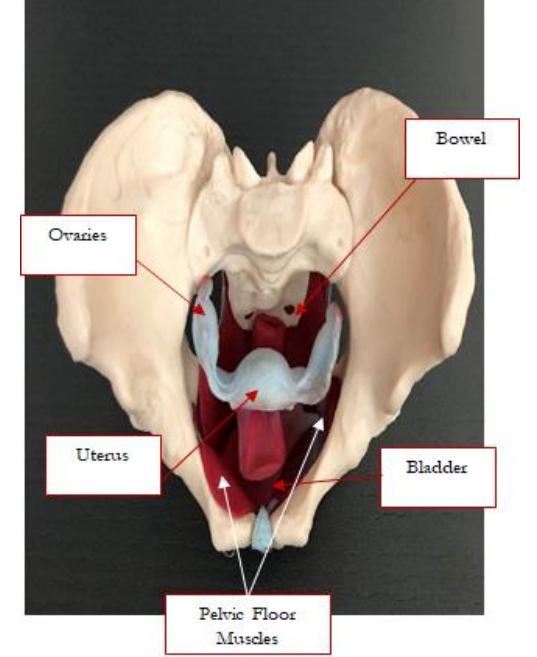
ஆண்கள் மற்றும் பெண்கள் இருவருக்கும் ஒரே செயல்பாட்டு PFMகள் உள்ளன. இருப்பினும், உடற்கூறியல் கட்டமைப்பு வேறுபாடுகள் உள்ளன. ஆண் மற்றும் பெண் இருபாலருக்கும் PFM களின் பங்கு இடுப்பு உறுப்புகளை ஆதரிப்பதும், அவை வழியாக செல்லும் உறுப்புகளை மூடுவதற்கு உதவுவதும் ஆகும் - சிறுநீர்ப்பை மற்றும் குடல். நம் உடலில் உள்ள அனைத்து தசைகளையும் போலவே "நாம் பயன்படுத்தாவிட்டால், அதை இழக்கிறோம்"!

நாம் ஒரு PFM பயிற்சி செய்வோம்:

நீங்கள் 'காற்று அல்லது ஒரு பூ' நிறுத்த முயற்சிப்பது போல் பின் பத்தியை மூடவும்; முன்பக்கப் பாதையை மூடவும், நீங்கள் சிறுநீரை நடுவில் அல்லது கசிவதை நிறுத்த முயற்சிப்பது போல. பின்னர் இந்த தசைகளை மேல்நோக்கி வரையவும் (தூக்கவும்).

- இந்த தசைகள் மேல்நோக்கி ஒரு லிஃப்ட் அல்லது லிஃப்ட் நடவடிக்கையை கற்பனை செய்து பாருங்கள். தசை வலிமையைப் பராமரிக்க ஒரு நாளைக்கு 30 x வேகமாகவும் (2 வினாடிகள் லிப்ட், 2 நொடி வெளியீடுகள்) மற்றும் 30 x மெதுவான PFM (10 நொடி லிப்ட் ஹோல்ட், 10 நொடி வெளியீடு) இயக்கங்களைச் செய்ய பரிந்துரைக்கப்படுகிறது.

உங்களுக்கு ஏதேனும் சிக்கல்கள் இருந்தால் - இரத்தப்போக்கு, ஆரம்ப சுருக்கங்கள் அல்லது படுக்கையில் ஓய்வில் இருந்தால் - PFM பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு முன் உங்கள் மருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறவும், மேலும் நீங்கள் PFM பயிற்சிகளைச் சரியாகச் செய்கிறீர்களா என்பதை உங்கள் பெண்களின் ஆரோக்கிய பிசியோதெரபிஸ்ட் சரிபார்க்கவும்.



இடுப்பு மாடி பயிற்சிகளின் முக்கியத்துவம்



- அவை எளிதானவை
- நீங்கள் எந்த நிலையிலும் அவற்றைச் செய்யலாம்
- நீங்கள் எந்த நேரத்திலும் அவற்றைச் செய்யலாம் - நீங்கள் செய்வதை யாரும் பார்க்க முடியாது!
- PFM பயிற்சிகள் உங்களுக்கு வறண்டு, சுறுசுறுப்பாக இருக்க உதவுகின்றன, குறைந்த முதுகுவலியைக் குறைக்க உதவுகின்றன மற்றும் உங்கள் பாலியல் வாழ்க்கையை மேம்படுத்தலாம்

இடுப்பு மாடி தசை (PFM) செயலிழப்பு

காரணங்கள்:

- அடங்காமை - சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடலில் இருந்து கசிவு (சிறுநீர்) (பூ / மலம்)
- சிறுநீர்ப்பை அல்லது குடல் வெற்றிடங்களில் அதிர்வெண் மாற்றங்கள் (ஒரு நாளைக்கு 5-7 x சிறுநீர் கழித்தல் மற்றும் குடலுக்கு ஒரு நாளைக்கு 1x3 சாதாரணமானது)
- இடுப்பு உறுப்பு ப்ரோலாப்சு (POP) - யோனி அல்லது பெரினியத்தில் கடுமையான இழுவை உணர்வு
- பிஎஃப்எம்களை இறுக்குவது - வஜினிஸ்மஸ் - சிறுநீர்ப்பை தொற்றுகள், உங்கள் சிறுநீர்ப்பை, குடல் அல்லது உடலுறவின் போது கூர்மையான குத்தல் யோனி வலி
- வலிமிகுந்த உடலுறவு (டிஸ்பாருனியா)
- கோசிக்ஸ் வலி - வலிமிகுந்த வால் எலும்பு பகுதி மற்றும் நீங்கள் நீண்ட நேரம் உட்கார முடியாது



கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும்/அல்லது வயதாகும்போது சிறுநீர்ப்பை மாற்றங்கள்

- அழுத்த அடங்காமை - இருமல், சிரிக்க, தும்மல் அல்லது குதிக்கும் போது சிறுநீர் கசிவு
- அடங்காமைக்கான வேண்டுகோள் - கழிப்பறைக்குச் செல்ல ஒரு திடீர் தூண்டுதல், ஆனால் நீங்கள் அதை சரியான நேரத்தில் செய்ய மாட்டீர்கள்
- அவசரம் - வெவ்வேறு அளவு சிறுநீருடன் கழிப்பறைக்கு விரைந்து செல்ல வேண்டிய அவசியம்
- அதிர்வெண் மாறலாம் (சாதாரண சிறுநீர்ப்பை அதிர்வெண் ஒரு நாளைக்கு 5-7 முறை மற்றும் இரவில் 1-2 முறை)

கர்ப்ப காலத்தில் மற்றும்/அல்லது வயதாகும்போது குடல் மாற்றங்கள்

- மலச்சிக்கல் - உங்கள் குடலை காலி செய்ய (காலியாக) கழிப்பறைக்குச் செல்ல முடியாது
- வாய்வு - காற்றையும் வாயுவையும் தாங்காது
- தளர்வான குடல்கள்



தடுக்கப்பட்ட மார்பக குழாய்கள்

மார்பகங்களை கவனிக்கவும்:

வலியுடையது

ஊட்டத்திற்குப் பின் அல்லது அதற்கு முன்

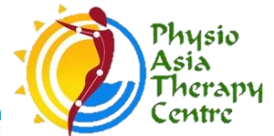
வழக்கத்தை விட உறுதியானது

தடுக்கப்பட்டதாக உணர்கிறேன்

சூடாக உணருங்கள்



தடுக்கப்பட்ட மார்பக குழாய்கள் -
பிசியோதெரபியை நாடுங்கள்



தடுக்கப்பட்ட மார்பக குழாய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பதன் நன்மைகள்

- வலியற்ற மார்பகங்கள் குழந்தையைப் பிடிப்பது அல்லது பாட்டில் பால் கொடுப்பது
- எளிதாக மற்றும் அதிகரித்த பால் ஓட்டம்
- முலையழற்சி ஆபத்து குறைக்கப்பட்டது
- சிறந்த உணவளிக்கும் தோரணைகள் மற்றும் நிலைகள் பற்றிய குறிப்புகளுக்கு பாலூட்டுதல் ஆலோசகரிடம் பரிந்துரை (தேவைப்படும் போது).
- அதிக நம்பிக்கையுள்ள அம்மா மற்றும் மகிழ்ச்சியான குழந்தை



மாஸ்டிடிஸ்

- மார்பகத்தில் சிவப்பு திட்டுகள்
- ஒன்று அல்லது இரண்டு மார்பகங்களிலும் வலிமிகுந்த திட்டுகள் அல்லது வலி
- மசாஜ் அல்லது உணவு மூலம் தெளிவடையாத கடினமான அல்லது உறுதியான கட்டிகள்
- பால் ஓட்டம் குறைதல்
- சளி/காய்ச்சல் போன்ற அறிகுறிகளுடன் உடல்நிலை சரியில்லாமல் இருப்பது போன்ற உணர்வு
- மார்பகத்தின் உள்ளூர் தோல் பகுதியின் உடல் வெப்பநிலை அல்லது வெப்பநிலை அதிகரிப்பு



இடுப்பு வலி

அடிக்கடி குறிப்பிடப்படுகிறது:

சாக்ரோலியாக் வலி

காரணம்:

- தோரணை மாற்றங்கள்
- எடை அதிகரிப்பு
- ஹார்மோன் மாற்றங்கள்
- கர்ப்ப மாற்றங்கள் (குழந்தையின் நிலை)
- பிறந்த நிலை
- உங்கள் கீழே விழுங்கள்
- மோசமான உட்கார்ந்த நிலை



மணிக்கட்டு மற்றும் கட்டைவிரல் வலி

தூக்குதல் மற்றும்/அல்லது உங்கள் குழந்தை அல்லது
மார்பகம்/பாட்டில் ஊட்டுதல் (உங்கள் மார்பகம் அல்லது
பாட்டிலை நீங்கள் வைத்திருக்கும்/ஆதரிக்கும் விதம்)

சிகிச்சைகள்:

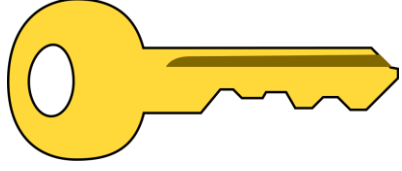
- மசாஜ்
- அல்ட்ராசவுண்ட்
- லேசர்
- பிளவுகள்
- தோரணை கை



பிசியோதெரபி சிகிச்சைகள்

- அல்ட்ராசவுண்ட்
- மசாஜ்
- வெப்பம்
- லேசர்
- கல்வி நிலைப்படுத்தல் - படுக்கையில் மற்றும் வெளியே, நிற்க உட்கார்ந்து, நடைபயிற்சி
- சாக்ரோலியாக் பெல்ட்





நான் கற்றுக்கொண்டது

வேதனைப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை!

ஆரோக்கியமாகவும் சுறுசுறுப்பாகவும் இருங்கள்!