

## العضلة المستعرضة للبطن

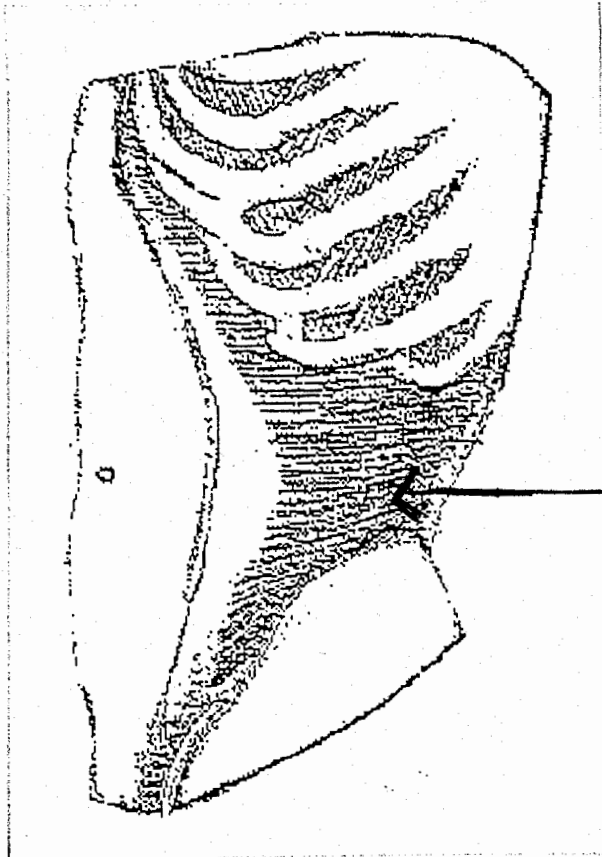
Musculus transversus abdominis

ما هو مهام العضلة؟

- \* تقوم العضلة المستعرضة للبطن بدعم منطقة الظهر والحوض.
- \* قد يكون سبب الأوجاع في المنطقة السفلى للظهر عند بعض الأشخاص هو عدم اشتغال العضلة المستعرضة للبطن بصورة صحيحة .
- \* إن تمرين عضلة الدعم هذه قد يساعد في السيطرة على الألم .

أين تقع العضلة؟

- \* إن هذه العضلة هي أعمق عضلات البطن .
- \* تمتد هذه العضلة عبر بطنك الى ظهرك، وهي ملتصقة أيضاً بأضلاعك ومنطقة الحوض عندك .



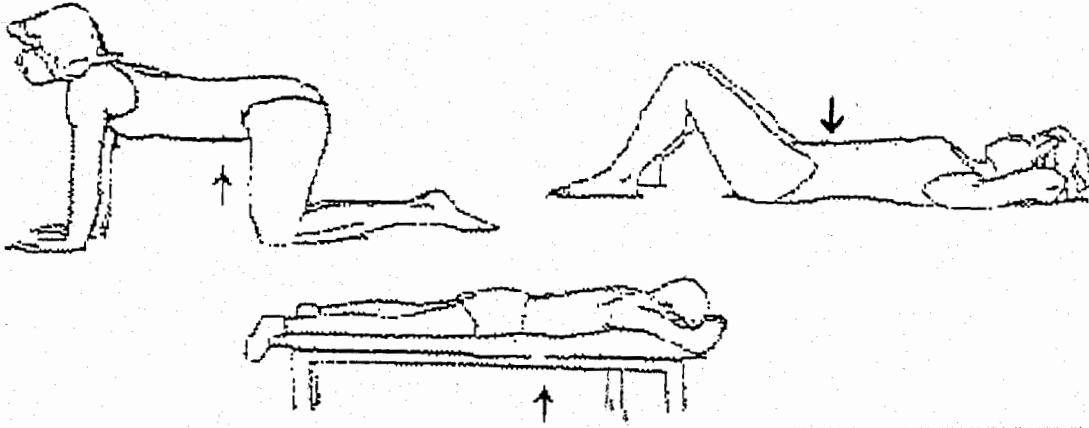
العضلة  
المستعرضة  
للبن

كيف أقوم بتقوية العضلة المستعرضة للبطن ؟

\* كما هو مبين في الصورة أدناه ، وللقيام بالتمارين ، يمكنك الركوع على اليدين والركبتين ، الإضطجاع على الظهر ، أو التمدد على البطن . ستقوم أنت والمعالج الفيزيائي في تقرير الوضع الأنسب لك .

\* قُم بعملية الشهيق والزفير بشكل هاديء

\* وعند القيام بالزفير ، إسحب السرة الى الداخل نحو ظهرك . حاول عدم تحريك منطقة الظهر أو الحوض .



\* إقبض عضلات قعر الحوض قدر المستطاع ( إن إستعمال عضلات قعر الحوض يساعد على إشتغال العضلة المستعرضة للبطن) .

- \* يمكنك تحسس إشتغال العضلة وذلك بوضع يديك على وركيك وتوجيه أصابعك نحو الداخل .
- \* قد تشعر بإنزلاق العضلة المستعرضة للبطن .
- \* ينبغي أن تنقبض العضلة ببطء وخفة .
- \* عليك الإحتفاظ بانقباض العضلة لمدة — ثوانٍ .

بعد الإنتهاء من القيام بما ورد أعلاه

- \* حاول الآن الإحتفاظ بالعضلة مقبوضة الى الداخل بينما تأخذ الشهيق والزفير ببطء .
- \* حاول أن تطيل وقت الإحتفاظ بانقباض العضلة يوماً بعد يوم .
- \* في المرة التالية ، حاول القيام بذلك في وضعية الوقوف والجلوس والإنحناء والنهوض من الكرسي أو المشي .

تذكر

- \* عدم إيقاف عملية التنفس .
- \* التمرن عدة مرات خلال النهار قدر المستطاع .
- \* إستعمال العضلة أثناء القيام بالرونين اليومي بهدف تذكيرك للقيام بالتمارينات ، فعلى سبيل المثال إستعمل العضلة وأنت ترفع فنجان القهوة .
- \* البراعة في أداء التمرين تحتاج الى وقت ، لذا واضب على التمرين .