

# تعزير صحة منطقة الحوض بعد الختان



## ما هو ختان الإناث؟

ختان الإناث (FGM) هو ممارسة تنطوي على استئصال أجزاء من الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية أو إغلاقها، دون سبب طبي. من المُعترف به دوليًا أن ختان الإناث يشكل انتهاكًا لحقوق النساء والفتيات ربما يشار أيضًا إلى ختان الإناث بالمصطلحات التالية:

- ختان الفتيات female circumcision
- استئصال الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية excision
- قطع الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية cutting
- إغلاق الأعضاء التناسلية الأنثوية الخارجية closing

## التعرّف على منطقة قاع الحوض لديك

تدعم عضلات قاع الحوض المثانة، والرحم، والأمعاء. بعد ختان الإناث، قد تصبح عضلات قاع الحوض مشدودة أو مفرطة النشاط، مما قد يسبب:

- ألمًا أثناء العلاقة الحميمة أو الفحص الطبي
- صعوبة في التبول أو التبرز
- ألم أسفل البطن أو الحوض
- ضيقًا أو حرقانًا في المهبل

## أين يمكنني معرفة المزيد عن ختان الإناث؟

توفر الجمعية الأيرلندية لتنظيم الأسرة Irish Family Planning Association والمكتب التنفيذي للخدمات الصحية Health Service Executive خدمات الرعاية والدعم للنساء اللاتي خضعن للختان.

يمكنك معرفة المزيد عن هذا وعن ختان الإناث عبر الموقع التالي:

الجمعية الأيرلندية لتنظيم الأسرة Irish Family Planning Association  
<https://www.ifpa.ie/get-care/free-fgm-treatment-service>

تقدم الجمعية خدمات طبية واستشارية مجانية (هاتف: 0818495051) يمكنك التحدث مع المرشدين النفسيين لدى الجمعية حول الألم والصدمات التي مررت بها، والدعم الجنسي، والعلاقات، وأي مشكلات أخرى.

أو عبر موقع المكتب التنفيذي للخدمات الصحية:

<https://www2.hse.ie/conditions/female-genital-mutilation>

## للغة الإنجليزية:

<https://tinyurl.com/2b272tz4>



## للغة الصومالية:

<https://tinyurl.com/3zk5v65m>



## للغة العربية:

<https://tinyurl.com/29ewdz4r>



### التنفس البطني

يُعد التنفس البطني وسيلة فعّالة لتهدئة الجهاز العصبي وإرخاء عضلات قاع الحوض.

### لماذا يُعدّ هذا مهمًا؟

بعد الختان، قد تصبح عضلات قاع الحوض مشدودة بسبب النسيج الندبي، أو الخوف، أو الألم. عندما تمرّ بألم أو صدمة، يستجيب الجسم بشكل طبيعي من خلال شدّ العضلات لحماية نفسه، ويشمل هذا عضلات قاع الحوض.

مع مرور الوقت، قد تظل هذه العضلات مشدودة، مما قد يؤدي إلى:

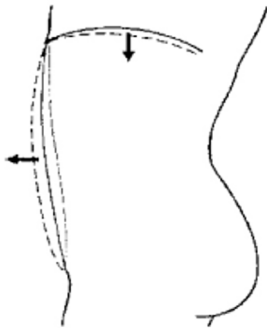
- ألم مستمر في منطقة الحوض
- ألم أثناء العلاقة الحميمة
- صعوبة في التبول أو التبرز

يساعد التنفس البطني على إعادة تدريب هذه العضلات من خلال تعليمها كيفية الاسترخاء والتخلّص من الشد، مما يُساهم في تقليل الألم واستعادة الشعور بالراحة.



### كيفية ممارسة التنفس البطني:

1. اجلسي أو استلقي في مكان هادئ ومريح.
2. ضعي يديّ على صدركِ والأخرى على بطنكِ.
3. استنشقي ببطء من خلال أنفكِ، واملئي بطنكِ بالهواء، مع الحرص على ألا يرتفع صدركِ. يجب أن يبقى بطنكِ مرتخيًا أثناء التمرين. لا تدفعيه إلى الخارج، أو تشديده.
4. أخرجي هواء الزفير ببطء وهدوء، وكرّري التمرين. مع كل نفس، تخيّلِي أن عضلات قاع الحوض لديكِ تسترخي وتحرّر من الشد.
5. مارسي التمرين لمدة 5-10 دقائق، خاصة قبل أداء تمارين التمدد أو عند استخدام الموسّعات.
6. هذا النوع من التنفس يمكن أن يساعد جسدكِ على الشعور بالأمان، ويُقلّل من إشارات الألم، ويُشجّع عضلات الحوض على التخلّص من الشد الذي لم تعد بحاجة إليه.



## تمارين تمديد لطيفة لتخفيف شد عضلات الحوض.

### 1. وضعية الطفل

- اركعي، وأجلسي علي كعبيك.
- مدي ذراعيك إلى الأمام، ووضعي جبهتك على الأرض.
- تنفسي بعمق إلى داخل بطنك لمدة تتراوح بين دقيقة إلى دقيقتين.



### 2. وضعية الطفل السعيد

- استلقي على ظهرك، وضمي ركبتيك نحو صدرك.
- أمسكي بالجانب الخارجي لكلتا قدميك، وتأرجحي برفق من جانب إلى آخر.



### 3. وضعية الضفدع المسطحة

- استلقي على ظهرك، وضمي باطني قدميك معاً، وافتحي ركبتيك إلى الجانبين، لتتخذ رجلاك شكل ماسة أو "ضفدع".
- أريحي رأسك على وسادة.
- أبقِي الفخذين مفتوحتين ومسترخيتين.
- تنفسي بعمق إلى داخل بطنك ومنطقة الحوض لمدة تتراوح بين دقيقة إلى دقيقتين.
- تحركي دائماً برفق، وتوقفي عن أي تمرين تمدد يسبب لك ألماً.

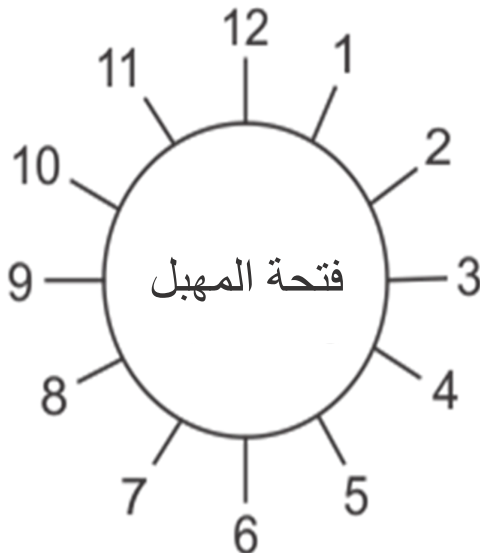


## تدليك الندبات والمساعدة على استرخاء عضلات قاع الحوض

بعد الختان، قد تؤدي الأنسجة الندبية إلى شعور بالشد، أو الانزعاج، أو الحساسية في المناطق المحيطة. يمكن للتدليك برفق وبشكل منتظم أن يعزز التئام الأنسجة، من خلال مساعدتها على أن تصبح أكثر مرونة وأقل حساسية.

### لماذا يُعد تدليك الندبات مفيداً:

- يُقلل من حساسية المناطق الحساسة
- يُخفف الشد الناتج عن تندب الأنسجة.
- يعزز الاسترخاء والاتصال بالجسم
- ابدئي باستخدام مزلق غير مُعطر لتقليل الاحتكاك. مع ازدياد ارتياح الأنسجة، قد لا تحتاجين إلى استخدام المزلق.
- دلّكي برفق المنطقة المتأثرة بالندبات، مع اتباع إرشادات ونصائح أخصائية العلاج الطبيعي التي تتعاملين معها. قد يشمل هذا منطقة العجان، أو أسفل البطن، أو أيّاً من الأنسجة الرخوة المحيطة الأخرى.
- استخدم حركات دائرية بطيئة، مع الحفاظ على التنفس المنتظم.
- تجنّبي التدليك إلى درجة الشعور بألم شديد. احرصي على أن يبقى مستوى عدم الارتياح أقل من 4 من 10 على مقياس الألم. يجب أن يكون الإحساس بعدم الارتياح دائماً ضمن حدود يمكن تحملها وتشعرِك بالأمان.
- اجمعي بين هذا التمرين والتنفس البطني لدعم الاسترخاء وارتخاء العضلات.



## الموسّعات المهبلية

قد تُوصي أخصائية العلاج الطبيعي باستخدام الموسّعات المهبلية كجزء من خطة التعافي الخاصة بك. هذه أدوات ملساء الملمس مصنوعة من مواد آمنة طبيًا، وتأتي بأحجام متدرجة تُستخدم داخل المهبل للمساعدة في:

- تمديد الأنسجة المشدودة أو المحمية.
- تقليل الشعور بعدم الارتياح أو الألم أثناء الإيلاج.
- تقليل حساسية المنطقة برفق.
- تعزيز الثقة والراحة تدريجيًا مع مرور الوقت

### كيف يمكن أن تساعدك الموسّعات المهبلية؟

بعد الختان، قد تظل عضلات قاع الحوض مشدودة، وغالبًا ما يكون ذلك استجابة وقائية للألم، أو الصدمة، أو التندّب. يمكن أن تساعد الموسّعات هذه العضلات على تعلّم الاسترخاء، مما يسمح لجسمك بالتعوّد على التمدد اللطيف والتدريجي للعضلات بطريقة آمنة يمكن التحكم فيها. كما تمنح الموسّعات جسمك ودماعك وقتًا للتعوّد على الإحساس في تلك المنطقة، مما يُسهم في تقليل الخوف أو الشعور بعدم الارتياح أثناء الفحوصات الطبية، أو العلاقة الحميمة، أو العادات اليومية للنظافة الشخصية.

### تطور المرض لا يسير دائمًا بشكل خطي



### إرشادات استخدام الموسّعات المهبلية:

- ابدئي بأصغر مقاس، واستخدمي مُزلقًا غير مُعطر.
- مارسي التنفس البطني قبل وأثناء الاستخدام للمساعدة على ارتخاء العضلات.
- دعي الموسّع يلامس الشفرين الخارجيين أولاً، ثم يتحرّك تدريجيًا نحو فتحة المهبل. يمكنك إبقاء الموسّع ثابتًا، وتحريك منطقة الحوض بلطف، أو تحريك الموسّع إلى الداخل والخارج ومن جانب لآخر.
- استخدميه ببطء، وبالوتيرة التي تناسبك. عندما يصبح استخدام مقاس معيّن سهلًا، انتقلي إلى المقاس التالي - وقد يستغرق ذلك دقائق أو شهرًا.
- التكرار: التكرار: من ٣ إلى ٧ مرات أسبوعيًا، لمدة ١٠ دقائق تقريبًا بعد الاستخدام، اغسلي الموسّع بالماء الدافئ والصابون

## قسم العلاج الطبيعي بمستشفى روتندا

الهاتف: 018171787

البريد الإلكتروني: physiotherapy@rotunda.ie

