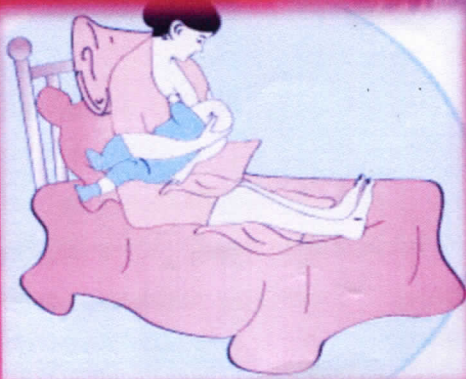


பிரசவத்தின் பின்னரான  
உடற்பயிற்சிகள்

Postpartum Exercises



## பொருளடக்கம்

பக்கம்

1. கர்ப்பகால மாற்றங்களால் பிரசவத்தின் பின்னர் ஏற்படும் சிக்கல்கள் 02
2. இலகுவானதும் சரியானதுமான முறைகள். 02
3. பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல். 09  
(1) இடுப்பு வலியைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சி  
(2) மூச்சுப் பயிற்சி
4. யோனித் தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி. 11
5. வயிற்றுத் தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி. 12
6. கால்களின் குருதிச்சுற்றோட்டத்தை பேணுவதற்கான பயிற்சி. 13
7. அடிவயிற்றுத் தசைகளுக்கும் நாரிப்பகுதித் தசைகளுக்குமான பயிற்சி. 15
8. மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி. 17
9. பிரசவத்தின் பின்னரான உடற்பயிற்சிகளை மேற் கொள்வதற்கு வைத்தியரை / இயன் மருத்தவரை (Physiotherapist) நாட வேண்டிய தருணங்கள் 20



## கர்ப்பகால மாற்றங்களால் பிரசவத்தின் பின்னர் ஏற்படும் சிக்கல்கள்

- ◆ உடல் நிறை அதிகரித்தல்
- ◆ தும்மல், இருமலின் போது எம்மை அறியாமல் சிறுநீர், மலம் வெளியேறல்.
- ◆ இடுப்பு, முதுகுவலி ஏற்படல்
- ◆ வயிற்றுத் தசைகளும், யோனித் தசைகளும் (Pelvic floor) வலுவழித்தல் (எதிர்காலத்தில் குடலிறக்கங்களுக்கு வழிவகுக்கும்)
- ◆ நாரி முள்ளந்தண்டு என்பில் வளைவுகள் ஏற்படல் (Lumbar Lordosis, kyphosis)

இவற்றை நிவர்த்தி செய்யவும் தவிர்த்துக் கொள்ளவும் உடற்பயிற்சிகள் உகந்தவையாகும்.

### இலகுவானதும் சரியானதுமான முறைகள்.

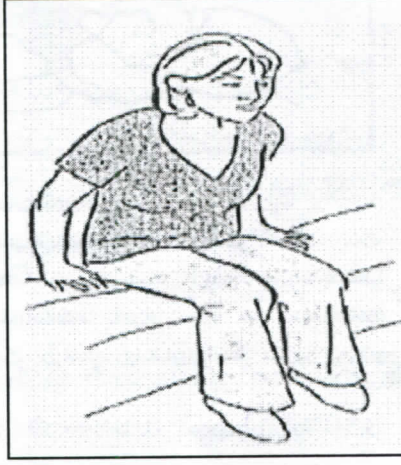
சரியான முறையில் நாளாந்த வேலைகளை மேற்கொள்வதால் தேவையின்றி ஏற்படும் இடுப்பு, முதுகு வலியைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

1. கட்டிலிலிருந்து இறங்குதல்.
  - ◆ ஒரு பக்கம் சாய்ந்து இரு கால்களையும் கட்டிலிலிருந்து கீழ் இறக்கி
  - ◆ மேல் நோக்கி பாரத்தைக் குறைத்தல்
  - ◆ கட்டிலில் அமர்ந்தவாறு எழும்பவும்.

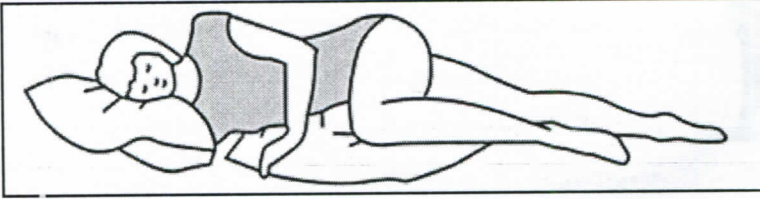


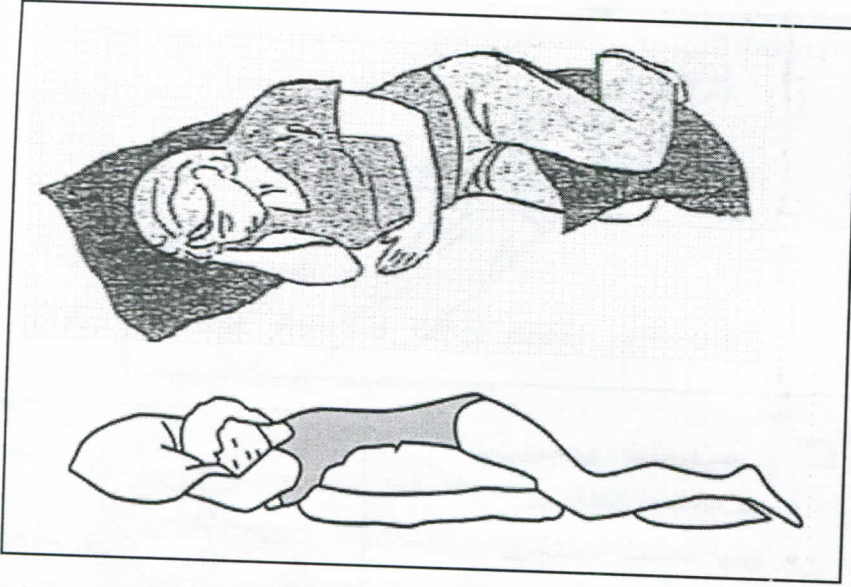
## 2. கட்டிலில் தூங்குதல்

- ◆ கட்டிலில் அமர்ந்து
- ◆ ஒரு பக்கம் சாய்ந்து
- ◆ கால்களை இரண்டாக மடித்து
- ◆ கட்டிலுக்கு மேல் ஏறி
- ◆ மேல் நோக்கி திரும்பவும்.



ஒரு பக்கமாக சாய்ந்து தூங்குவது பொருத்தமானது ( இடது பக்கமாக தூங்குதல் மிகவும் பொருத்தம், வலது பக்கம் தூங்குதல் தவறல்ல) தலைக்கு அளவுக்கேற்றவாறு தலையணையையும் ஒரு பக்கம் சாய்ந்திருக்கும் போது மேலே உள்ள காலை வளைத்து இலகுவானவாறு தலையணைக்கு மேல் வைக்கவும். கீழே உள்ள காலை பின்னோக்கியவாறு நீட்டி வைக்கவும்.



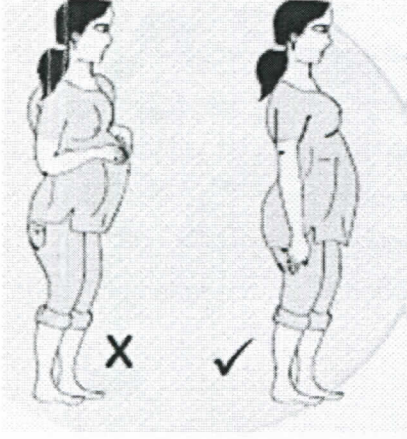


சிறிது நேரம் மேல் நோக்கியவாறு தூங்கினால் தவறில்லை. தலைக்கு அளவான தலையணையையும் கைகளை இலகுவாக்க இரு பக்கங்களையும் வைத்துக் கொண்டு முழங்கால்களுக்குக் கீழே சிறிய தலையணை வைத்துக் கொள்ளவும். இந்தத் தலையணை கணுக்காலுக்கு அழுத்தம் கொடுப்பதனைத் தவிர்க்கவும்.

### 3. நின்றல்



- ◆ கழுத்தை நேராக வைத்து
- ◆ வயிறையும் நேராக வைத்தல் சரியான முறையாகும்.
- ◆ நடக்கும் போது கைகளை இரு பக்கமும் கீழ் நோக்கியவாறு விட்டு
- ◆ கழுத்தை நேராக வைத்து நடக்கவும்.



அமரும் போது கழுத்தை நேராக வைத்தக் கொள்ள வேண்டும் தொடைப்பகுதியும் முழங்காலும் ஒரே மட்டத்தில் இருக்க வேண்டும். முழங்காலும் பாதமும் நேராக இருத்தல் வேண்டும். அப்போது கழுத்துக்கு தேவையற்ற பாரம் ஏற்படாது.

#### 4. வேலை செய்தல்.

- ◆ மரக்கறிகளை வெட்டும் போது வீட்டு வேலை செய்யும் போதும் உயரங்கூடிய / உயரங்குறைந்த மேசையை தெரிவு செய்தல் கூடாது. அளவானதாக இருத்தல் வேண்டும்.
- ◆ அமர்ந்து கொண்டு மரக்கறிகளை வெட்டும் போது, கட்டில்களை ஒழுங்கு செய்யும் போது, பிள்ளைகளுக்கு உடையணிவிக்கும் போது கழுத்தை வளைக்காதீர்கள்.
- ◆ எப்போதும் முழங்காலை மடித்து தொடைப்பகுதியை வளைத்து அமரவும்.

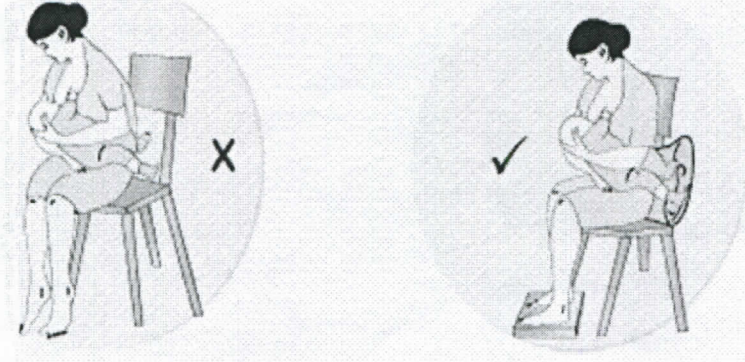


- ◆ நிலத்திலிருந்து பொருள் எடுக்கம் போது தொடைப்பகுதியை மடித்து முழங்காலை வளைத்து எடுக்கவும்.
- ◆ முதுகுவலி இருக்கும் போது பாரங்களைத் தூக்காதீர்கள்.

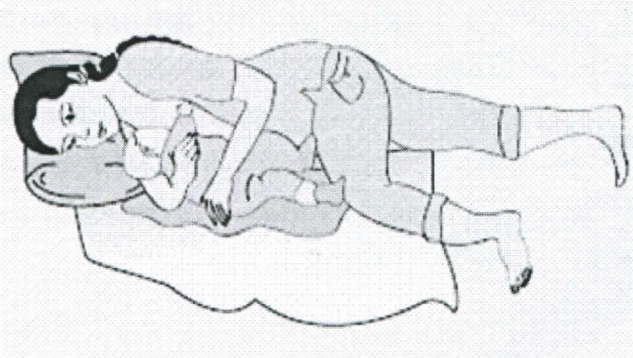


5. தாய்ப்பால் ஊட்டல்

- ◆ கதிரையில் இருந்து கொண்டு தாய்ப்பாலூட்டும் போது கழுத்தை நேராக வைத்து கால்களை இலகுவாக நிலத்தில் வைக்க வேண்டும். முடியாதவிடத்து ஏதேனும் ஒரு பெருளை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ தொடைப்பகுதியில் தலையணை ஒன்றை வைத்து பிள்ளையை முறையாக உயர்த்திக் கொள்ளவும்.



- ◆ கட்டிலில் தூங்கிக் கொண்டு தாய்ப்பாலூட்டும் போது பிள்ளையை தலையணைக்கு மேல் வைத்து தேவையான உயரத்தை தயார் படுத்திக் கொள்ளவும்.
- ◆ தூங்கிக் கொண்டு தாய்ப்பால் கொடுப்பதை தவிர்க்கவும்.



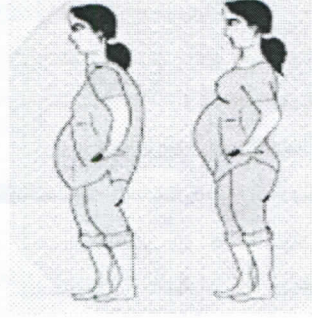
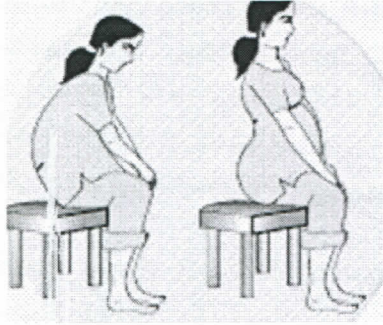
- ◆ கட்டிலிலிருந்து கொண்டு பாலூட்டும் போது நன்றாகத் தலையணைகளை வைத்து கழுத்தை நேராக்கி கைகளை இலகுவாக்க தலையணைகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- ◆ முழங்கால்களுக்குக் கீழே சிறிய தலையணையை வைத்துக் கொள்ளவும்.



பிரச்சினைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளல்.

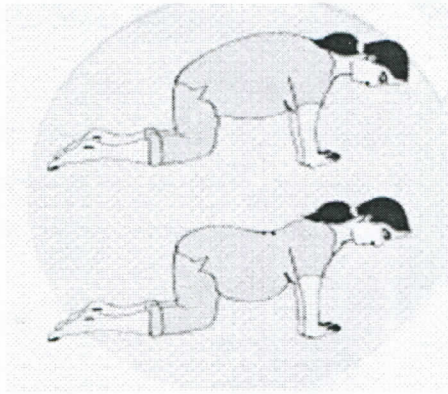
இடுப்பு வலியைத் தவிர்த்துக் கொள்வதற்கான பயிற்சி

- ◆ இடுப்பினை சுற்றியிருக்கும் தசைகளை நீட்டக்கூடிய பயிற்சி
- ◆ அனைத்து உடற்பயிற்சிகளும் காலை, மாலைகளில் 10 - 15 தடவைகள்.
- ◆ கதிரையில் அமர்ந்து இடுப்பை நேராக வைத்து
- ◆ இடுப்பைச் சுற்றி பயிற்சி செய்தல்.
- ◆ இடுப்பில் கைகள் வைத்தவாறும் செய்யலாம்.

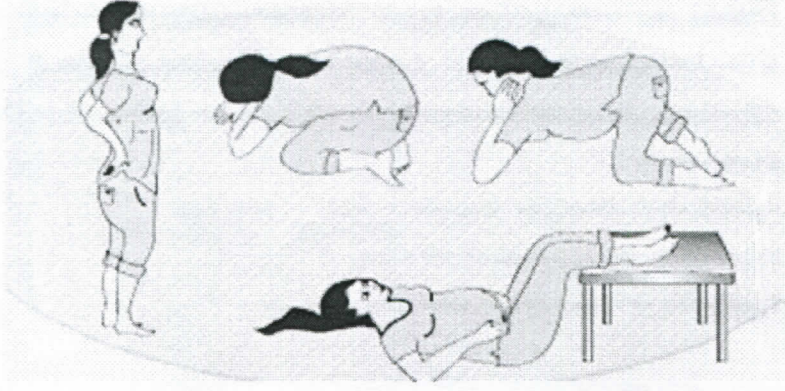


அருகில் காட்டியவாறு

- ◆ முழங்கால்களில் நின்று
- ◆ இடுப்பை உயர்த்தி பதித்து பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம்.



வலி அதிகமாக இருப்பின் கீழ் வரும் நிலைகளைக் கையாளவும்.



மூச்சுப் பயிற்சி

- ◆ கதிரையில் அமர்ந்து
- ◆ இடுப்பில் கைகளை ஊன்றிக் கொண்டு
- ◆ விரல்களை இறுக்கி
- ◆ மூச்சை உள்ளே எடுங்கள்
- ◆ சுவாசப்பையில் காற்று நிறைவது உங்களுக்குப் புரியும்.
- ◆ அதன் பின்னர் இலகுவாக காற்றை வெளியே விடுங்கள்.

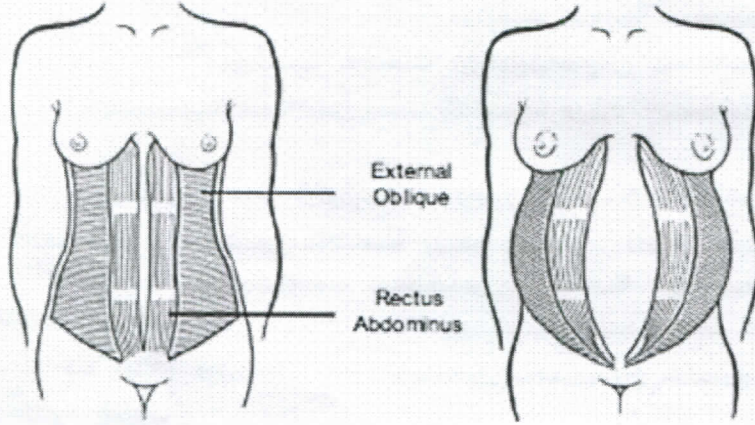
## யோனித் தசைகளை (Pelvic floor) வலுப்படுத்தும் பயிற்சி.

பிரசவத்தின் பிற்காலத்திலும் வயது முதிர்ந்த நிலையிலும் யோனித் தசைகள் சக்தி இழக்கின்றன. இதனால் இச்சையின்றி சிறுநீர் வெளியேறும். இதனைக் கட்டுப்படுத்த இப்பயிற்சி உபயோகிக்கப்படுகிறது.

- ◆ இடுப்பை நேராக வைத்து
- ◆ கைகளை முழங்காலுக்கு மேலாக வைத்து
- ◆ கால்களை சற்று விலக்கி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
  
- ◆ முதலில் குதப்பிரதேசத்தை கவனத்திற் கொள்ளுங்கள்.
- ◆ மலத்தையோ அல்லது வாயு வெளியேறுவதையோ அடக்கிக் கொள்வது போன்று இறுக்கமாக வைத்திருங்கள்.
- ◆ சில வினாடிகள் தாமதித்து
- ◆ மெதுவாக இலகுவாக்குங்கள்.
  
- ◆ பின்னர் சிறுநீர் வெளியேறுவதைத் தடுப்பது போன்று இறுக்கமாக வைத்திருங்கள்.
- ◆ சில வினாடிகள் தாமதித்து சிறிது சிறிதாக இலகுவாக்குங்கள்.
  
- ◆ சிறுநீர் கழித்ததன் பின்னர். இப்பயிற்சியை செய்வது சிறந்தது.

வயிற்றுத் தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி.

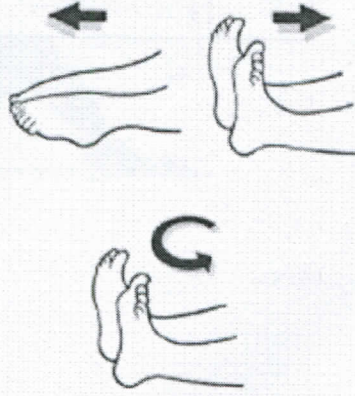
பிரசவத்தின் பிற்காலப் பகுதியில் வயிறு வீழ்ச்சியடைந்து தொய்ந்து விடும் நிலையில் காணப்படும். இதற்காக வயிற்றுத் தசைப் பயிற்சி மேற்கொள்ளப்படகிறது.



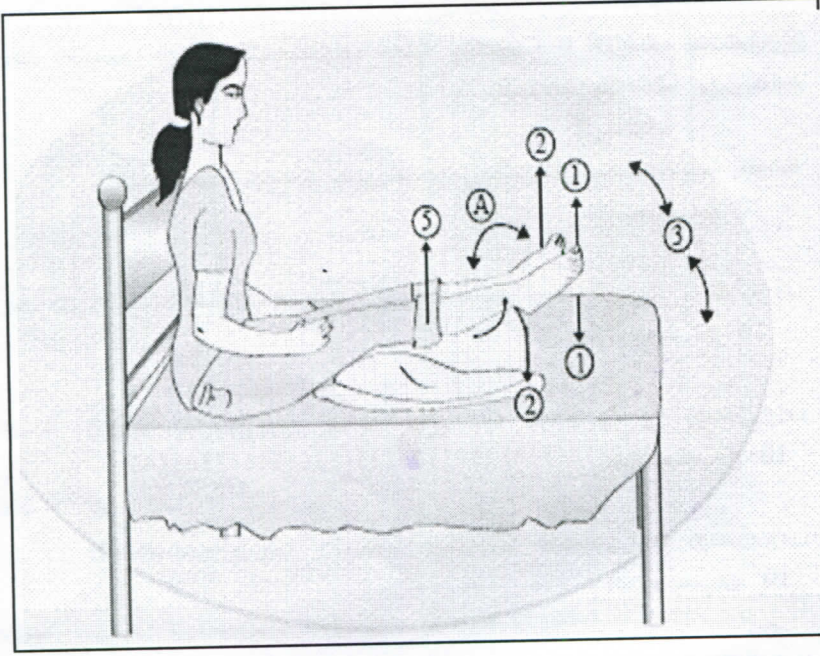
- ◆ பாவாடை (Skirt) அல்லது நீளக் காற்சட்டை அணியும் போது அதன் பொத்தானைப் பூட்டும் போது
- ◆ வயிறை எக்கிப்பிடித்து இறுக்குவது போல் இறுக்க வேண்டாம்.
- ◆ ஐந்து வரை எண்ணும் நேரம் வரை இந்நிலையில் தாமதியுங்கள். பின்னர் மெதுவாக மூச்சை விடுங்கள்.
- ◆ இவ்வாறு செய்யும் போது மூச்சை இறுக்கி உள்ளே பிடிக்காதீர்கள்.
- ◆ சாதாரணமாக மூச்சு விடும் போது இவ்வாறு மூச்சுப் பிடிக்க பழகிக் கொள்ளுங்கள்.

கால்களின் குருதிச்சுற்றோட்டத்தை  
பேணுவதற்கான பயிற்சி.

- ◆ பிரசவத்தின் இறதிக்காலம் வரை பாதங்கள் வீங்குவதோடு கால் விரல்கள் மூட்டுக்களை வளைக்கும் போது வலிகளை உணர்ந்திருப்பீர்கள்.
- ◆ இதற்கான பயிற்சி உடலுக்கு மேல் பாதங்களிருக்கும் படியாக வசதியா அமர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- ◆ கால் விரல்களை மேலிருந்து கீழாக நகர்த்துங்கள் (1)  
- 10 தடவைகள்
- ◆ பாதத்தை மேலிருந்து கீழாக ஆட்டுங்கள் (2)  
- 10 தடவைகள்
- ◆ பாதத்தை இடப்பக்கம் வலப்பக்கமாக ஆட்டுங்கள் (3)  
- 10 தடவைகள்
- ◆ பாதத்தை உட்பக்கம் வெளிப்பக்கமாக சுழற்றுங்கள் (4)  
- 10 தடவைகள்
- ◆ முழங்காலை மடிக்காமல் பாதத்தை மேலே தூக்கி சிறிது நேரத்தின் பின் கீழே இறக்குங்கள் (5)  
- 10 தடவைகள்.



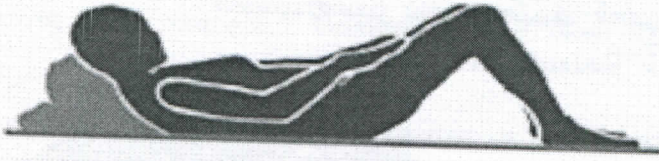
- ◆ இப்பயிற்சிகளைச் செய்வதற்கு முன்னர்.
- ◆ இளங்குடான வெந்நீரை பேசனில் எடுத்து
- ◆ கால்களை சிறிது நேரம் ஊற வைப்பது சிறந்தது.



அடிவயிற்றுத் தசைகளுக்கும் நாரிப்பகுதித்  
தசைகளுக்குமான பயிற்சி.

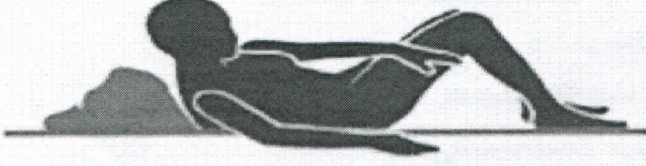
அடிவயிற்றுத் தசைநார்களுக்கு

- ◆ நிலத்தில் முழங்காலை மடித்தவாறு படுத்திருந்து
- ◆ தலைக்கு கீழ் தலையணையை வைத்து
- ◆ நாரியை பின்பக்கம் வைத்துச் சரியுங்கள்
- ◆ மூச்சினை வெளிவிடுங்கள்
- ◆ அடிவயிற்றுத் தசைகளை இறுக்குங்கள்
- ◆ தலையை மெதுவாக உயர்த்துங்கள்
- ◆ இரு கைகளையும் இரு முழங்கால்களையும் தொடும் வகையில் அசையுங்கள்.
- ◆ சில வினாடிகள் இதே நிலையில் தொடருங்கள்
- ◆ நன்றாக மூச்செடுங்கள்
- ◆ பழைய நிலைக்கு வாருங்கள்.



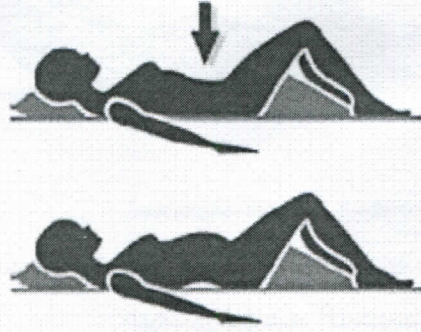
- ◆ மூச்சினை வெளிவிடுங்கள்
- ◆ வயிற்றுத் தசைகளை இறுக்குங்கள்
- ◆ தலையை உயர்த்துங்கள்

- ◆ ஒரு கையை எதிர்ப்பக்க கணுக்காலை நோக்கி அசையுங்கள்
- ◆ சில வினாடிகள் இந்நிலையில் தாமதியுங்கள்
- ◆ நன்றாக மூச்செடுங்கள்
- ◆ பழைய நிலைக்கு வாருங்கள்
- ◆ மற்றைய பக்கமும் இதே மாதிரி செய்யுங்கள்.



### நாரித் தசைகளுக்கான இடுப்புச் சரிவுப் பயிற்சி (Pelvic Tilt)

- ◆ நிலத்தில் படுத்து
- ◆ தலைக்குக் கீழாக தலையணையை வைத்து
- ◆ முழங்காலை மடித்து
- ◆ வயிற்றினை உள்நோக்கி இழுங்கள்
- ◆ முதுகின் கீழ்பகுதியை / நாரியை தட்டையாக்கும் படியாக நிலத்தில் தள்ளுங்கள்
- ◆ சில நொடிகள் இந்நிலையில் தாமதியுங்கள்
- ◆ திரும்பவும் செய்யுங்கள்

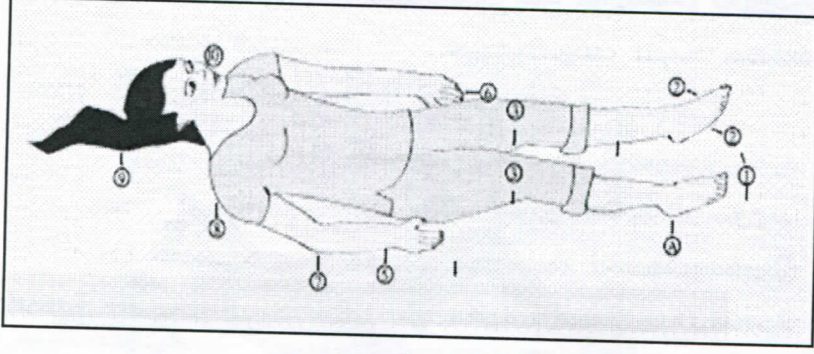


## மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சி.

பிரசவத்தின் பின்னரான மன அழுத்தத்தினை குறைத்து மனத்திருப்தியை அளிக்கக் கூடிய பயிற்சியாகும்.

- ◆ கால்விரல்களை மடக்கி நீட்டுங்கள் (1)
  - ◆ பாதத்தை மேலே தூக்கி கீழே இறக்குங்கள் (2)
  - ◆ முழங்கால்களை நிலத்தில் நன்றாக அழுத்துங்கள் (3)
  - ◆ தொடைப்பகுதியை நன்றாக நிலத்தில் அழுத்துங்கள், இறுக்கி அழுத்துங்கள் (4)
  - ◆ பின் பகுதியை நிலத்தி் அழுத்தங்கள் (5)
  - ◆ விரல்களை நன்றாக நிலத்தில் அழுத்துங்கள் (6)
  - ◆ முழங்கையை நன்றாக நிலத்தில் அழுத்தவும். (7)
  - ◆ தோளைப் பின்பக்கமாக எடுத்து நிலத்தில் அழுத்துங்கள். (8)
  - ◆ தலையை நன்றாக நிலத்தில் அழுத்தங்கள் (9)
  - ◆ முகத்தின் தசை நார்களை நன்றாக இறுக்கங்கள் (10)
- மெதுவாகத் தளர்த்துங்கள்.

- ◆ பின்னர் கண்களை மூடிக் கொண்டு மூச்சை மேல் நோக்கியும் கீழ் நோக்கியும் இழுத்து விடுங்கள்.
- ◆ வெளியில் உள்ளவற்றை சிந்திக்காது மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துங்கள்



இந்தப்பயிற்சியின் போது உடல், மன நிம்மதியான நிலை தோன்றாவிடின் மீண்டும் காலிலிருந்து ஆரம்பித்து செய்யுங்கள்.

இப்பயிற்சியினால் சீரான நாடித் துடிப்பையும் குருதிச் சுற்றோட்டத்தையும் நிறைவான தூக்கத்தையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

## பிரசவத்தின் பின்

முதலாவது நாளில் இருந்து

- ◆ மூச்சுப் பயிற்சி
- ◆ கால்களின் குருதிச்சுற்றோட்டத்தை பேணுவதற்கான பயிற்சி.
- ◆ யோனித் தசைகளை வலுப்படுத்தும் பயிற்சி.
- ◆ அடிவயிற்றுத் தசைகளுக்கும் நாரிப்பகுதித் தசைகளுக்குமான பயிற்சி என்பவற்றை மேற் கொள்ளலாம்.

சத்திர சிகிச்சையின் மூலம் பிரசவம் செய்தவர்கள் புண் மாறும் காலப்பகுதி வரை (3 மாதங்கள்) தாமதித்தல் நன்று. பலத்த உடற்பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள குறைந்ததளவு மூன்று மாதங்கள் தாமதித்தல் நன்று.

பிரசவத்தின் பின்னரான உடற்பயிற்சிகளை மேற்  
கொள்வதற்கு வைத்தியரை / இயன் மருத்துவரை  
(Physiotherapist) நாட வேண்டிய தருணங்கள்

- ◆ அதிகளவிலான நாரி, முதுகு வலி ஏற்படும் போது
- ◆ உடலுறவின் பின் திருப்தி இன்மை, வலி ஏற்படும் போது
- ◆ குருதிச் சோகை இருதய நோய் உடையவராக இருப்பின்
- ◆ தம்மை அறியாமல் தும்மல், இருமலின் போது சிறு நீர் வெளியேறும் நிலைமைகளை கட்டுப்படுத்த இயலாத போது.
- ◆ நீட்சியடைந்த வயிற்றுத் தசைகளுக்கிடையிலான இடைவெளி அதிகளவில் இருக்கும் போது

உசாத்துணை:

1. கருத்தரிப்பு காலப்பகுதியினதும் பிரசவத்தின் பின்னருமான உடற்பயிற்சி, குடும்ப சுகாதார பணியகம், சுகாதார அமைச்சினால் வெளியிடப்பட்ட வழிகாட்டி (2011)  
(Family Health Bureau, Ministry of Health)
2. இங்கிலாந்தின் NHS Foundation வெளியீடுகள்
  - University Hospital of South Manchester Trust
  - The Ipswich Hospital Trust
3. HSC's Northern Health & Social Care Trust
4. Myle's Text Book for Midwives by Diane M. Fraser & Margret A. Cooper

**வெளியீடு:**

**கல்வி சார் பொருட்கள் தயாரிப்பலகு**

**சமுதாய – குடும்ப மருத்துவத்துறை**

**மருத்துவபீடம்**

**யாழ் பல்கலைக்கழகம்**

**Nov 2012**

**தயாரிப்பு உதவி:**

**நி. ஸபானா நிஸார்தீன்**

**2008/FM/110**

**அனுசரனை:**

**முனிஸ் நிரமான்,**

**கிண்ணியா**