

تأثير تمارينات كيجل على الألم والتنام شق العجان بين السيدات البكرات

شق العجان واحدة من الإجراءات الأكثر شيوعا التي تسهل عملية الولادة وتمنع حدوث مضاعفات. الألم وعدم الراحة المرتبطة بشق العجان تتداخل مع الأنشطة اليومية للمرأة خلال فترة ما بعد الولادة. تمارينات كيجل تساعد على الحفاظ على تدفق الدم إلى منطقة العجان، وكذلك تساعد قوة وصلابة في عضلات المهبل. **الهدف من البحث:** تقييم تأثير تمارين كيجل على الألم والتنام شق العجان بين النساء البكرات. **تصميم الدراسة:** تداخلية. **مكان البحث:** قسم النساء والولادة - مستشفى فيوم العام بمحافظة الفيوم. **عينة البحث:** تم إجراء البحث بداية على ١١٠ من الأمهات الحوامل التي تنطبق عليهم بعض المعايير منها: السن (١٨-٣٥) سنة- حامل في جنين واحد خالية من اي من الامراض المزمنة التي قد تؤثر على عملية الالتئام والسيدات الموفقات على اداء تمارين كيجل والتي لا تعاني من مشكلة في منطقة العجان بعد الولادة وقسمت الي مجموعتين كل مجموعة ٥٥ سيدة ولكن ٧٣ سيدة من ١١٠ قد شق لهم العجان اثناء الولادة (٣٩ سيدة في المجموعة الضابطة - ٣٤ في مجموعة الدراسة) وهم من كملوا الدراسة وتم الاختيار بشكل عشوائي . وكانت **الأدوات المستخدمة** في الدراسة هي استمارة الاستبيان الخاص بالمعلومات الشخصية ،استمارة متابعةالتنام شق العجان، مقياس لتقييم نسبة الألم لشق العجان واخيرا استمارة متابعة لاداء تمارين الكيجل لدي السيدات .وقد أسفرت **نتائج الدراسة** على ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق خصائص الأمهات. وفيما يتعلق بنتائج الأولية للتنام شق العجان، وجد فروق ذات دلالة (بين المجموعة الضابطة ومجموعة الدراسة التي اجري عليها البحث في اليوم ٨ و ١٤ بعد التدخل حيث كانت $P = 0.00$ إحصائية) مجموعة الدراسة اسرع وافضل في عملية الالتئام. وفيما يتعلق لشدة الألم، كانت الأمهات بعد الولادة في مجموعة الدراسة أقل درجة لشدة الألم مقارنة ب المجموعة الضابطة، بالإضافة الى ذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في يوم الثامن وبعد اسبوعين من التدخل بالنسبة لشدة الألم. وكان أهم **التوصيات** ضرورة دمج تمارين كيجل كجزء رئيسي وروتيني من تعليمات الحمل و بعد الولادة بمستشفى النساء لدورها الهام في تحسين نوعية حياة النساء.