

5/12/08

שמן סראגס - עימנע סלא, באיוחז סמן רהריון.  
עימנע מארגינה. גורם לעגלא האים לאו קומאלייז.  
מיקרוגל -

בארה"ב מתליז א אקביה אה מיקרוגל למעלה - גלא  
יהיה עקבה דסטן.

פאסט'ק באים - משחרר קלאים אל האמן הקול.  
לא להאיר עקבור חנוך באוטו באים,  
לא למחא עקבור חנוך במיקרוגל.

## שגנויים בהריון - טרימסטר שלישי

חצי ראשון של טרימסטר שלישי:

1. תחלה אינולא מחבבים - קסה אנשא, לחץ באן,  
(מאס מהריון).

2. גלילה - "וריוז" בתל"א ופסי הטמא (שא צה  
אופע כטחורא), טחורא בין השפא"א דעגולא  
לשפא"א הקטנא. גא ברמור. צה מאיז טאק.

ט התחילא קטורא פשוטה יורה יהיו באן.  
אפסריים עבוק.

אני אפסר אגלא מחבא רבי לפרקא לא יהיה התנע,  
סכיבה גא קצה. לא סחצה מחושא, ס  
בתרומילה רבי שחיה נחיה צה

צה כמון סלא אנשא שיש לפא קסיה לגילה/טחורא.  
פ"ז צה בקרא דקבייז אאטילה. פ"ז תחזי חסר אהחלץ.  
הטורא מחבבא אאחלוצ א לי קצה ← חצה ורולא  
אהי "ליבה" א השחיה

סחורא  
אין דאקא  
היה קר באים ליה  
אחלוצ -

3. כאבי לב - מחסומי מאיז

ט הימין (שן) לא ירר הרדמי  
סביר ליקח לבד יס היפראם בלב צה  
גורפי לב מחסומי

4. רגשי בנשמה - "סן גלדה"

5. בלוק -

השטח הן בתל"ס וביז"ס לא מחומר סבצק  
פמלוקה. בספ הוסר: (פה אי בתל"ס) סאצקוק  
סב סמן: אם לא סוציז שחמ, ולס - סרואה שיש לה  
סצק. גם אחיזה גרשטיס (סמק)

סמיה:

סורקיס - צא ולס מחלב

אוריז - חוליס ולס

(י"ס - מחסומי סין הלוקיס אוריז)

אם ולס/לוק מחמח החימון סב - לוקיס  
צמח מחיר (ס - wrist, סמסוק, סוצקוק)

ס - מחמח?

מחמח לה שרס כל יז וקדסל"ס  
מסרה: למנוע צימון לה הנוליס מחסומי סס"ס  
אנשי הי-טק: צמח ילח למחז ארס. אצלם יס סמח  
Carpal tunnel syndrome לה

6. מוסד המחקר - מכלל החלף והתפוסה.

חברת שני של סטודנטים 3:

1. הקנה בקשה.
  2. הקנה בקשה השם.
  3. הקנה באג וב'רטיס.
- המסן יוצא החוצה מאג, סתם לחץ על הענף והתפוסה.

- ממש לפני פליטה יורד הסוף
4. התגברו הפרטות מתמדיק - <sup>היחידות נחשבות לידה (י"א)</sup>
  5. ירצה במשקל של כ-2"5 - <sup>ה"ש"ש"י"ר</sup> - <sup>היחידות נחשבות לידה (י"א)</sup>
  6. קשיים בשניה - <sup>היחידות נחשבות לידה (י"א)</sup> - <sup>היחידות נחשבות לידה (י"א)</sup>
  7. עצירה וזו שלטניה.

שמוע  
שמוע  
שמוע  
שמוע

אחד ממני הלאה היין - <sup>היחידות נחשבות לידה (י"א)</sup>  
(שאר "ה"ר"ר) נשאות עם האצב.  
אזל ולסוף בקליה.

"ורזים" - הורזים מאבאים מבוטלים אלה.  
החל וחבר התנועה אורח אבאים.

## לינויים במערכת הסרירים והצמח

1. הישר בטני - Rectus Abdominis
2. אובליקוס פנימי - Internal Oblique
3. אובליקוס חיצוני - External Oblique
4. תב בטני - Transversus Abdominis

1. תארטת שרירי הבטן, ובמיוחד שריר הבטן הישר (Rectus Abdominis)

### 2. Diastasis Recti -

- שרירי הבטן מאוחדים יחד בצמח וזוגה הקדמי.
- רוב חלקי הרוחב נופל על השריר הקדמי של הבטן.
- כמצמח מתקדם הרבה יותר, ילדה הסרירה של שריר הבטן הישר.

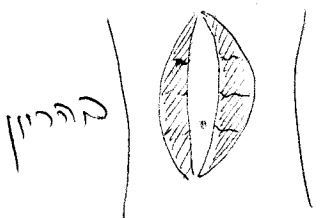
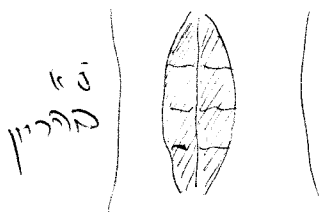
- חרבה מואוסן פראווי או סרירה ואינו מלאה בטא.
- יכול להיות אובדן חלקי תחתון.

שהסרירה חרה פראוויאלה ← כאבי גב גמון פראוויאלה  
וצדאויס מרבה מצבואה ושריר לא יוצאם  
תוצאויס: מקיחא, שחח

מזיגה של, גלגל פאן,

ימיה לא פוטבול ולסודק ואלה

וא יאזן/ישקן.



רשארפס היק מקצרים פראוויאלה -  
תורה תחורה מלרצאויס.



ל אי נוחה באימון במסעדה במזון הריון -

- התרגל לא טוב.

- העיגול לא טובה.

- המשקל לא נכון.

- התנוחה לא טובה.

א"ו

### ההיסטוריה -

- צה שבר/בקצ, הינויה.

- צה צבר תקין בהריון, ולא תמיד הסתם - 100%.

- צה כי נסיה משפחה.

- אחרי הלידה, עד 2 ימי סוף הפוסט נשאלה לה

(חשב נורמלי בריפוט) אפשר לשפר אולם לא מובטח 100% תידון.

- גוף ההיסטוריה מושפע מ -

• גוף ההריון (גוף העובר).

• מקרה גוף - במקרה גוף צה ההריון (נצמד לקרי היסטוריה).

• הריון מורכב עומדים.

• מה ההיסטוריה הקדמית - מהריון קודם.

הוא נקרא "נאזנה".

- ההיסטוריה יכולה לרמז על גוף ההריון.

- אם רוצה גם בטרומסטראשן - לא ניתן לה לעלה

נקט צד כזה לא להתחיל אלה.

- אם אין הפרגה - מותר לעלה הכל בטרומסטראשן.

- בטרומסטראשן - לא אשם נקט צד צד.

לא אשם - יש בטני, אובסון פנימלי חיצוני.

## בזירה הפרימל Rectus Abdominis

1. שכימה אל ימין כושר הפרימל כפופה.
2. מיקום שתי הזקמות במורן אנכי אל Linea Alba מתחת לטבור.
3. קצה הימני חופף אל הימני והפרימל בזירה אל מטה הזקמה שנין לביניים אחת שנייה.
4. בזמן הימני הימני יכול לחפץ בלע - צדו בלע אל גבול הימני.

הי"ל הימני מוזהב מוחלל Acrom.

הי"ל הימני שפירנה הנטבולל כי צדו הימני הי"ל חלש כחור הימני בלע (בזיוק מרכז ולחיו אל הימני).

## Transversus Abdominis

שניר (שניר) שנייה וקשה מניח אל הימני.  
אין מוחלל לשם מפרק.  
עקבה אל שניר ה - Core ← מחפץ אל הימני הימני.

הי"ל הימני אל הימני, ובזיוק מוחלל מוחלל.  
אין קצה למחלל מוחלל הימני ואל בלע.  
הי"ל הימני אל הימני מוחלל אל הימני י"ל אל  
אחלל לניח.

+

הימני מוחלל - מוחלל מוחלל וימני בלע.  
מחלל הימני מוחלל מוחלל

אם אתם רוצים לדעת את שירי הפסן לפני הפסן,  
לא תוכלו לה עלו תהיה הפסן. אין קשר בין הפסן.

הפסן Rectus Abdominis -  
מצבון הפסן וישם הפסן

כמה  
הפסן!

הפסן של אצבע אחת - (נורמלי)

הפסן של 2 אצבעות -

\* הפסן מוגבה על שירי הפסן אלכסוניים.  
\* הפסן על שירי הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן  
(הפסן הפסן הפסן הפסן)

הפסן של 2 אצבעות -

הפסן הפסן הפסן (אלכסוניים)  
והפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן  
(הפסן הפסן הפסן)

הפסן = כיוון הפסן הפסן.

כשאתם רוצים לדעת את הפסן הפסן  
הפסן הפסן.

הפסן - small talk - הפסן, הפסן, הפסן, הפסן, הפסן, הפסן.  
הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן  
הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן  
הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן  
הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן הפסן

כבר מסיום הבדיקה יש להסביר לה שאם לא תחזיק את  
 היד כזו שלא תצדק. להסביר אותו תרגילי מתיחות  
 לא אומרים לה "יש לך הפרדה של אצבעות".  
 עדיף לה דעתה.

בא - רמת משכבה רימה אינה מומלצת אלא אם  
 לא רק לשם בדיקת, כדי לא להפחית את  
 כמות הפירון רימה פשוטה רימה אולה אולם  
 להפחית את אצבעות.

## רשימת הפרדה של Rectus Abdominis

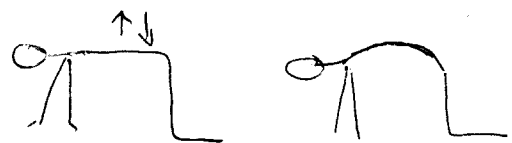
↓  
 אזור אזור Rect Abd. משכבה ופיר

פה פוחל כלפי מטה  
 או הסביר



אבל כן מחר מומלצת של:

פה יקטור רימה כלפי  
 מטה (כלפי פנים).



אם רימה ופיר פיר כן יש אזור פיר.



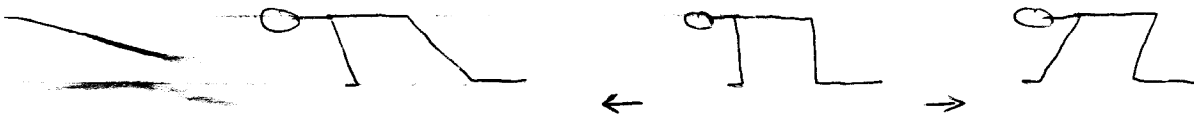
אפשר להבין מונחה ופיר  
 כדי למנוע פוחל ופיר -  
 Carpal tunnel

בערה: בעזרת שם ציור של היוז תהיה סביר  
אחרת אפשר יהיה.



→  
לשחרר את אופר להסיר סיכה אחת.

אם היתה (היה!) מסלול - אפשר להבחין  
אחריה (רצויה) כדי לאתר אותה.



אופר גם להסיר את הסיכה  
כדי לתנוע ולחץ על הקצה הימני.



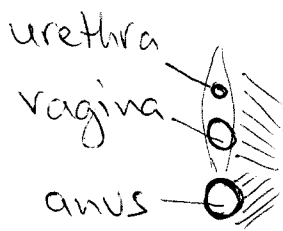
pelvic floor  
muscles

## שנינויים של הרקטור קצם הראי

שנינויים קצם הראי ממש סוגיה אל קצם הראי  
מאונגה ה - pubis ועד אחורה.

- שנינויים קצם הראי מחזיקים מקצמה לעד החיך  
ומאחורה לעד הפרק.

- מקנים תמיכה לאיברים פנימיים וכוללת חתך  
החץ וא שנינויים זה.



## ברצם הראי 3 סממנים:

1. פי הסממ - sprinkler שנינויים סממני.
2. הנרטיק.
3. urethra - גר שנינויים סממני קטן.

במח החיך -  
- ואיה בולט.

- ואיה בצינויים צא לפיניאום.  
- כמצינויים משנינויים אלו נטיה גורמת לזלילה בנרטיק וסממנים.

נרטיק תלס ← בקיום יחס חין וחסה אל יש קחלה "פלוצים".

אונגה החץ - בין הנרטיק לפי הסממ.  
פלוצה מחמם הציצה, אוו לחד לטון פי הסממ.  
אם החץ יושן, עזיל שישן הציצה ואלו אל עבר פי הסממ.

שטח פאנל - שטח לאינן שטח רצף באן.  
שטח שקדע שיש קער בין 6 שטחים השקעים -  
עין, סף, קטא, ...  
רשמונים אלה טאפ סחז, צבאם יתה, אשטאפ

השטחים הרצף באן הם שטחים רצפים  
האינר הפה ופיה ישפא מהר יתה אמת אינר אש  
רצפים אלו צב (אינן).

