



يمكن أن يساعد تدليك بطنك في تحريك البراز على طول القولون من الداخل. قد يساعد في تخفيف أعراض الضيق والضغط والمغص والانتفاخ.

Massaging your stomach can help to move stool along the inside of your colon. It may help relieve symptoms of tightness, pressure, cramping and bloating.

- ابدأ من الجانب الأيمن من بطنك أسفل عظم الحوض. قم بالتدليك بحركة دائرية برفق للجانب الأعلى للجهة اليمنى حتى تصل إلى عظام ضلعك. تحرك باتجاه مستقيم إلى الجانب الأيسر. استمر بالتدليك باتجاه عظم الورك الأيسر قم الصعود إلى سرة البطن لمدة 2-3 دقائق.

Start on the right side of your stomach down by the bone of your pelvis. Rub in a circular motion lightly up to the right side till you reach your rib bones. Move straight across to the left side. Work your way down to the left to the hip bone and back up to the belly button for 2-3 minutes.

- قم بالتدليك بأطراف أصابعك بحركة دائرية. يمكنك الضغط بشكل أعمق قليلاً بأصابعك. اقض حوالي دقيقة واحدة في الانتقال من عظم الورك الأيمن إلى الأضلاع اليمنى ثم دقيقة واحدة عبر الوسط (بلطف) ثم دقيقة واحدة إلى العظم الأيسر من الحوض إلى السرة.

Rub with your fingertips in a circular motion. You may press a little deeper with your fingers. Spend about 1 minute moving from the right hip bone to the right ribs then 1 minute across the middle (gently) and then 1 minute down to the left bone by your pelvis to the belly button.

- كرر التدليك ، دائماً باتجاه حركة عقارب الساعة ، لمدة 10 دقائق.

Repeat rub, always in clockwise motion, for 10 minutes.

إخلاء المسؤولية: تحتوي هذه الوثيقة على معلومات و/ أو مواد تعليمية قام بتطويرها طب ميتشيجان للمرضى المصابين بمثل حالتك تمامًا. وقد تحتوي على روابط لمحتوى موجود على الإنترنت لم يتم طب ميتشيجان بإنشائها ولا يتحمل طب ميتشيجان مسؤوليتها. وهي لا تحل محل الاستشارة الطبية التي تحصل عليها من مقدم رعايتك الصحية لأن تجربتك قد تختلف عن تلك الخاصة بالمرضى القياسي. تحدث مع مقدم رعايتك الصحية إذا كانت لديك أي أسئلة حول هذه الوثيقة أو حالتك أو خطتك العلاجية.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

المؤلف: تيري أونيل بكالوريوس العلوم في التمريض

Author: Terri O'Neill RN, BSN

مراجع من قبل: جينيفر كروفورد بكالوريوس العلوم في التمريض

Reviewer: Jenifer Crawford RN, BSN

الترجمة: خدمات الترجمة الشفوية بطب ميتشيجان

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

تعليم المرضى بواسطة طب ميتشيجان [Michigan Medicine](#) مُرخصة بموجب التشارك الإبداع العزو الغير تجارية / الترخيص العام الدولي بالمشاركة بالمثل 4.0 للوثائق الحرة [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0](#)

[International Public Licensee 4.0](#). تمت آخر مراجعة في: 2021/03

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/2021