



المركز التأهيلي للعلاج الطبيعي للدكتورة كوثر البوسعيدية Dr. Kauthar Al Busaidi Physiotherapy & Rehabilitation Centre

حصص العناية ما قبل الولادة

الايجابيات و السلبيات
الوضع
اربع تمارين

الحصّة الأولى:

تمارين التنفس للسيطرة على آلام المخاض
أربع تمارين أرضية

الحصّة الثانية:

التنفس و التحضير للعمل
اربع تمارين اضافية

الحصّة الثالثة:

الاسترخاء والتدليك

الحصّة الرابعة:

سبب ضعف قاع الحوض واعادة تأهيله

الحصّة الخامسة:

مراجعة كلاسيكية وتمارين ما بعد الولادة

الحصّة السادسة:

الحصص من تقديم:

الدكتورة كوثر البوسعيدية

استشاري أول في العلاج الطبيعي و صحة المرأة
دكتوراه في العلاج الطبيعي (صحة المرأة) دبلوم دراسات عليا في اعادة التأهيل
دبلوم في الوخز بالإبر الصينية

فرع القرم:

كل ثلاثاء 5:00-6:00 مساء

فرع الحيل:

كل خميس 5:00-6:00 مساء

المبلغ:

50 ريال عماني 6 جلسات

تواصلو معنا:

93541935

97609858





المركز التأهيلي للعلاج الطبيعي للدكتورة كوثر البوسعيدية
Dr. Kauthar Al Busaidi Physiotherapy & Rehabilitation Centre

Antenatal classes

Class 1:

Advantages & Disadvantages
Posture
4 Exercises

Class 2:

Panting exercises to control labour pain
4 Floor Exercises

Class 3:

Panting & preparation for labour
4 Extra exercises

Class 4:

Relaxation & Massage

Class 5:

Reason of Pelvic floor weakness and Rehab Pelive floor delivery.

Class 6:

Classic revision & postnatal exercises

Class Presenter:

Dr. Kauthar Al Busaidi

Senior consultant in physiotherapy & women's health
PhD women health, PGD Rehabilitaition,
Dip. Physiotherapy, Dip. Acupuncture

Al Ourum Branch.

Tuesdays 5:00-6:00 PM

Al Hail Branch.

Thursday 5:00-6:00 PM

Amount:

50 OMR for 6 Sessions

Contact Us:

93541935

97609858





شركة تنمية نفط عُمان
Petroleum Development Oman

Antenatal classes

Class 1:

Advantages & Disadvantages
Posture
4 Exercises

Class 2:

Panting exercises to control labour pain
4 Floor Exercises

Class 3:

Panting & preparation for labour
4 Extra exercises

Class 4:

Relaxation & Massage

Class 5:

Reason of Pelvic floor weakness and Rehab Pelive floor delivery.

Class 6:

Classic revision & postnatal exercises

Class Presenter:

Dr. Kauthar Al Busaidi

Senior consultant in physiotherapy & women's health
PhD women health, PGD Rehabilitaiton,
Dip. Physiotherapy, Dip. Acupuncture

Day & Date:

New Patient: Mondays 3:00-4:00 PM

Fitness Pregnant and Classes: Wednesdays 3:00-4:00 PM



