کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۵

کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی

بی‌اختیاری استرسی و فوریتی، افتادگی اندام‌های لگن، تمرین درست کف لگن، آموزش مثانه، یبوست و توالت درست، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای مرحله‌به‌مرحله



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **خون در ادرار، تب یا درد پهلو، ناتوانی ناگهانی در ادرار کردن، بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی یا باسن همراه با ضعف پاها، خونریزی واژینال بعد از یائسگی** یا **برآمدگی‌ای که برنمی‌گرده و درد داره** پیدا کردی، قبل از هر تمرینی فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن. این کتاب جایگزین معاینه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست کف لگن نیست.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: کف لگن رو بشناس ۹

۱. کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟ ۱۰

۲. انواع نشت ادرار ۱۱

۳. افتادگی اندام‌های لگن ۱۳

۴. چرا بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره؟ ۱۵

۵. تمرین کف لگن چقدر اثر داره؟ ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی ۲۲

۷. علائم خطر ۲۳

۸. دفترچه‌ی مثانه و تست‌های خانگی ۲۴

۹. ارزیابی تخصصی ۲۶

۱۰. درمان‌های پزشکی و جراحی ۲۸

بخش ۳: مهارت‌های اصلی درمان ۳۲

۱۱. تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم ۳۳

۱۲. آموزش مثانه؛ برای فوریت و تکرر ۳۵

۱۳. ترفند پیش‌دستی؛ قبل از سرفه، عطسه و بلند کردن ۳۷

۱۴. یبوست و نشستن درست روی توالت ۳۹
۱۵. وزن، سرفه و فشار شکمی ۴۱
۱۶. ورزش و کف لگن ۴۲
۱۷. یائسگی، خشکی واژن و رابطه‌ی زناشویی ۴۴

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۷

۱۸. نوشیدنی‌ها و مثانه ۴۸
۱۹. شب‌ادراری ۴۹
۲۰. بیرون رفتن، مهمونی و سفر ۵۱
۲۱. نماز، وضو و نشستن روی زمین ۵۳
۲۲. پوست، بهداشت و پد ۵۵
۲۳. احساسات، خجالت و گفتن به دیگران ۵۷

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۰

۲۴. دوز تمرین کف لگن ۶۱
۲۵. اصول و انتخاب برنامه ۶۲
۲۶. برنامه‌ی الف: پیدا کردن و بیدار کردن (هفته ۱ تا ۴) ۶۴
۲۷. برنامه‌ی ب: قدرت، استقامت و سرعت (هفته ۵ تا ۱۲) ۶۶
۲۸. برنامه‌ی پ: فوریت و مثانه‌ی بیش‌فعال ۶۸
۲۹. برنامه‌ی ت: افتادگی ۷۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۲

۳۱. قدرتی کل بدن، ایمن برای کف لگن ۷۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۹

بخش ۷: خانواده، جراحی و پیشگیری ۱۲۵

۳۲. راهنمای همسر ۱۲۶

۳۳. عادت‌سازی و یادآورها ۱۲۷

۳۴. قبل و بعد از جراحی کف لگن ۱۲۸

۳۵. کف لگن، کمردرد و درد لگن ۱۳۰

۳۶. پیشگیری برای دختران، عروس‌ها و نوه‌ها ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

نشت ادرار موقع سرفه و عطسه، دویدن به سمت دستشویی، بیدار شدن چند باره در شب، یا احساس سنگینی و «چیزی پایین افتاده»... این‌ها از شایع‌ترین مشکلات زنان بعد از زایمان، در میانسالی و بعد از یائسگی‌ان. ولی بیشتر زنان سال‌ها درباره‌اش با کسی حرف نمی‌زنن؛ از خجالت، یا چون فکر می‌کنن «طبیعیه و کاری نمی‌شه کرد».

طبیعی هست، ولی درمان داره. تمرین درست عضلات کف لگن، درمان خط اول نشت ادرار استرسیه و در بیشتر زنان علائم رو به‌طور قابل توجهی بهتر می‌کنه.

- **بخش ۱** کف لگن، انواع بی‌اختیاری و افتادگی رو توضیح می‌ده.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌های خانگی و درمان‌های پزشکی.
- **بخش ۳** تمرین درست، آموزش مثانه، ترفند پیش‌دستی، یبوست، وزن و ورزش.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نوشیدنی‌ها، شب‌ادراری، بیرون رفتن، نماز و احساسات.
- **بخش ۵** چهار برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** همسر، بعد از جراحی، کمردرد، پیشگیری در دختران و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

کف لگن رو بشناس

کف لگن کجاست و چه کار می‌کنه، انواع نشت ادرار، افتادگی اندام‌های لگن، چرا بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره، و تمرین چقدر اثر داره.

فصل ۱

کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟

یک «ننوی» عضلانی

کف لگن مجموعه‌ای از عضلات و بافت‌هاست که مثل یک **ننو** یا **تشک** در پایین لگن، بین استخوان شرمگاهی در جلو و دنبالچه در عقب کشیده شده.

پنج کار اصلی

کار	توضیح
نگه داشتن	مثانه، رحم و روده رو سر جاشون نگه می‌داره
کنترل ادرار و مدفوع	دور مجراها رو می‌بنده؛ موقع سرفه و عطسه سریع منقبض می‌شه
همکاری با تنفس و شکم	با دیافراگم و عضلات عمقی شکم یک «استوانه‌ی فشار» می‌سازه
ثبات لگن و کمر	
عملکرد جنسی	

مثل هر عضله‌ی دیگه

عضلات کف لگن هم مثل عضلات پا و دست **ضعیف، خسته، کوتاه یا بیش از حد سفت** می‌شن؛ و مثل هر عضله‌ی دیگه **با تمرین درست قوی‌تر** می‌شن.

بیشتر زنان هیچ‌وقت یاد نگرفتن این عضلات رو درست منقبض و شل کنن. یادگرفتن همین مهارت، نیمی از درمانه.

فصل ۲

انواع نشت ادرار

سه نوع اصلی

نوع	چه زمانی نشت می‌کنه	علت اصلی
استرسی	سرفه، عطسه، خنده، بلند کردن بار، پریدن، بلند شدن از صندلی	ضعف کف لگن و حمایت مجرا
فوریتی	میل ناگهانی و شدید؛ «تا دستشویی نمی‌رسم»	بیش‌فعالی مثانه
مختلط	هر دو	

مثانه‌ی بیش‌فعال

علامت	
فوریت: میل ناگهانی که نمی‌شه عقب انداخت	
تکرر: بیشتر از حدود ۸ بار در روز	
شب‌ادراری: بیدار شدن برای ادرار	
گاهی نشت فوریتی	

چرا نوع مهمه؟

درمان هر نوع کمی فرق می‌کنه:

نوع	درمان خط اول
استرسی	**تمرین کف لگن** + ترفند پیش‌دستی (فصل ۱۱ و ۱۳)
فوریتی	**آموزش مثانه** + تمرین کف لگن + اصلاح نوشیدنی‌ها (فصل ۱۲ و ۱۸)
مختلط	هر دو؛ اول اونی که بیشتر آزارت می‌ده

نکته‌ی دکتر مکس

دفترچه‌ی مثانه (فصل ۸) بهترین راه برای فهمیدن نوع نشت ادرار توئه.

فصل ۳

افتادگی اندام‌های لگن

افتادگی چیه؟

وقتی حمایت کف لگن و بافت‌های همبند ضعیف بشه، یک یا چند اندام (مثانه، رحم، راست‌روده) به سمت پایین و داخل واژن **پایین میان**.

علائم

علامت	
احساس **سنگینی، کشش یا «چیزی پایین افتاده»** در واژن	معمولاً عصر و بعد از ایستادن طولانی بدتره
دیدن یا لمس کردن یک **برآمدگی**	
سختی در تخلیه‌ی کامل مثانه یا روده	گاهی باید برآمدگی رو با دست عقب داد
کمردرد پایین	

درجه‌ها (خیلی ساده)

درجه	
خفیف	داخل واژن؛ ممکنه علامتی نداشته باشه

درجه	
متوسط	نزدیک دهانه‌ی واژن
شدید	بیرون از دهانه‌ی واژن

تمرین چقدر کمک می‌کنه؟

در کارآزمایی **POPPY** (مجله‌ی Lancet، ۲۰۱۴)، زنان با افتادگی خفیف تا متوسط که **۱۶ هفته تمرین کف لگن شخصی‌سازی‌شده** با فیزیوتراپیست انجام دادن، **علائم کمتری** نسبت به گروه کنترل داشتن. تمرین معمولاً درجه‌ی افتادگی رو برنمی‌گردونه، ولی **علائم و کیفیت زندگی** رو بهتر می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

افتادگی خطرناک نیست، ولی باید **تشخیص داده بشه**. یک معاینه‌ی زنان یا فیزیوتراپی کف لگن، نوع و درجه رو مشخص می‌کنه (فصل ۹).

فصل ۴

چرا بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره؟

عوامل خطر

عامل	توضیح
زایمان (به‌خصوص زایمان‌های متعدد، نوزاد درشت، زایمان با ابزار)	کشش و آسیب عضلات و اعصاب کف لگن
یائسگی	کاهش استروژن؛ بافت‌ها نازک‌تر و کم‌کشش‌تر می‌شن
افزایش سن	کاهش توده و قدرت عضلانی
اضافه‌وزن	فشار بیشتر روی کف لگن
یبوست مزمن و زور زدن	
سرفه‌ی مزمن	سیگار، آسم، بیماری ریوی
بلند کردن بار سنگین با حبس نفس	
جراحی‌های لگن	مثل برداشتن رحم
داروها	بعضی داروهای فشار، ادرارآورها، آرام‌بخش‌ها

خبر خوب

بیشتر این عوامل **قابل تغییرن**: وزن، یبوست، سرفه، روش بلند کردن، و مهم‌تر از همه، **قدرت و هماهنگی کف لگن**.

در یک کارآزمایی (Subak و همکاران، ۲۰۰۹ ،NEJM)، زنان دارای اضافه‌وزن که حدود **۸ درصد** وزنشون رو کم کردن، دفعات نشت ادرارشون به‌طور قابل توجهی بیشتر از گروه کنترل کم شد.

تمرین کف لگن چقدر اثر داره؟

شواهد قوی

بر اساس **مرور کاکرین ۲۰۱۸** (Dumoulin و همکاران)، در زنان با **نشت ادرار استرسی**، کسانی که تمرین کف لگن انجام دادن، احتمال گزارش **بهبود کامل** در اون‌ها **حدود ۸ برابر** گروه بدون درمان بود. در نشت فوریتی و مختلط هم بهبود دیده شد.

رهنمود **NICE** (انگلستان، ۲۰۱۹) تمرین کف لگن تحت نظارت رو برای **حداقل ۳ ماه** به‌عنوان **درمان خط اول** نشت استرسی و مختلط توصیه می‌کنه.

چرا جواب می‌ده؟

مکانیسم	
قدرت و حجم بیشتر عضله	حمایت بهتر از مجرا و اندام‌ها
انقباض به‌موقع (ترفند پیش‌دستی)	بستن مجرا قبل از سرفه
کنترل فوریت	انقباض کف لگن، مثانه رو آروم می‌کنه

شرط موفقیت

شرط	
تکنیک درست	بیشتر زنان در شروع اشتباه انقباض می‌دن (فصل ۱۱)
روزانه	۳ بار در روز
حداقل ۱۲ هفته	اثر عضله مثل هر تمرین قدرتی دیگه زمان می‌بره
ادامه	برنامه‌ی نگهداری (فصل ۳۰)

نکته‌ی دکتر مکس

اگه بعد از چند هفته مطمئن نیستی درست انجام می‌دی، یک جلسه با **فیزیوتراپیست کف لگن** ارزش زیادی داره.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«نشت ادرار بعد از زایمان و یائسگی طبیعیه؛ کاری نمی‌شه کرد.»	شایعه، ولی **درمان داره** (فصل ۵).
«آب کمتر بخورم تا کمتر نشت کنه.»	ادرار غلیظ مثانه رو تحریک می‌کنه؛ آب **کافی** لازمه (فصل ۱۸).
«هر وقت دستشویی داشتم، فوراً برم؛ احتیاطاً هم زیاد برم.»	رفتن «احتیاطی» مثانه رو کوچیک‌تر و حساس‌تر می‌کنه (فصل ۱۲).
«تمرین کف لگن یعنی قطع کردن ادرار وسط دستشویی.»	این **تست** گاهی برای پیدا کردن عضله‌ست، **نه تمرین**؛ تکرارش ممکنه تخلیه رو مختل کنه (فصل ۱۱).
«شکم رو سفت کنم، کف لگن هم قوی می‌شه.»	کف لگن تمرین **اختصاصی** خودش رو لازم داره.
«فقط انقباض مهمه.»	**شل کردن کامل** هم به همون اندازه مهمه.
«با افتادگی نباید ورزش کنم.»	بیشتر ورزش‌ها با تکنیک درست **ایمن و مفیدن** (فصل ۱۶).
«جراحی تنها راهه.»	در بیشتر موارد، تمرین و درمان‌های غیرجراحی خط اولن (فصل ۱۰).

باور غلط	واقعیت
«پد بزرگ‌تر بخرم کافیه.»	پد علامت رو پنهان می‌کنه، درمان نمی‌کنه.
«درباره‌اش حرف زدن خجالت داره.»	از هر چند زن یکی این مشکل رو داره؛ پزشک و فیزیوتراپیست هر روز با این موضوع کار می‌کنن (فصل ۲۳).

بخش ۲

علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی

کی باید فوراً به پزشک رفت، دفترچه‌ی مثانه و تست‌های خانگی، ارزیابی تخصصی، و درمان‌های پزشکی و جراحی.

فصل ۷

علائم خطر

فوراً یا در اولین فرصت به پزشک

خون در ادرار (حتی یک بار، بدون درد).

ناتوانی ناگهانی در ادرار کردن یا احساس پر بودن دائمی مثانه با ادرار قطره‌قطره.

تب، لرز، درد پهلو یا سوزش شدید ادرار.

بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی و باسن، یا ضعف ناگهانی پاها همراه با مشکل ادرار یا مدفوع: **اورژانس**.

خونریزی واژینال بعد از یائسگی.

برآمدگی‌ای که **برنمی‌گردد**، زخم شده یا درد شدید داره.

نیاز به بررسی پزشک (نه فوری)

علامت	
نشت ادرار که **ناگهان** شروع یا بدتر شده	
درد لگن یا درد هنگام رابطه	
عفونت‌های ادراری مکرر	
نشت مدفوع یا گاز	
نشت مداوم، بدون ارتباط با فعالیت یا فوریت	

دفترچه‌ی مثانه و تست‌های خانگی

دفترچه‌ی مثانه (۳ روز)

مهم‌ترین ابزار برای فهمیدن نوع مشکل و دیدن پیشرفت. سه روز (ترجیحاً یک روز تعطیل و دو روز کاری) بنویس:

زمان	نوشیدنی (نوع و مقدار)	ادرار (حدود مقدار)	نشت؟	فوریت (۰ تا ۳)	چه کار می‌کردم؟

برای اندازه گرفتن ادرار: یک ظرف مدرج یا لیوان اندازه‌دار. اگه سخته، فقط دفعات رو بنویس.

یک نمونه‌ی پرشده

زمان	نوشیدنی	ادرار	نشت؟	فوریت	کار
۷:۰۰		۳۰۰		۱	بیدار شدن
۷:۳۰	۲ استکان چای				صبحانه
۸:۱۵		۱۲۰	بله، کم	۳	رسیدن به خونه‌ی دخترم
۹:۰۰		۸۰		۱	«احتیاطی» قبل از بیرون رفتن
۱۰:۳۰	یک لیوان آب		بله		عطسه

از این نمونه چی می‌فهمیم؟ چای صبح زیاده و فوریت میاره؛ یک دستشویی «احتیاطی» با حجم کم هست؛ و نشت با عطسه یعنی **جزء استرسی** هم وجود داره. پس این خانم هم **آموزش مثانه** و هم **ترفند پیش‌دستی** لازم داره.

چی بفهمیم؟

یافته	معنی احتمالی
بیشتر از حدود ۸ بار در روز	تکرر
حجم‌های کم (مثلاً کمتر از ۱۵۰ میلی‌لیتر) با فوریت	مثانه‌ی حساس یا عادت «احتیاطی»
نشت با سرفه و فعالیت	نشت استرسی
نشت بعد از فوریت	نشت فوریتی
ادرار شبانه بیش از یک‌سوم کل ادرار	تولید زیاد ادرار در شب (فصل ۱۹)
چای، قهوه یا نوشابه زیاد	تحریک مثانه (فصل ۱۸)

شمارش پد

تعداد و خیسی پدها در هفته؛ یک عدد ساده برای پیگیری پیشرفت.

تست انقباض

نشسته، کف لگن رو منقبض کن و ببین **چند ثانیه** می‌تونی نگه داری (حداکثر ۱۰) و **چند بار** پشت‌سرهم. هر ۴ هفته تکرار کن (جدول فصل ۳۹).

فصل ۹

ارزیابی تخصصی

فیزیوتراپیست کف لگن

یک ارزیابی تخصصی معمولاً شامل این‌هاست:

بخش	
شرح حال و دفترچه‌ی مثانه	
بررسی وضعیت بدن، تنفس و کمر	
معاینه‌ی داخلی (با رضایت تو)	قدرت، استقامت، هماهنگی و شل شدن کف لگن
گاهی **بیوفیدبک**	دیدن انقباض روی صفحه
برنامه‌ی شخصی	

نکته‌ی دکتر مکس

اگه معاینه‌ی داخلی برات ناراحت‌کننده‌ست، بگو؛ ارزیابی بدون اون هم امکان‌پذیره، هرچند اطلاعات کمتری می‌ده.

پزشک (زنان، اورولوژی یا اوروژنیکولوژی)

بررسی	
آزمایش ادرار	رد عفونت و خون

بررسی	
معاینه‌ی لگن	نوع و درجه‌ی افتادگی
سونوگرافی و اندازه‌گیری ادرار باقی‌مونده	
یورودینامیک	فقط در موارد خاص یا قبل از جراحی

درمان‌های پزشکی و جراحی

درمان‌های غیرجراحی

درمان	برای	نکته
تمرین کف لگن	استرسی، مختلط، افتادگی	خط اول (فصل ۵)
آموزش مثانه	فوریتی	خط اول (فصل ۱۲)
پساری	افتادگی، گاهی نشت استرسی	حلقه‌ی سیلیکونی داخل واژن؛ با پزشک تنظیم و پیگیری می‌شه
استروژن موضعی واژینال	خشکی و نازکی بافت بعد از یائسگی، فوریت و عفونت مکرر	با نسخه‌ی پزشک؛ مقدار جذب سیستمیک کمه

داروهای مثانه‌ی بیش‌فعال

گروه	نکته
آنتی‌کولینرژیک‌ها (مثل اکسی‌بوتینین)	خشکی دهان، یبوست؛ در یک مطالعه‌ی کوهورت بزرگ (Gray، JAMA Intern Med، ۲۰۱۵)، **مصرف طولانی و زیاد** داروهای آنتی‌کولینرژیک قوی با خطر بیشتر **دمانس** همراه بود؛ در سالمندان با پزشک درباره‌ی انتخاب دارو صحبت کن

گروه	نکته
میرابگرون و مشابه	اثر آنتی‌کولینرژیک نداره؛ فشار خون رو چک کن
تزریق بوتاکس به مثانه	در موارد مقاوم

جراحی

جراحی	برای
اسلینگ میانی مجرا و روش‌های دیگه	نشت استرسی که با درمان غیرجراحی بهتر نشده
ترمیم افتادگی	افتادگی علامت‌دار

پساری؛ کمی بیشتر

سؤال	جواب کلی
درد داره؟	وقتی اندازه‌اش درست باشه، معمولاً حس نمی‌شه
کی گذاشته می‌شه؟	در مطب، با امتحان چند اندازه
مراقبت؟	بسته به نوع، بیرون آوردن و شستن توسط خود بیمار یا ویزیت‌های دوره‌ای
با تمرین کف لگن؟	می‌شه هم‌زمان استفاده کرد
عوارض؟	ترشح، گاهی زخم کوچیک؛ با پیگیری منظم کنترل می‌شه

درباره‌ی **مش‌های واژینال** در جراحی افتادگی در سال‌های اخیر محدودیت‌ها و هشدارهایی در بعضی کشورها اعلام شده؛ هر جراحی رو با جراح متخصص، با جزئیات خطرها و گزینه‌ها بررسی کن.

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین کف لگن **قبل و بعد** از جراحی هم توصیه می‌شه (فصل ۳۴).

بخش ۳

مهارت‌های اصلی درمان

تمرین درست کف لگن، آموزش مثانه، ترفند پیش‌دستی، یبوست و توالت درست، فشار شکمی، ورزش ایمن، و یائسگی و رابطه‌ی زناشویی.

تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم

قدم ۱: پیدا کردن عضله

دراز بکش یا بشین و تصور کن:

- **«جلوی باد رو می‌گیری»** (عضلات دور مقعد)، و هم‌زمان
- **«جلوی ادرار رو می‌گیری»**،
- و بعد اون‌ها رو **به داخل و بالا** می‌کشی؛ انگار یک تیله رو با واژن به بالا می‌مکی.

باید **جمع شدن و بالا رفتن** بین دو پا رو حس کنی؛ **نه** سفت شدن باسن، ران یا شکم بالایی.

قدم ۲: نفس

فاز	
دم	کف لگن **شل** می‌شه و کمی پایین میاد
بازدم	کف لگن رو **منقبض** کن

قدم ۳: شل کردن کامل

بعد از هر انقباض، **کامل شل کن** و چند ثانیه صبر کن. شل کردن ناقص، عضله رو خسته و گاهی دردناک می‌کنه.

دو نوع انقباض

نوع	چطور	برای
آهسته (طولانی)	تا ۱۰ ثانیه نگه دار، ۱۰ ثانیه استراحت	قدرت و استقامت
سریع	۱ ثانیه انقباض قوی، ۱ ثانیه شل	واکنش به سرفه و عطسه

اشتباه‌های رایج

اشتباه	
حبس نفس	
زور زدن به پایین به جای کشیدن به بالا	**خیلی مهم**؛ اگه شک داری، از فیزیوتراپیست کمک بگیر
سفت کردن باسن و ران	
تمرین حین ادرار کردن	

نکته‌ی دکتر مکس

برای چک کردن: آینه‌ی دستی؛ موقع انقباض درست، ناحیه‌ی بین واژن و مقعد کمی **به داخل** می‌ره، نه به بیرون. (تمرین‌های «کف لگن درازکش»، «نشسته» و «ایستاده»)

فصل ۱۲

آموزش مثانه؛ برای فوریت و تکرر

آموزش مثانه یعنی **کم‌کم فاصله‌ی بین دستشویی رفتن‌ها رو بیشتر کنیم** تا مثانه دوباره یاد بگیره ادرار بیشتری رو با آرامش نگه داره. مرور کاکرین (۲۰۰۴) نشون داد این روش برای نشت فوریتی **مفیده**.

مرحله ۱: فاصله‌ی پایه

با دفترچه‌ی مثانه (فصل ۸) ببین الان معمولاً هر چند وقت می‌ری؛ مثلاً **هر ۱ ساعت**.

مرحله ۲: برنامه‌ی زمانی

هفته	فاصله
۱ تا ۲	فاصله‌ی پایه + ۱۵ دقیقه (مثلاً ۱ ساعت و ربع)
۳ تا ۴	+ ۱۵ دقیقه‌ی دیگه
ادامه	هر ۱ تا ۲ هفته ۱۵ دقیقه، تا رسیدن به **۳ تا ۴ ساعت**

مرحله ۳: وقتی فوریت میاد؛ «بایست و فشار بده»

1. **بایست** یا بشین؛ **ندو** به سمت دستشویی (دویدن فوریت رو بدتر می‌کنه).
2. **۵ تا ۶ انقباض سریع** کف لگن؛ یا یک انقباض طولانی.

3. **نفس آروم**؛ ذهنت رو به چیز دیگه‌ای مشغول کن (شمردن معکوس از ۱۰۰).
4. وقتی موج فوریت **گذشت**، **آروم** به دستشویی برو (یا اگه هنوز وقتش نشده، صبر کن).

نکته‌ها

☐	
	دستشویی «**احتیاطی**» رو کم کن (فقط قبل از بیرون رفتن یا خواب)
	آب کافی بخور؛ کم کردن آب، ادرار رو غلیظ و مثانه رو حساس‌تر می‌کنه
	کافئین رو کم کن (فصل ۱۸)
	پیشرفت معمولاً **۶ تا ۱۲ هفته** طول می‌کشه

فصل ۱۳

ترفند پیش‌دستی؛ قبل از سرفه، عطسه و بلند کردن

یک مهارت ساده با اثر سریع

ترفند پیش‌دستی یعنی **درست قبل از** افزایش فشار شکم (سرفه، عطسه، خنده، بلند کردن بار)، کف لگن رو **منقبض کنی** و نگه داری تا اون لحظه بگذره.

در پژوهش Miller و همکاران (۱۹۹۸)، زنان با نشت استرسی خفیف که فقط همین ترفند رو یاد گرفتن، نشت ادرار با سرفه در اون‌ها **به‌طور قابل توجهی کمتر** شد؛ حتی قبل از اینکه عضلاتشون قوی‌تر بشه.

روش

1. حس می‌کنی عطسه یا سرفه داره میاد.
2. کف لگن رو **محکم منقبض** کن.
3. سرفه یا عطسه کن، در حالی که انقباض رو نگه داشتی.
4. بعد **شل کن**.

در بلند کردن بار

1. نزدیک بار بایست، زانوها و لگن رو خم کن، کمر صاف.
2. **دم**.

3. **بازدم + انقباض کف لگن**، و **حین بازدم** بلند کن.

4. **نفس رو حبس نکن.**

(تمرین «ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن»)

نکته‌ی دکتر مکس

اول این ترفند رو آگاهانه تمرین کن؛ بعد از چند هفته **خودکار** می‌شه. سرفه و عطسه‌ی **به پهلو و با کمی چرخش** هم فشار کمتری به کف لگن میاره.

فصل ۱۴

یبوست و نشستن درست روی توالت

چرا یبوست مهمه؟

زور زدن مکرر، کف لگن و بافت‌های نگهدارنده رو تحت فشار می‌ذاره و افتادگی و نشت رو بدتر می‌کنه.

نشستن درست

در یک پژوهش (Sakakibara، ۲۰۱۰)، وضعیت **چمباتمه‌ای** زاویه‌ی راست‌روده رو بازتر کرد و تخلیه با زور کمتری انجام شد. روی توالت فرنگی، **زیرپایی** همین اثر رو تقلید می‌کنه:

☐	
	پاها روی یک **زیرپایی** (حدود ۲۰ سانتی‌متر)؛ زانوها **بالاتر از لگن**
	کمی به جلو خم شو؛ آرنج‌ها روی ران‌ها
	شکم رو **شل** کن؛ «شکم بزرگ»
	زور نزن؛ با **بازدم آروم** (مثل «هیسس» یا فوت کردن آروم) کمک کن
	بیشتر از **۵ دقیقه** ننشین

(تمرین «نشستن درست روی توالت با زیرپایی»)

پیشگیری از یبوست

☐	
	فیبر: سبزی، میوه، حبوبات، نون سبوس‌دار، آلو و انجیر خیس‌کرده
	آب کافی
	حرکت روزانه
	زمان ثابت؛ معمولاً **بعد از صبحانه**
	میل به دفع رو **عقب نداز**

نکته‌ی دکتر مکس

توالت ایرانی وضعیت چمباتمه رو طبیعی ایجاد می‌کنه؛ ولی اگه زانو یا تعادل اجازه نمی‌ده، توالت فرنگی با زیرپایی گزینه‌ی خوبیه.

فصل ۱۵

وزن، سرفه و فشار شکمی

سه منبع فشار

منبع	راه حل
اضافه‌وزن	حتی ۵ تا ۱۰ درصد کاهش وزن نشت رو کم می‌کنه (فصل ۴)
سرفه‌ی مزمن	ترک سیگار، درمان آسم، آلرژی یا ریفلاکس با پزشک؛ ترفند پیش‌دستی
بلند کردن بار	تکنیک درست با بازدم (فصل ۱۳)؛ تقسیم بار سنگین

کار خونه

کار	ترفند
بلند کردن سبد لباس یا خرید	نزدیک بدن، با بازدم و انقباض کف لگن
بلند کردن نوه	اول بشین، بعد بغلش کن؛ یا از جای بلندتر
جارو برقی	قدم به جلو و عقب، به جای خم شدن کمر
ایستادن طولانی در آشپزخونه	گاهی بشین؛ در افتادگی، عصرها استراحت درازکش کوتاه کمک می‌کنه

فصل ۱۶

ورزش و کف لگن

ورزش ممنوع نیست

کم‌تحرکی برای کف لگن، وزن، استخوان و قلب **بدتره**. ورزش رو با این اصول انجام بده:

اصل	
با بازدم زور بزن	نفس رو حبس نکن
کف لگن رو قبل از زور زدن فعال کن	
شدت رو تدریجی بیشتر کن	
به علائم گوش کن	نشت، سنگینی یا برآمدگی **حین یا بعد** از ورزش یعنی فعلاً شدت یا وزنه زیاده

کدوم ورزش؟

معمولاً راحت‌تر	با احتیاط و تدریجی
پیاده‌روی	دویدن و پریدن
دوچرخه‌ی ثابت	طناب‌زنی

معمولاً راحت‌تر	با احتیاط و تدریجی
شنا	وزنه‌ی خیلی سنگین
تمرین قدرتی با وزنه‌ی متوسط و بازدم	درازونشست‌های مکرر
یوگا و پیلاتس آروم	

نکته‌ی دکتر مکس

ورزش‌های **با ضربه** (دویدن و پریدن) غیرممکن نیستن؛ ولی معمولاً بعد از **۳ ماه** تمرین کف لگن و با شروع تدریجی (برنامه‌ی ب) بهتر تحمل می‌شن.

فصل ۱۷

یائسگی، خشکی واژن و رابطه‌ی زناشویی

سندرم ادراری‌تناسلی یائسگی

با کاهش استروژن بعد از یائسگی، بافت‌های واژن، مجرای ادرار و مثانه **نازک‌تر و خشک‌تر** می‌شن. به این مجموعه، **سندرم ادراری‌تناسلی یائسگی** می‌گن (Portman و Gass، ۲۰۱۴):

علامت	
خشکی، سوزش یا خارش واژن	
درد هنگام رابطه	
فوریت و تکرر ادرار	
عفونت‌های ادراری مکرر	

درمان

درمان	
مرطوب‌کننده‌ها و روان‌کننده‌های واژینال بدون نسخه	
استروژن موضعی واژینال	با نسخه‌ی پزشک؛ برای بیشتر زنان، حتی بعضی که هورمون‌درمانی خوراکی براشون مناسب نیست،

درمان	
	گزینه‌ای قابل بحثه
تمرین کف لگن	جریان خون و کنترل عضلات

رابطه‌ی زناشویی

- نشت ادرار هنگام رابطه شایعه: **تخلیه‌ی مثانه قبل از رابطه**، روان‌کننده و صحبت باز با همسر کمک می‌کنن.
- درد هنگام رابطه **طبیعی نیست**؛ با پزشک یا فیزیوتراپیست کف لگن صحبت کن. گاهی مشکل **سفتی بیش از حد** کف لگنه، نه ضعف؛ و درمانش **شل کردن** و ریلکسیشنه، نه انقباض بیشتر.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «یائسگی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، این دوره رو کامل‌تر توضیح می‌ده.

بخش ۴

زندگی روزمره

نوشیدنی‌ها و مثانه، شب‌ادراری، بیرون رفتن و سفر، نماز و نشستن روی زمین، پوست و پد، و احساسات و خجالت.

فصل ۱۸

نوشیدنی‌ها و مثانه

آب کافی؛ نه کم، نه زیاد

اشتباه	چرا
کم خوردن آب برای کمتر رفتن به دستشویی	ادرار غلیظ، مثانه رو **تحریک** می‌کنه؛ یبوست و عفونت ادراری
زیاد خوردن آب (مثلاً ۳ لیتر به‌زور)	تکرر و فوریت

برای بیشتر افراد، **حدود ۱٫۵ تا ۲ لیتر** مایعات در روز کافیه (اگه پزشک به دلیل بیماری قلب یا کلیه محدود نکرده). **رنگ ادرار** زرد کم‌رنگ باید باشه.

محرک‌های مثانه

نوشیدنی	پیشنهاد
چای پررنگ و قهوه	کمتر؛ کم‌رنگ‌تر؛ بعد از ظهر کمتر
نوشابه‌ها و نوشیدنی‌های انرژی‌زا	حذف
نوشیدنی‌های گازدار	کمتر
شیرین‌کننده‌های مصنوعی	در بعضی افراد محرکه
مرکبات و آب پرتقال	در بعضی افراد

آزمایش کن: دو هفته چای و قهوه رو نصف یا کم‌رنگ کن و در دفترچه‌ی مثانه ببین فوریت کمتر شد یا نه. کم کردن **تدریجی** باشه تا سردرد نگیری.

فصل ۱۹

شب‌ادراری

بیدار شدن **یک بار** در شب برای ادرار بعد از ۶۰ سالگی شایعه. **دو بار یا بیشتر** خواب رو خراب می‌کنه و خطر زمین خوردن شبانه رو بالا می‌بره.

علت‌های رایج

علت	
نوشیدن زیاد در **عصر و شب**	
کافئین عصر	
ورم پاها؛ مایع جمع‌شده در پاها شب‌ها به خون برمی‌گرده	
داروهای ادرارآور در عصر	
آپنه‌ی خواب	
قند کنترل‌نشده	
مثانه‌ی بیش‌فعال	

راهکارها

☐	
	بیشتر آب رو **صبح تا عصر** بخور؛ ۲ ساعت قبل از خواب کمتر

☐	
	چای و قهوه **بعد از ظهر** نه
	اگه پاهات ورم می‌کنن، **عصرها یک ساعت پاها رو بالا** بذار
	زمان مصرف داروهای ادرارآور رو با پزشک تنظیم کن (معمولاً صبح)
	چراغ خواب و مسیر بی‌مانع تا دستشویی
	آهسته بلند شو: اول بشین، بعد بایست

اگه با این تغییرات بهتر نشدی، با پزشک درباره‌ی **آپنه‌ی خواب، قند و قلب** صحبت کن.

فصل ۲۰

بیرون رفتن، مهمونی و سفر

با اطمینان بیرون برو

☐	
	قبل از بیرون رفتن یک بار دستشویی برو (این یک مورد «احتیاطی» قابل قبوله)
	پد مخصوص ادرار (نه نوار بهداشتی)؛ مایع رو بهتر جذب و بو رو کنترل می‌کنه
	یک **کیف کوچیک** با پد اضافه، لباس زیر و دستمال مرطوب
	از قبل بدون دستشویی‌ها کجان
	در مسیر، **ترفند پیش‌دستی** و **«بایست و فشار بده»** (فصل ۱۲ و ۱۳)

مهمونی

- نوشیدنی‌ها رو **جرعه‌جرعه** بخور، نه یک‌باره.
- چای رو کم‌رنگ بخواه.
- خنده و سرفه: ترفند پیش‌دستی.

سفر طولانی

- در ماشین **هر ۲ ساعت** توقف کن.
- در هواپیما صندلی کنار راهرو.

- تمرین کف لگن نشسته در سفر هم قابل انجامه.

فصل ۲۱

نماز، وضو و نشستن روی زمین

نماز

وضعیت	پیشنهاد
رکوع و سجده	فشار شکمی متوسطی دارن؛ با نفس آروم، معمولاً مشکلی ایجاد نمی‌کنن
برخاستن از سجده	بازدم + انقباض کف لگن هنگام بلند شدن
افتادگی با سنگینی شدید عصرها	نماز عصر و عشا رو گاهی **روی صندلی** بخون

نشستن روی زمین و سفره

- برای بلند شدن، از **یک دست یا مبل** کمک بگیر و با **بازدم** بلند شو.
- چهارزانو یا دوزانو طولانی ممکنه برای بعضی‌ها با فشار و سنگینی همراه باشه؛ گاهی **روی پشتی یا کوسن** بشین.

(تمرین «نشستن روی زمین و بلند شدن»)

وضو

ایستاده یا نشسته، هر کدوم که راحت‌تری. اگه نشت ادرار باعث نگرانی درباره‌ی وضو می‌شه، درباره‌ی احکامش با مرجع دینی خودت مشورت کن؛ از نظر درمانی، **ترفند پیش‌دستی** و **آموزش مثانه** بهترین کمکن.

فصل ۲۲

پوست، بهداشت و پد

مراقبت از پوست

ادرار روی پوست می‌تونه باعث **سوزش، قرمزی و عفونت قارچی** بشه.

☐	
	پد رو **به‌موقع** عوض کن
	ناحیه رو با **آب ولرم** بشور؛ صابون‌های قوی و معطر نه
	کامل **خشک** کن
	لباس زیر **نخی**
	اگه قرمزی ادامه داره، یک کرم محافظ مناسب (با نظر داروساز)

پد ادرار یا نوار بهداشتی؟

	پد ادرار	نوار بهداشتی
جذب مایع رقیق	**بهتر**	کمتر
کنترل بو	**بهتر**	کمتر
خشکی پوست	**بهتر**	کمتر

علائم عفونت ادراری

سوزش ادرار، تکرر و فوریت ناگهانی، ادرار کدر یا بدبو، درد زیر شکم؛ در سالمندان گاهی **فقط گیجی یا ضعف**. با پزشک تماس بگیر.

فصل ۲۳

احساسات، خجالت و گفتن به دیگران

تنها نیستی

نشت ادرار از شایع‌ترین مشکلات زنانه؛ ولی بیشتر زنان سال‌ها درباره‌اش با هیچ‌کس، حتی پزشک، صحبت نمی‌کنن.

احساس رایج	
خجالت	
ترس از بو	
کنار گذاشتن ورزش، مهمونی و سفر	
نگرانی درباره‌ی رابطه‌ی زناشویی	
احساس «پیر شدن»	

چطور با پزشک صحبت کنم؟

یک جمله‌ی ساده کافیه:

«من موقع سرفه / عطسه / وقتی دستشویی دارم، ادرار نشت می‌کنه. می‌خوام درمانش کنم.»

دفترچه‌ی مثانه‌ات رو همراه ببر (فصل ۸).

با همسر

- صحبت **باز و آروم** معمولاً خیلی از نگرانی‌ها رو کم می‌کنه.
- فصل ۳۲ رو با هم بخونید.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه این مشکل باعث شده کمتر بیرون بری یا احساس غم و ناامیدی داری، صحبت با یک مشاور هم کمک می‌کنه.

بخش ۵

برنامه‌های تمرینی

اول دوز درست تمرین کف لگن رو یاد بگیر؛ بعد برنامه‌ی مناسب خودت رو انتخاب کن. هر برنامه ۱۲ هفته‌ست و مرحله‌به‌مرحله پیش می‌ره.

فصل ۲۴

دوز تمرین کف لگن

نسخه‌ی پایه

بر پایه‌ی کارآزمایی‌های مرور کاکرین و رهنمود NICE:

جزء	مقدار
انقباض آهسته	تا **۸ تا ۱۲** بار، هر کدوم تا **۱۰ ثانیه** نگه داشتن، ۱۰ ثانیه استراحت
انقباض سریع	**۸ تا ۱۰** بار، ۱ ثانیه
دفعات در روز	**۳ بار**
مدت	حداقل **۱۲ هفته**؛ بعد نگهداری

پیشرفت

از	به
درازکش	نشسته ← ایستاده ← حین کار و راه رفتن
۳ ثانیه نگه داشتن	۱۰ ثانیه
۵ تکرار	۱۰ تا ۱۲
تمرین جدا	ترکیب با بلند شدن، اسکوات و بلند کردن بار

چطور بفهمم پیشرفت کردم؟

☐	
	تعداد دفعات نشت در دفترچه کمتر شده
	پدها کمتر یا خشک‌تر
	زمان نگه داشتن انقباض بیشتر شده
	سنگینی عصرها کمتر شده

نکته‌ی دکتر مکس

برای اینکه یادت نره، تمرین رو به **کارهای روزانه** گره بزن: بعد از هر نماز، موقع شستن ظرف، پشت چراغ قرمز.

فصل ۲۵

اصول و انتخاب برنامه

کدوم برنامه برای منه؟

وضعیت	برنامه
همه (شروع)	**الف: پیدا کردن و بیدار کردن عضلات** (فصل ۲۶)؛ ۴ هفته
نشت با سرفه، عطسه و فعالیت	بعد از الف ← **ب: قدرت، استقامت و سرعت** (فصل ۲۷)
فوریت، تکرر، شب‌ادراری	**پ: فوریت و مثانه‌ی بیش‌فعال** (فصل ۲۸) + الف و ب
سنگینی و افتادگی	**ت: افتادگی** (فصل ۲۹) + الف و ب
همه، از هفته‌ی ۵	**قدرتی کل بدن** (فصل ۳۱)، ۲ تا ۳ روز در هفته

شش قانون

1. **تکنیک قبل از مقدار.** ۵ انقباض درست از ۵۰ انقباض اشتباه بهتره.
2. **هر انقباض، یک شل شدن کامل.**
3. **نفس رو حبس نکن.**
4. **روزانه، ۳ بار.**
5. **صبر:** اثر واقعی بعد از **۶ تا ۱۲ هفته**.

6. **درد = توقف.** تمرین کف لگن نباید درد داشته باشه؛ اگه داره، فیزیوتراپیست کف لگن.

اگه بعد از ۳ ماه تمرین منظم بهتر نشدی، یا علائمت بدتر شده، برای ارزیابی تخصصی برو (فصل ۹).

فصل ۲۶

برنامه‌ی الف: پیدا کردن و بیدار کردن (هفته ۱ تا ۴)

هدف: یاد گرفتن **انقباض درست و شل شدن کامل**.

هفته ۱ تا ۲: درازکش و به پهلو

تمرین	مقدار	دفعات
تنفس شکمی	۵ نفس	قبل از هر جلسه
کف لگن درازکش: آهسته	۵ × ۳ تا ۵ ثانیه	۳ بار در روز
کف لگن درازکش: سریع	۵ × ۱ ثانیه	۳ بار در روز
کف لگن به پهلو	جایگزین درازکش اگه راحت‌تری	

تنفس شکمی ← ص ۸۰ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۸۱ · تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۸۲

هفته ۳ تا ۴: نشسته

تمرین	مقدار
کف لگن نشسته: آهسته	۸ × ۵ تا ۷ ثانیه
کف لگن نشسته: سریع	۸ × ۱ ثانیه

تمرین	مقدار
تاب دادن لگن به جلو و عقب	۱۰ بار؛ برای حس کردن لگن
تاب دادن زانوها	۱۰ بار؛ شل کردن

تمرین کف لگن نشسته ← ص ۸۳ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۸۷ ·
تاب دادن زانوها ← ص ۸۹

نکته‌ی دکتر مکس

اگه مطمئن نیستی درست انجام می‌دی، تست آینه (فصل ۱۱) یا یک جلسه با فیزیوتراپیست کف لگن.

برنامه‌ی ب: قدرت، استقامت و سرعت (هفته ۵ تا ۱۲)

برای **نشت استرسی**؛ و برای همه بعد از برنامه‌ی الف.

تمرین اختصاصی (۳ بار در روز)

هفته	آهسته	سریع	وضعیت
۵ تا ۶	۸ × ۸ ثانیه	۱۰	نشسته
۷ تا ۸	۱۰ × ۸ تا ۱۰ ثانیه	۱۰	نشسته + ایستاده
۹ تا ۱۲	۱۰ تا ۱۲ × ۱۰ ثانیه	۱۰	ایستاده + حین کار

تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۸۴ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۸۵

تمرین‌های ترکیبی (۳ روز در هفته)

کف لگن رو **حین بازدم** و **در لحظه‌ی زور** فعال کن.

تمرین	مقدار
پل باسن + کف لگن	۲ × ۱۰
صدفی	۲ × ۱۲ هر طرف

تمرین	مقدار
حشره‌ی مرده (ساده)	۲ × ۸ هر طرف
بلند شدن از صندلی + کف لگن	۲ × ۱۰
اسکوات کوتاه + کف لگن	۲ × ۱۰

پل باسن ← ص ۹۰ · صدفی ← ص ۹۱ · حشره‌ی مرده ← ص ۹۲ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۹۶ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۹۷

ترفند پیش‌دستی

از هفته‌ی ۵، **هر سرفه، عطسه و بلند کردن** = انقباض قبلش (فصل ۱۳).

فصل ۲۸

برنامه‌ی پ: فوریت و مثانه‌ی بیش‌فعال

برای **فوریت، تکرر، شب‌ادراری و نشت فوریتی**. همراه با برنامه‌ی الف و ب.

سه ستون

ستون	فصل
آموزش مثانه: افزایش تدریجی فاصله‌ها	۱۲
«بایست و فشار بده»: ۵ تا ۶ انقباض سریع هنگام موج فوریت	۱۲
نوشیدنی‌ها: آب کافی، کافئین کمتر	۱۸

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

هفته	کار
۱	دفترچه‌ی مثانه‌ی ۳ روزه؛ فاصله‌ی پایه رو پیدا کن
۲ تا ۳	فاصله‌ی پایه + ۱۵ دقیقه؛ کم کردن کافئین
۴ تا ۶	+ ۱۵ دقیقه‌ی دیگه؛ «بایست و فشار بده» در هر فوریت
۷ تا ۹	+ ۱۵ دقیقه؛ هدف: ۲٫۵ تا ۳ ساعت
۱۰ تا ۱۲	هدف: ۳ تا ۴ ساعت؛ دفترچه‌ی مثانه‌ی دوباره و مقایسه

تمرین کف لگن نشسته ← ص ۸۳ · تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۸۴

محرک‌های فوریت

محرک	ترفند
«کلید در قفل»: فوریت وقتی به خونه می‌رسی	قبل از باز کردن در، ۵ انقباض سریع و چند نفس آروم
صدای آب	ذهنت رو مشغول کن، انقباض
هوای سرد	لباس گرم

اگه بعد از ۸ تا ۱۲ هفته بهتر نشدی، با پزشک درباره‌ی دارو صحبت کن (فصل ۱۰).

فصل ۲۹

برنامه‌ی ت: افتادگی

برای **احساس سنگینی، کشش یا برآمدگی** (افتادگی خفیف تا متوسط). همراه با برنامه‌ی الف و ب.

اصول

اصل	
تمرین کف لگن	مثل برنامه‌ی ب؛ در کارآزمایی POPPY علائم رو بهتر کرد
مدیریت فشار	بازدم و انقباض قبل از هر زور (فصل ۱۳ و ۱۵)
یبوست صفر	فصل ۱۴
استراحت درازکش	اگه عصرها سنگینی بیشتر می‌شه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه درازکش با بالش زیر باسن

تمرین‌ها

تمرین	مقدار
کف لگن درازکش با بالش زیر باسن (لگن کمی بالاتر)	۱۰ × ۱۰ ثانیه
پل باسن + کف لگن	۲ × ۱۰
پرنده‌سگ	۲ × ۸ هر طرف

تمرین	مقدار
پلانک پهلو روی زانو	۲ × ۱۵ ثانیه
بلند شدن از صندلی با بازدم	۲ × ۱۰

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۸۱ · پل باسن ← ص ۹۰ · پرنده‌سگ ← ص ۹۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۹۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۶

کارهایی که معمولاً بهتره کم بشن

- ایستادن خیلی طولانی بدون استراحت.
- بلند کردن بار سنگین با حبس نفس.
- زور زدن در توالت.

نکته‌ی دکتر مکس

پساری گزینه‌ی خوبی برای کسانیه که با فعالیت یا ایستادن علائم دارن؛ با پزشک صحبت کن (فصل ۱۰).

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

قدرتی کل بدن، ایمن برای کف لگن

کف لگن جزئی از **کل بدنه**. عضلات قوی‌تر پا، باسن و تنه بار رو بهتر تقسیم می‌کنن. **۲ تا ۳ روز در هفته**، از هفته‌ی ۵.

قانون طلایی

زور با بازدم، و کف لگن قبل از زور.

سطح ۱

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پارو با کش	۳ × ۱۲
شنای دیوار	۳ × ۱۰
دور کردن پا (ایستاده)	۲ × ۱۲ هر پا
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۵

بلند شدن از صندلی ← ص ۹۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۲ · شنای دیواری ← ص ۱۰۳ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۵

سطح ۲

تمرین	مقدار
اسکوات با دمبل جلوی سینه	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۱۰ هر پا
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر هر طرف

اسکوات جامی ← ص ۹۸ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۰ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۹۹ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۱۰۴

سطح ۳

تمرین	مقدار
لانج معکوس	۳ × ۸ هر پا
پرس بالای سر (نشسته یا ایستاده)	۳ × ۱۰
حمل بار دو دستی	۳ × ۳۰ متر
بالا رفتن از پله، با سرعت بیشتر	۳ × ۱ دقیقه

لانج به عقب ← ص ۱۰۸ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۱۰۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۱۰ · تمرین پله ← ص ۱۱۴

نکته‌ی دکتر مکس

در سطح ۳، اگه **سنگینی یا نشت** بیشتر شد، یک سطح برگرد. بیشتر زنان بعد از ۳ تا ۶ ماه تمرین منظم، سطح ۳ رو بدون علامت انجام می‌دن.

هوازی

پیاده‌روی، دوچرخه‌ی ثابت یا شنا، **۱۵۰ دقیقه در هفته**.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۱ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۲ · ورزش در آب ← ص ۱۱۵

اگه حین یا بعد از تمرین **نشت، سنگینی یا برآمدگی** بیشتر شد، وزنه یا شدت رو کم کن و دوباره کم‌کم بالا ببر.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: کف لگن، مرکز بدن و لگن، قدرتی، هوازی، و کشش و کاربردی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	هماهنگی دیافراگم و کف لگن: با دم، کف لگن شل می‌شه و پایین میاد؛ با بازدم، بالا می‌ره. پایه‌ی همه‌ی تمرین‌ها.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | کف لگن



تمرین کف لگن درازکش

شروع

به پشت روی تشک، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن؛ یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. دم آروم از بینی؛ کف لگن رو شل کن.
2. با **بازدم**، انگار جلوی باد و ادرار رو هم‌زمان می‌گیری؛ کف لگن رو **به داخل و بالا** بکش.
3. نگه دار و **عادی نفس بکش**.
4. **کامل شل کن** و چند ثانیه صبر کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	آسون‌ترین وضعیت برای یاد گرفتن انقباض درست؛ چون کف لگن با وزن اندام‌ها درگیر نیست.
کجا باید حس کنی	جمع شدن به داخل و بالا بین دو پا؛ نه در شکم بالایی یا باسن.
مقدار	آهسته: ۵ تا ۱۰ × ۳ تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۸ تا ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	۳ ثانیه نگه داشتن، ۵ تکرار.
سخت‌ترش کن	بالش زیر باسن (در افتادگی)؛ یا رفتن به حالت نشسته.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

احتیاط: حین ادرار تمرین نکن. اگه درد داری، اول ارزیابی فیزیوتراپیست کف لگن.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



تمرین کف لگن به پهلو

شروع

به پهلو، بالش زیر سر، زانوها خم و روی هم، یک کوسن کوچیک بین زانوها.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	جایگزین راحت برای درازکش به پشت؛ برای کسی که کمردرد یا ناراحتی در درازکش به پشت داره.
کجا باید حس کنی	جمع شدن و بالا رفتن بین دو پا.
مقدار	مثل تمرین درازکش؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	انقباض کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	انقباض طولانی‌تر و سریع‌های بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	وضعیت روزمره؛ قابل انجام هر جا: سر کار، در ماشین، جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته کف لگن



تمرین کف لگن ایستاده

شروع

کنار کابینت، پاها به عرض لگن، زانوها کمی نرم، یک دست روی کابینت، یک دست روی شکم پایینی.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و نفس بکش؛ شونه‌ها شل.
3. کامل شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	سخت‌ترین و کاربردی‌ترین وضعیت؛ چون بیشتر نشت‌ها در حالت ایستاده اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن، بدون سفت شدن باسن.
مقدار	آهسته: ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	حین شستن ظرف، ایستادن در صف، یا راه رفتن.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن



ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن

شروع

نزدیک یک سبد سبک، پاها به عرض شونه.

اجرا

1. زانوها و لگن رو خم کن؛ کمر صاف.
2. دم بده.
3. **بازدم + انقباض کف لگن**، و حین بازدم سبد رو بلند کن.
4. همین رو قبل از هر **سرفه و عطسه** هم انجام بده.

عضله‌ی هدف	کف لگن + عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	بستن مجرای ادرار **قبل از** افزایش فشار؛ نشت با سرفه، عطسه و بلند کردن رو به‌سرعت کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	انقباض کف لگن درست قبل و حین زور.
مقدار	۱۰ بار تمرینی در روز؛ بعد در هر سرفه، عطسه و بلند کردن.
ساده‌ترش کن	اول فقط با سرفه‌ی ارادی تمرین کن.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر، کارهای واقعی خونه.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ انقباض دیرتر از زور؛ خم کردن کمر.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | کف لگن



نشستن درست روی توالت با زیرپایی

شروع

روی توالت فرنگی، پاها روی یک زیرپایی حدود ۲۰ سانتی‌متری؛ زانوها بالاتر از لگن.

اجرا

1. کمی به جلو خم شو، آرنج‌ها روی ران‌ها.
2. شکم رو **شل** کن.
3. **زور نزن**؛ با بازدم آروم (مثل فوت کردن) کمک کن.
4. بیشتر از ۵ دقیقه ننشین.

عضله‌ی هدف	شل شدن کف لگن و راست‌روده
چرا این تمرین؟	تخلیه‌ی راحت‌تر با زور کمتر؛ پیشگیری از فشار به کف لگن و افتادگی.
کجا باید حس کنی	شل شدن شکم و کف لگن.
مقدار	هر بار دستشویی.
ساده‌ترش کن	زیرپایی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	—

اشتباه‌های رایج: زور زدن با حبس نفس؛ نشستن طولانی با گوشی.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	حس کردن و حرکت دادن لگن؛ کمک به پیدا کردن کف لگن و شل کردن کمر.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت نرم ستون فقرات و لگن؛ در وضعیت چهار دست و پا فشار روی کف لگن کمه.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	شل کردن کمر و لگن؛ قبل یا بعد از تمرین کف لگن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن؛ با انقباض کف لگن در لحظه‌ی بالا رفتن، تمرین ترکیبی عالی برای کف لگن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن که با کف لگن همکاری دارن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | مرکز بدن و لگن



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل عضلات عمقی شکم همراه با تنفس و کف لگن؛ بدون فشار زیاد به شکم.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حرکت نرم پشت و تنه؛ همراه با تنفس آروم برای شل شدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	ثبات تنه و لگن در وضعیت چهار دست و پا؛ وضعیتی که فشار کمی روی کف لگن داره.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن و لگن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پهلو و لگن؛ با بازدم و کف لگن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۷ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تمرین «بازدم + کف لگن» هنگام بلند شدن؛ لحظه‌ی رایج نشت.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

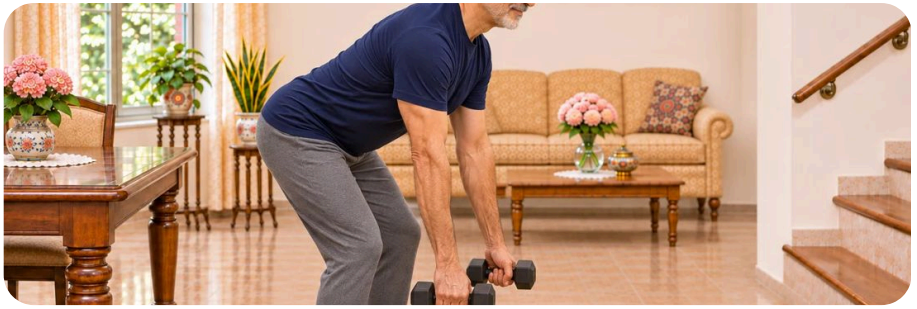
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۴ سطح ۲ · متوسط قدرتی



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

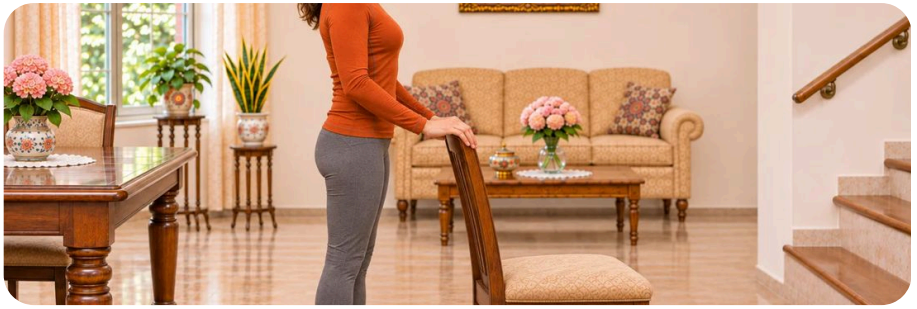
1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۶ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	ایزومتریک ران؛ با تنفس عادی و انقباض ملایم کف لگن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

اجرا

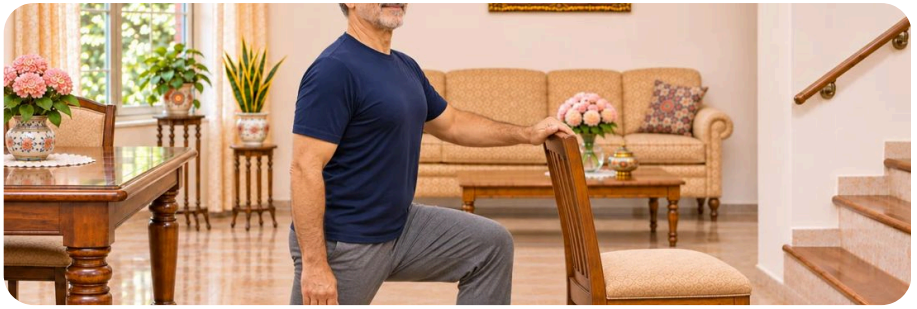
1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۱ سطح ۲ · متوسط قدرتی



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: قبل از زور زدن: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	بهترین هوازی برای کف لگن؛ بدون ضربه‌ی زیاد. با کفش راحت و مثانه‌ی خالی شروع کن.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی بدون ضربه؛ زین نرم و پهن، و گاهی ایستادن روی پدال برای کم کردن فشار نشیمنگاه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۳۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع هوازی نشسته؛ برای روزهایی که ایستادن طولانی سنگینی میاره.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۳۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ با بازدم هنگام بالا رفتن.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب با فشار کم روی کف لگن و مفاصل.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم جراحی کاملاً بسته نشده، وارد استخر نشو.

تمرین ۳۷ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تعادل؛ با کاهش ترس از زمین خوردن در مسیر دستشویی شبانه.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش و کاربردی



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴۱ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۴۲ | سطح ۲ · متوسط | کشش و کاربردی



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۴۳ | سطح ۱ · آسان | کشش و کاربردی



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

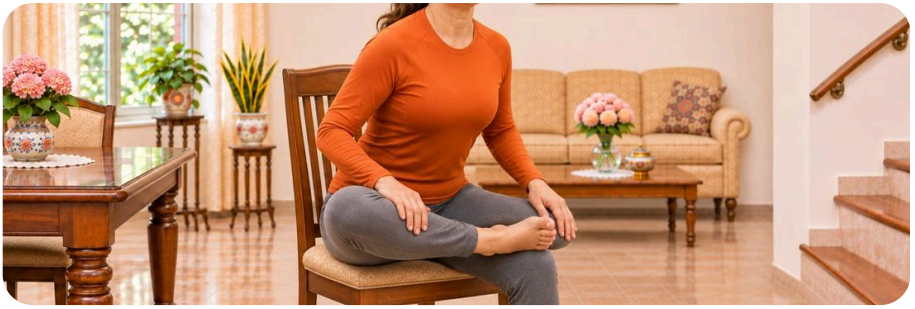
اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و کاربردی



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات باسن و لگن؛ مفید وقتی کف لگن بیش از حد سفته.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۴۵ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش و کاربردی



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	نشستن روی زمین و بلند شدن برای سفره و نماز؛ با بازدم و کف لگن هنگام بلند شدن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

بخش ۷

خانواده، جراحی و پیشگیری

راهنمای همسر، عادت‌سازی و یادآورها، قبل و بعد از جراحی، کف لگن و کمردرد، پیشگیری برای دختران و عروس‌ها، و یک برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۳۲

راهنمای همسر

این فصل برای **همسرِ**.

چی باید بدونی؟

- نشت ادرار و افتادگی **شایعن**، به‌خصوص بعد از زایمان و یائسگی؛ و **درمان دارن**.
- همسرت ممکنه به خاطرش **خجالت** بکشه، از مهمونی و سفر دوری کنه یا در رابطه‌ی زناشویی نگران باشه.

چه کمکی از تو برمیاد؟

☐	کار
	با آرامش و بدون شوخی درباره‌اش صحبت کن
	در سفر **توقف‌های منظم** رو بپذیر
	در کارهای سنگین خونه (خرید، جابه‌جایی) **کمک کن**
	برای ویزیت فیزیوتراپی یا پزشک **همراهش برو** اگه می‌خواد
	در رابطه‌ی زناشویی **صبور و همراه** باش؛ درد یا نگرانی رو جدی بگیر

برای خیلی از زن‌ها، فقط اینکه همسرشون بدونه و همراه باشه، بخش بزرگی از نگرانی رو برمی‌داره.

فصل ۳۳

عادت‌سازی و یادآورها

سخت‌ترین بخش: یادت بمونه

عضلات کف لگن **دیده نمی‌شن**؛ برای همین تمرینشون راحت فراموش می‌شه.

ابزار	مثال
گره زدن به عادت	بعد از هر نماز؛ موقع مسواک؛ پشت چراغ قرمز
یادآور گوشی	۳ بار در روز
برچسب کوچیک	یک نقطه‌ی رنگی روی آینه یا یخچال
ثبت	جدول فصل ۳۹

انگیزه

- دفترچه‌ی مثانه رو **هفته‌ی ۱** و **هفته‌ی ۱۲** مقایسه کن.
- یک هدف شخصی بنویس: «می‌خوام بدون نگرانی با نوه‌ها بازی کنم.»

پیشرفت، نه کمال. روزهایی که فقط یک بار تمرین کردی هم حساب می‌شن.

فصل ۳۴

قبل و بعد از جراحی کف لگن

قبل از جراحی

تمرین کف لگن **قبل از** جراحی:

- عضلات رو برای بعد از عمل آماده می‌کنه.
- یاد گرفتن انقباض درست رو بعد از عمل آسون‌تر می‌کنه.

بعد از جراحی (طبق دستور جراح)

زمان کلی	معمولاً
هفته‌های اول	پیاده‌روی کوتاه و مکرر؛ **بلند نکردن بار سنگین**؛ پیشگیری از یبوست و سرفه‌ی شدید
بعد از اجازه‌ی جراح	شروع دوباره‌ی تمرین کف لگن ملایم
هفته‌ها تا ماه‌های بعد	برگشت تدریجی به ورزش و قدرتی

زمان دقیق برگشت به هر فعالیت رو **جراح خودت** تعیین می‌کنه؛ نوع جراحی‌ها با هم فرق دارن.

برای همیشه

بعد از جراحی، عادت‌های محافظ کف لگن (یبوست صفر، ترفند پیش‌دستی، وزن مناسب، تمرین نگهداری) احتمال برگشت مشکل رو کم می‌کنن.

فصل ۳۵

کف لگن، کمردرد و درد لگن

همکاری عضلات

کف لگن، دیافراگم، عضلات عمقی شکم و عضلات کمر با هم یک **استوانه** می‌سازن. در بعضی افراد با **کمردرد مزمن**، هماهنگی این عضلات کمتره.

وقتی کف لگن «بیش از حد سفته»

همه‌ی مشکلات کف لگن از **ضعف** نیستن. در بعضی زنان کف لگن **بیش از حد منقبض** و سفته:

علامت احتمالی	
درد لگن یا درد هنگام رابطه	
سختی در شروع ادرار یا تخلیه‌ی ناقص	
یبوست با احساس انسداد	

در این حالت، **انقباض بیشتر کمکی نمی‌کنه**؛ درمان اصلی **شل کردن، تنفس و ریلکسیشن** و گاهی درمان دستی فیزیوتراپیست کف لگنه.

نکته‌ی دکتر مکس

اگه با تمرین کف لگن **درد** بیشتر شد، تمرین انقباضی رو متوقف کن و ارزیابی تخصصی بگیر. کتاب «کمر» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برنامه‌ی کامل کمردرد رو داره.

پیشگیری برای دختران، عروس‌ها و نوه‌ها

بهترین زمان برای مراقبت از کف لگن، **قبل از** مشکله.

پیام‌هایی که می‌تونی به نسل بعد بدی

☐	
	تمرین کف لگن در بارداری و بعد از زایمان (کتاب «بارداری» در کتابخانه‌ی دکتر مکس)
	یبوست رو جدی بگیر؛ زیرپایی در توالت
	دستشویی رو به‌موقع برو، نه خیلی زود و نه خیلی دیر
	وزن مناسب و ورزش منظم
	ترفند پیش‌دستی هنگام بلند کردن بچه و بار
	نشت ادرار بعد از زایمان طبیعی نیست که باید تحملش کرد؛ درمان زودهنگام بهتر جواب می‌ده

صحبت کردن درباره‌ی کف لگن در خانواده، این موضوع رو از «تابو» به «مراقبت معمولی» تبدیل می‌کنه.

فصل ۳۷

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهای شلوغ. **۱۰ دقیقه، یک بار در روز**؛ به‌اضافه‌ی انقباض‌های کوتاه در طول روز.

تمرین	مقدار
تنفس شکمی	۵ نفس
کف لگن نشسته: آهسته	۸ × ۸ ثانیه
کف لگن نشسته: سریع	۱۰
پل باسن + کف لگن	۱۰
بلند شدن از صندلی + بازدم و کف لگن	۱۰
کف لگن ایستاده: آهسته	۵ × ۱۰ ثانیه
ترفند پیش‌دستی با سرفه‌ی ارادی	۵

تنفس شکمی ← ص ۸۰ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۸۳ · پل باسن ← ص ۹۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۶ · تمرین کف لگن ایستاده ← ص ۸۴ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۸۵

نکته‌ی دکتر مکس

بقیه‌ی روز: هر بار دست‌هات رو می‌شوری، **۳ انقباض سریع**.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. نشت ادرارم طبیعیه؟

شایعه، ولی درمان داره (فصل ۵).

2. نشت استرسی یا فوریتی؟

با سرفه و فعالیت = استرسی؛ با میل ناگهانی = فوریتی (فصل ۲).

3. تمرین کف لگن چقدر اثر داره؟

در نشت استرسی، شانس بهبود کامل حدود ۸ برابر بدون درمان (فصل ۵).

4. چقدر طول می‌کشه؟

حداقل ۱۲ هفته (فصل ۲۴).

5. روزی چند بار؟

۳ بار (فصل ۲۴).

6. از کجا بفهمم درست انجام می‌دم؟

تست آینه یا فیزیوتراپیست کف لگن (فصل ۱۱).

7. وسط دستشویی ادرار رو قطع کنم؟

به‌عنوان تمرین نه (فصل ۶).

8. حین تمرین شکمم سفت می‌شه.

کمی سفت شدن شکم پایینی طبیعیه؛ شکم بالایی و باسن نه (فصل ۱۱).

9. تمرین درد داره.

متوقف کن؛ ممکنه کف لگن بیش از حد سفت باشه (فصل ۳۵).

10. ترفند پیش‌دستی چیه؟

انقباض کف لگن قبل از سرفه و بلند کردن (فصل ۱۳).

11. فوریت دارم.

آموزش مثانه و «بایست و فشار بده» (فصل ۱۲).

12. هر ساعت دستشویی می‌رم.

فاصله رو هر ۱ تا ۲ هفته ۱۵ دقیقه بیشتر کن (فصل ۱۲).

13. آب کمتر بخورم؟

نه؛ حدود ۱٫۵ تا ۲ لیتر، مگر پزشک محدود کرده (فصل ۱۸).

14. چای و قهوه؟

کمتر و کم‌رنگ‌تر، بعد از ظهر نه (فصل ۱۸).

15. شب‌ها چند بار بیدار می‌شم.

آب عصر کمتر، پاها بالا، بررسی آپنه و قند (فصل ۱۹).

16. احساس سنگینی دارم.

ممکنه افتادگی باشه؛ معاینه و برنامه‌ی ت (فصل ۳ و ۲۹).

17. افتادگی با تمرین برمی‌گرده؟

درجه معمولاً نه، ولی علائم بهتر می‌شن (فصل ۳).

18. پساری چیه؟

حلقه‌ی نگهدارنده‌ی داخل واژن (فصل ۱۰).

19. جراحی لازمه؟

معمولاً بعد از درمان غیرجراحی (فصل ۱۰).

20. قرص مثانه بخورم؟

با پزشک؛ در سالمندان نوع دارو مهمه (فصل ۱۰).

21. استروژن واژینال؟

با نسخه؛ برای خشکی و فوریت بعد از یائسگی (فصل ۱۰ و ۱۷).

22. یبوست دارم.

فیبر، آب، حرکت، زیرپایی، زور نزن (فصل ۱۴).

23. روی توالت چطور بشینم؟

زیرپایی، کمی خم به جلو، بازدم (فصل ۱۴).

24. وزنم زیاده.

حتی ۵ تا ۱۰ درصد کاهش، نشت رو کم می‌کنه (فصل ۴ و ۱۵).

25. سرفه‌ی مزمن دارم.

درمان علت و ترفند پیش‌دستی (فصل ۱۵).

26. بار سنگین بلند کنم؟

با بازدم و کف لگن؛ تقسیم بار (فصل ۱۳).

27. ورزش کنم؟

بله؛ با اصول فصل ۱۶.

28. بدوم؟

بعد از ۳ ماه تمرین، تدریجی (فصل ۱۶).

29. درازونشست؟

بهتره با حشره‌ی مرده و پلانک پهلو جایگزین بشه (فصل ۳۱).

30. یوگا و پیلاتس؟

معمولاً مفیدن (فصل ۱۶).

31. نماز و سجده؟

با بازدم برخیز؛ در سنگینی شدید گاهی روی صندلی (فصل ۲۱).

32. نشستن روی زمین؟

با تکیه‌گاه و بازدم بلند شو (فصل ۲۱).

33. پد یا نوار بهداشتی؟

پد مخصوص ادرار (فصل ۲۲).

34. پوستم قرمز شده.

پد رو به‌موقع عوض کن، ناحیه رو خشک نگه دار (فصل ۲۲).

35. خجالت می‌کشم به پزشک بگم.

یک جمله‌ی ساده کافیه (فصل ۲۳).

36. درد هنگام رابطه دارم.

طبیعی نیست؛ پزشک یا فیزیوتراپیست (فصل ۱۷).

37. خشکی واژن دارم.

مرطوب‌کننده و استروژن موضعی با نظر پزشک (فصل ۱۷).

38. به همسرم بگم؟

معمولاً کمک می‌کنه؛ فصل ۳۲.

39. بعد از جراحی کی ورزش کنم؟

طبق دستور جراح (فصل ۳۴).

40. کمردرد هم دارم.

کف لگن و کمر با هم کار می‌کنن (فصل ۳۵).

41. دخترم تازه زایمان کرده.

فصل ۳۶ و کتاب بارداری.

42. خون در ادرار دیدم.

به پزشک برو (فصل ۷).

43. ناگهان نمی‌تونم ادرار کنم.

فوری به پزشک (فصل ۷).

44. بعد از یائسگی خونریزی دارم.

به پزشک برو (فصل ۷).

45. سفر می‌رم.

توقف منظم، کیف کوچیک (فصل ۲۰).

46. تمرین رو فراموش می‌کنم.

گره زدن به نماز یا کارهای روزانه (فصل ۳۳).

47. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷).

48. بعد از ۱۲ هفته چی؟

برنامه‌ی نگهداری (فصل ۳۰).

49. بهتر نشدم.

ارزیابی تخصصی (فصل ۹).

50. مهم‌ترین توصیه؟

انقباض درست ۳ بار در روز + ترفند پیش‌دستی + یبوست صفر + صبر ۱۲ هفته.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: پیشرفت

مورد	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
دفعات ادرار در روز					
دفعات بیدار شدن در شب					
دفعات نشت در هفته					
تعداد پد در هفته					
نگه داشتن انقباض (ثانیه)					
تعداد انقباض سریع پشت‌سرهم					
سنگینی عصرها (۰ تا ۱۰)					

جدول ۲: دفترچه‌ی مثانه

زمان	نوشیدنی (نوع، مقدار)	ادرار (مقدار)	نشت؟	فوریت (۰ تا ۳)	چه کار می‌کردم

جدول ۳: پیگیری هفتگی

هفته	روزهای تمرین	دفعات در روز	ترفند پیش‌دستی	قدرتی (جلسه)	یبوست؟	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
کف لگن	عضلات و بافت‌های نگهدارنده‌ی پایین لگن
بی‌اختیاری استرسی	نشت با سرفه، عطسه و فعالیت
بی‌اختیاری فوریتی	نشت بعد از میل ناگهانی
مثانه‌ی بیش‌فعال	فوریت و تکرر، با یا بدون نشت
افتادگی	پایین اومدن اندام‌های لگن به داخل واژن
پساری	حلقه‌ی نگهدارنده‌ی داخل واژن
ترفند پیش‌دستی	انقباض کف لگن قبل از سرفه یا بلند کردن
آموزش مثانه	افزایش تدریجی فاصله‌ی دستشویی رفتن
دفترچه‌ی مثانه	ثبت نوشیدنی‌ها، ادرار و نشت
یورودینامیک	آزمایش تخصصی عملکرد مثانه
سندرم ادراری‌تناسلی یائسگی	خشکی و تغییرات ادراری‌تناسلی بعد از یائسگی
بیوفیدبک	دیدن انقباض عضله روی صفحه
شب‌ادراری	بیدار شدن برای ادرار در شب
فیزیوتراپیست کف لگن	فیزیوتراپیست متخصص این ناحیه

منابع علمی

1. Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10:CD005654. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub4
2. Hagen S, Stark D, Glazener C, et al. Individualised pelvic floor muscle training in women with pelvic organ prolapse (POPPY): a multicentre randomised controlled trial. Lancet. 2014;383(9919):796-806. doi:10.1016/S0140-6736(13)61977-7
3. National Institute for Health and Care Excellence. Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management. NICE guideline NG123. 2019.
4. Haylen BT, de Ridder D, Freeman RM, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for female pelvic floor dysfunction. Neurourol Urodyn. 2010;29(1):4-20. doi:10.1002/nau.20798
5. Miller JM, Ashton-Miller JA, DeLancey JOL. A pelvic muscle precontraction can reduce cough-related urine loss in selected women with mild SUI. J Am Geriatr Soc. 1998;46(7):870-874. doi:10.1111/j.1532-5415.1998.tb02721.x
6. Wallace SA, Roe B, Williams K, Palmer M. Bladder training for urinary incontinence in adults. Cochrane Database Syst Rev. 2004;(1):CD001308. doi:10.1002/14651858.CD001308.pub2
7. Subak LL, Wing R, West DS, et al. Weight loss to treat urinary incontinence in overweight and obese women. N Engl J Med. 2009;360(5):481-490. doi:10.1056/NEJMoa0806375
8. Bø K. Pelvic floor muscle training is effective in treatment of female stress urinary incontinence, but how does it work? Int Urogynecol J Pelvic Floor Dysfunct. 2004;15(2):76-84. doi:10.1007/s00192-004-1125-0
9. Portman DJ, Gass MLS. Genitourinary syndrome of menopause: new terminology for vulvovaginal atrophy from the International Society for the Study of Women's Sexual Health and The North American Menopause

Society. Menopause. 2014;21(10):1063-1068. doi:10.1097/GME.0000000000000329

10. Gray SL, Anderson ML, Dublin S, et al. Cumulative use of strong anticholinergics and incident dementia: a prospective cohort study. JAMA Intern Med. 2015;175(3):401-407. doi:10.1001/jamainternmed.2014.7663
11. Sakakibara R, Tsunoyama K, Hosoi H, et al. Influence of body position on defecation in humans. Low Urin Tract Symptoms. 2010;2(1):16-21. doi:10.1111/j.1757-5672.2009.00057.x
12. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی

راهنمای کامل درمان خانگی نشت ادرار و افتادگی کف لگن در زنان.

- نشت ادرار با سرفه و عطسه، یا فوریت و دویدن به دستشویی
- احساس سنگینی و افتادگی
- تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم
- آموزش مثانه و کم کردن شب‌ادراری
- یبوست و نشستن درست روی توالت
- ورزش ایمن، بلند کردن بار و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

همه بر پایه‌ی مرورهای کاکرین و رهنمودهای بالینی معتبر.