راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی»

کف لگن بعد از یائسگی

خشکی واژن، رابطه‌ی زناشویی، عفونت‌های ادراری، پوست و پد، و ورزش ایمن



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 ۸

۱. کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟ ۹

۲. چرا بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره؟ ۱۰

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی ۱۳

۳. علائم خطر ۱۴

بخش ۳: مهارت‌های اصلی درمان ۱۶

۴. تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم ۱۷

۵. ورزش و کف لگن ۱۹

۶. یائسگی، خشکی واژن و رابطه‌ی زناشویی ۲۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۴

۷. پوست، بهداشت و پد ۲۵

۸. احساسات، خجالت و گفتن به دیگران ۲۶

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۲۹

۹. دوز تمرین کف لگن ۳۰

۱۰. اصول و انتخاب برنامه ۳۱

۱۱. قدرتی کل بدن، ایمن برای کف لگن ۳۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۷

بخش ۷: خانواده، جراحی و پیشگیری ۵۴

۱۲. راهنمای همسر ۵۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۷

۱۳. جدول‌های پیگیری ۵۸

کتاب کامل و ارتقا ۶۱

منابع علمی ۶۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که **بعد از یائسگی** مشکلات ادراری یا خشکی واژن پیدا کرده.

در این راهنما

- کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟
- چرا بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره؟
- علائم خطر
- تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم
- ورزش و کف لگن
- یائسگی، خشکی واژن و رابطه‌ی زناشویی
- پوست، بهداشت و پد
- احساسات، خجالت و گفتن به دیگران
- دوز تمرین کف لگن
- اصول و انتخاب برنامه
- قدرتی کل بدن، ایمن برای کف لگن
- راهنمای همسر
- جدول‌های پیگیری
- ۱۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

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

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.

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 ۳

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	

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 ۵

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.

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 ۷

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 ۸

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 در کتاب کامل).

با همسر

- صحبت **باز و آروم** معمولاً خیلی از نگرانی‌ها رو کم می‌کنه.
- فصل ۱۲ 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 ۹

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 ۱۰

اصول و انتخاب برنامه

کدوم برنامه برای منه؟

وضعیت	برنامه
همه (شروع)	**الف: پیدا کردن و بیدار کردن عضلات** (فصل ۲۶ در کتاب کامل)؛ ۴ هفته
نشت با سرفه، عطسه و فعالیت	بعد از الف ← **ب: قدرت، استقامت و سرعت** (فصل ۲۷ در کتاب کامل)
فوریت، تکرر، شب‌ادراری	**پ: فوریت و مثانه‌ی بیش‌فعال** (فصل ۲۸ در کتاب کامل) + الف و ب
سنگینی و افتادگی	**ت: افتادگی** (فصل ۲۹ در کتاب کامل) + الف و ب
همه، از هفته‌ی ۵	**قدرتی کل بدن** (فصل ۱۱)، 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 در کتاب کامل).

فصل ۱۱

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 ۳۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۳ · شنای دیواری ← ص ۴۴ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۴۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۶

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 ۳۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۱ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۰ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۵

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 ۴۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۴۸ · حمل بار دو دستی ← ص ۴۹ · تمرین پله ← ص ۵۲

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 ۵۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۵۱ · ورزش در آب ← ص ۵۳

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 ۰۱ 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 ۲ | 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

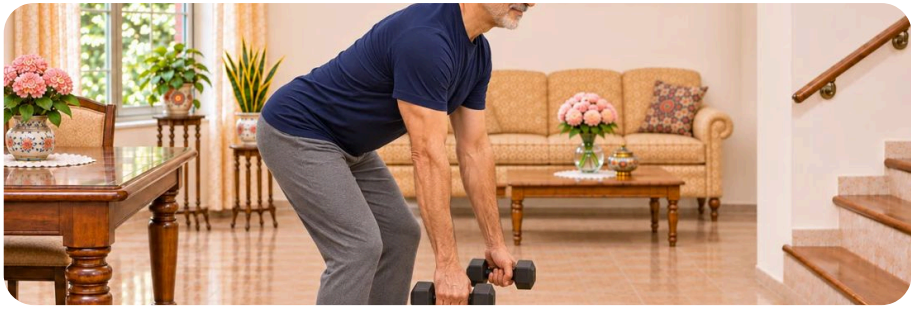
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

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 ۳ | 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱ · 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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

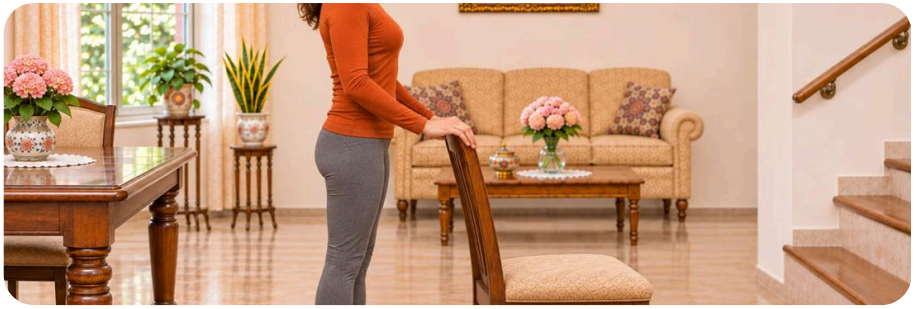
1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

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 ۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



بالا رفتن روی پنجه

شروع

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

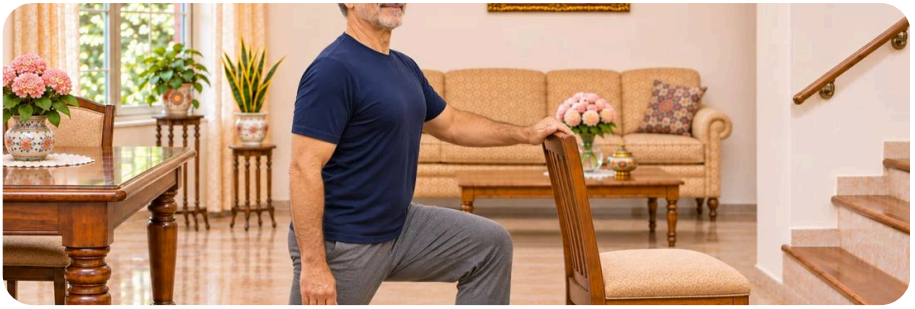
اجرا

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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ 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 ۱۳ | 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 در محدوده‌ی سبز 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 ۱۴ | سطح ۰۱ 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 ۱۵ | سطح ۱ · 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 ۱۶ | سطح ۱ · 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.

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 ۱۲

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.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۳

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	کف لگن رو بشناس	۶
۲	علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی	۴
۳	مهارت‌های اصلی درمان	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۴۵ تمرین
۷	خانواده، جراحی و پیشگیری	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

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 بعد از یائسگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا بعد از ۵۰ سالگی
- یائسگی و خشکی واژن
- ورزش و کف لگن
- پوست، پد و احساسات
- راهنمای همسر

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.