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

افتادگی اندام‌های لگن

احساس سنگینی و برآمدگی: تمرین، مدیریت فشار، پیوست، پساری و جراحی



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. افتادگی اندام‌های لگن ۱۰

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی ۱۳

۳. علائم خطر ۱۴

۴. ارزیابی تخصصی ۱۵

۵. درمان‌های پزشکی و جراحی ۱۷

بخش ۳: مهارت‌های اصلی درمان ۲۱

۶. تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم ۲۲

۷. یبوست و نشستن درست روی توالت ۲۴

۸. وزن، سرفه و فشار شکمی ۲۶

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۸

۹. دوز تمرین کف لگن ۲۹

۱۰. اصول و انتخاب برنامه ۳۰

۱۱. برنامه‌ی ت: افتادگی ۳۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۳۵**

بخش ۶: خانواده، جراحی و پیشگیری **۴۱**

۱۲. قبل و بعد از جراحی کف لگن ۴۲

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۴**

۱۳. جدول‌های پیگیری ۴۵

کتاب کامل و ارتقا **۴۸**

منابع علمی **۵۰**

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که **احساس سنگینی، کشش یا برآمدگی** در واژن داره.

در این راهنما

- کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟
- افتادگی اندام‌های لگن
- علائم خطر
- ارزیابی تخصصی
- درمان‌های پزشکی و جراحی
- تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم
- یبوست و نشستن درست روی توالت
- وزن، سرفه و فشار شکمی
- دوز تمرین کف لگن
- اصول و انتخاب برنامه
- برنامه‌ی ت: افتادگی
- قبل و بعد از جراحی کف لگن
- جدول‌های پیگیری
- ۵ 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

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 ۴).

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	

فصل ۴

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 در کتاب کامل)
آموزش مثانه	فوریتی	خط اول (فصل ۱۲ در کتاب کامل)
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**

گروه	نکته
	همراه بود؛ در سالمندان با پزشک درباره‌ی انتخاب دارو صحبت کن
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

سؤال	جواب کلی
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 ۱۲).

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»)

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 ۸

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 در کتاب کامل)
سرفه‌ی مزمن	ترک سیگار، درمان آسم، آلرژی یا ریفلاکس با پزشک؛ ترفند پیش‌دستی
بلند کردن بار	تکنیک درست با بازدم (فصل ۱۳ در کتاب کامل)؛ 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

بخش ۴

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 ۱۱) + الف و ب
همه، از هفته‌ی ۵	**قدرتی کل بدن** (فصل ۳۱ در کتاب کامل)، 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 ۴).

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 در کتاب کامل)
یبوست صفر	فصل ۷
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 ۳۶ · پل باسن ← ص ۳۷ · پرنده‌سگ ← ص ۳۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۳۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۰

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 ۵).

بخش ۵

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



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 ۲ | 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 ۳ | 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 ۴ | 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 ۵ | 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.

بخش ۶

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

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.

بخش ۷

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

افتادگی اندام‌های لگن

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- افتادگی چیه
- ارزیابی تخصصی
- یبوست و توالت درست
- برنامه‌ی افتادگی
- پساری و جراحی

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