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

نشت ادرار با سرفه و عطسه

تمرین درست کف لگن، ترفند پیش‌دستی، وزن و سرفه، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای قدرت و استقامت



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. انواع نشت ادرار ۱۰

۳. تمرین کف لگن چقدر اثر داره؟ ۱۲

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی ۱۵

۴. علائم خطر ۱۶

بخش ۳: مهارت‌های اصلی درمان ۱۸

۵. تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم ۱۹

۶. ترفند پیش‌دستی؛ قبل از سرفه، عطسه و بلند کردن ۲۱

۷. وزن، سرفه و فشار شکمی ۲۳

بخش ۴: برنامه‌های تمرینی ۲۵

۸. دوز تمرین کف لگن ۲۶

۹. اصول و انتخاب برنامه ۲۷

۱۰. برنامه‌ی الف: پیدا کردن و بیدار کردن (هفته ۱ تا ۴) ۲۹

۱۱. برنامه‌ی ب: قدرت، استقامت و سرعت (هفته ۵ تا ۱۲) ۳۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۳۴**

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۸**

۱۲. جدول‌های پیگیری ۴۹

کتاب کامل و ارتقا **۵۲**

منابع علمی **۵۴**

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که موقع **سرفه، عطسه، خنده یا بلند کردن بار** ادرار نشت می‌کنه.

در این راهنما

- کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟
- انواع نشت ادرار
- تمرین کف لگن چقدر اثر داره؟
- علائم خطر
- تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم
- ترفند پیش‌دستی؛ قبل از سرفه، عطسه و بلند کردن
- وزن، سرفه و فشار شکمی
- دوز تمرین کف لگن
- اصول و انتخاب برنامه
- برنامه‌ی الف: پیدا کردن و بیدار کردن (هفته ۱ تا ۴)
- برنامه‌ی ب: قدرت، استقامت و سرعت (هفته ۵ تا ۱۲)
- جدول‌های پیگیری
- ۱۳ 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

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 ۵ و ۶)
فوریتی	**آموزش مثانه** + تمرین کف لگن + اصلاح نوشیدنی‌ها (فصل ۱۲ و ۱۸ در کتاب کامل)
مختلط	هر دو؛ اول اونی که بیشتر آزارت می‌ده

نکته‌ی دکتر مکس

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

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 ۵)
روزانه	۳ بار در روز
حداقل ۱۲ هفته	اثر عضله مثل هر تمرین قدرتی دیگه زمان می‌بره
ادامه	برنامه‌ی نگهداری (فصل ۳۰ در کتاب کامل)

نکته‌ی دکتر مکس

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

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 ۴

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 ۶

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 ۷

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 ۶)؛ 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.

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 ۹

اصول و انتخاب برنامه

کدوم برنامه برای منه؟

وضعیت	برنامه
همه (شروع)	**الف: پیدا کردن و بیدار کردن عضلات** (فصل ۱۰)؛ ۴ هفته
نشت با سرفه، عطسه و فعالیت	بعد از الف ← **ب: قدرت، استقامت و سرعت** (فصل ۱۱)
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 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 ۹ در کتاب کامل).

فصل ۱۰

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 ۳۵ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۳۶ · تمرین کف لگن به پهلو ← ص ۳۷

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 ۳۸ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۴۱ ·
تاب دادن زانوها ← ص ۴۲

نکته‌ی دکتر مکس

اگه مطمئن نیستی درست انجام می‌دی، تست آینه (فصل ۵) 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 ۳۹ · ترفند پیش‌دستی قبل از بلند کردن ← ص ۴۰

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 ۴۳ · صدفی ← ص ۴۴ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۵ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۴۶ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۴۷

ترفند پیش‌دستی

از هفته‌ی ۵، **هر سرفه، عطسه و بلند کردن** = انقباض قبلش (فصل ۶).

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



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 | 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 ۸ | 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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۲

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

نشت ادرار با سرفه و عطسه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کف لگن و انواع نشت
- تمرین چقدر اثر داره
- تمرین درست قدم‌به‌قدم
- ترفند پیش‌دستی
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

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