راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»

پساری و جراحی

پساری، جراحی، قبل و بعد از عمل



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 جایگزین **متخصص زنان**، **اورولوژیست** و **فیزیوتراپیست کف لگن** تو نیست. تشخیص **افتادگی** و **نوع** و **درجه‌اش** فقط با **معاینه** ممکنه. **همین هفته به پزشک**: **خونریزی** از واژن بعد از یائسگی، **زخم** یا **خونریزی** روی بافت بیرون‌زده، **نتونستن ادرار** یا **احساس پر بودن** مثانه بعد از ادرار، **عفونت ادراری** مکرر. **فوراً**: بافت بیرون‌زده که **برنمی‌گرده**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده؛ **نتونستن کامل ادرار** با درد زیر شکم؛ **تب** با درد لگن (**۱۱۵** یا اورژانس). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© 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: افتادگی چیه؟ ۸

۱. علائم و درجه‌ها ۹

۲. معاینه و تشخیص ۱۰

۳. علائم خطر ۱۲

۴. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: درمان ۱۵

۵. پساری ۱۶

۶. جراحی ۱۷

بخش ۳: تمرین کف لگن ۲۰

۷. کی فیزیوتراپیست کف لگن؟ ۲۱

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۲۲

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۳

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۱

۹. داستان خانم بهرامی ۳۲
۱۰. داستان لیلا ۳۲
کتاب کامل و ارتقا ۳۳
منابع علمی ۳۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **پساری** یا **جراحی** رو در نظر داره.

در این راهنما

- علائم و درجه‌ها
- معاینه و تشخیص
- علائم خطر
- باورهای غلط
- پساری
- جراحی
- کی فیزیوتراپیست کف لگن؟
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان خانم بهرامی
- داستان لیلا
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»** 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

افتادگی چیه؟

انواع افتادگی، علت‌ها، علائم و درجه‌ها، معاینه و تشخیص، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

علائم و درجه‌ها

علائم

☐	
	سنگینی، **پری** یا **کشش** پایین شکم و واژن؛ **عصرها** یا بعد از **ایستادن طولانی** بیشتر
	حس **«یه چیزی پایین اومده»** یا **توپ** در واژن
	برجستگی که دیده یا لمس می‌شه
	مشکل ادرار: جریان ضعیف، تخلیه‌ی ناقص، تکرر، نشت
	مشکل دفع: سختی، تخلیه‌ی ناقص
	ناراحتی در **رابطه‌ی جنسی**
	کمردرد پایین (گاهی)

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی از زن‌ها در **معاینه** درجه‌ای از افتادگی دارن ولی **علامت** ندارن؛ **درمان** وقتی لازمه که **علامت** داری یا **بدتر** می‌شه.

درجه‌ها (ساده‌شده)

درجه	یعنی
۱	کمی پایین اومده؛ **بالاتر** از ورودی واژن
۲	تا نزدیک **ورودی واژن**
۳	از ورودی واژن **بیرون** زده
۴	**کامل** بیرون

درمان برای علامته؛ نه فقط برای عدد درجه.

فصل ۲

معاینه و تشخیص

☐	
	معاینه‌ی لگن توسط **متخصص زنان** یا **فیزیوتراپیست کف لگن**؛ معمولاً **درازکش** و گاهی **ایستاده**
	از تو می‌خوان **زور** بزنی یا **سرفه** کنی تا افتادگی دیده بشه
	بررسی **قدرت کف لگن**
	گاهی **سونوگرافی** یا **آزمایش ادرار**؛ اندازه‌گیری **ادرار باقی‌مونده** در مثانه

سؤال‌هایی که بپرسی

☐	
	کدوم عضو و **چه درجه‌ای**؟
	تمرین کف لگن برای من مناسبه؟
	پساری برای من گزینه هست؟
	کرم استروژن واژینال لازمه؟
	کی باید **دوباره** معاینه بشم؟

دفترچه‌ی علائم قبل از ویزیت

☐	دو هفته قبل از ویزیت بنویس
	سنگینی: کِی شروع می‌شه؟ صبح یا عصر؟
	ادرار: چند بار در روز و شب؟ نشت؟ جریان ضعیف؟
	دفع: هر چند روز؟ زور زدن؟
	فعالیت‌هایی که علائم رو بیشتر می‌کنن
	داروها و **زایمان‌ها**

با پزشک بی‌خجالت حرف بزن؛ این شایع‌ترین مشکل کلینیک زنانه.

فصل ۳

علائم خطر

همین هفته

☐	
	خونریزی واژن بعد از **یائسگی**
	زخم، **خونریزی** یا **ترشح بدبو** روی بافت بیرون‌زده
	عفونت ادراری مکرر
	حس **تخلیه‌ی ناقص** مثانه

فوراً

☐	
	بافت بیرون‌زده **برنمی‌گردد**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده
	نتونستن ادرار با **درد** زیر شکم
	تب با **درد لگن**

خونریزی بعد از یائسگی، همیشه بررسی لازمه.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«افتادگی یعنی **حتماً جراحی**.»	تمرین کف لگن و پساری برای خیلی‌ها **کافی‌ان**
«تمرین کف لگن فقط برای **نشت ادراره**.»	برای **علائم افتادگی** هم مؤثر بوده (POPPY)
«دیگه **هیچ‌چیز** بلند نکن.»	با **تکنیک درست** و **ترفند پیش‌دستی** می‌شه؛ **سنگین و مکرر** رو کم کن
«**ورزش** بدترش می‌کنه.»	**راه رفتن** و **تمرین قدرتی درست** مفیده؛ فقط **پرش** و **ضربه** برای بعضی‌ها علائم رو بیشتر می‌کنه
«کار کف لگن یعنی **همیشه سفت** نگه داشتن.»	**شل کردن** هم به اندازه‌ی **سفت کردن** مهمه
«مربوط به **پیریه**؛ کاریش نمی‌شه کرد.»	در **هر سنی** با درمان بهتر می‌شه

افتادگی، جراحی اجباری نیست.

بخش ۲

درمان

گزینه‌های درمان، شواهد تمرین کف لگن، پساری، و جراحی.

فصل ۵

پساری

پساری یک وسیله‌ی **سیلیکونی** (معمولاً **حلقه‌ای**) که داخل واژن قرار می‌گیره و اعضا رو **بالا نگه می‌داره**.

☐	
	پزشک یا ماما **اندازه** رو با امتحان کردن چند سایز پیدا می‌کنه
	نباید **درد** یا **ناراحتی** داشته باشه؛ معمولاً **حسش** نمی‌کنی
	ادرار و **دفع** باید راحت باشه
	تمیز کردن و **عوض کردن**: یا خودت (بعد از آموزش)، یا در **ویزیت‌های منظم** (معمولاً هر چند ماه)
	بعد از یائسگی، **کرم استروژن واژینال** کنارش ممکنه کمک کنه
	تمرین کف لگن رو **ادامه** بده

عوارض و کِی خبر بدی

☐	
	ترشح بیشتر یا **بدبو**
	خونریزی
	درد

پساری **بیرون می‌افته**	☐
مشکل ادرار یا **دفع**	

سؤال‌های رایج درباره‌ی پساری

سؤال	جواب کوتاه
همسرم حسش می‌کنه؟	با **حلقه‌ای** معمولاً نه؛ بعضی انواع قبل از رابطه **برداشته** می‌شن
با پساری حمام برم؟	بله
ورزش کنم؟	بله؛ اگه موقع ورزش **بیرون** اومد، **اندازه** رو چک کنن
چقدر طول می‌کشه عادت کنم؟	معمولاً **چند روز**؛ نباید **درد** داشته باشه
تا کِی می‌تونم داشته باشمش؟	**سال‌ها**، با **ویزیت منظم**
اولی جا نیفتاد؛ یعنی برای من نیست؟	گاهی **اندازه** یا **نوع** دیگه جواب می‌ده

پساری، کمربند ایمنی داخلیه؛ با ویزیت منظم.

فصل ۶

جراحی

☐	
	جراحی معمولاً برای افتادگی **شدید** یا وقتی **درمان‌های دیگه** کافی نبودن
	انواع مختلفی داره: **ترمیم دیواره‌ها**، **ثابت کردن** رحم یا انتهای واژن، گاهی **برداشتن رحم**
	عود بعد از جراحی ممکنه
	مش واژینال برای افتادگی در بسیاری از کشورها **محدود** یا **متوقف** شده؛ درباره‌ی **روش** و **مزایا و خطرها** با جراح دقیق صحبت کن

قبل از جراحی

☐	
	تمرین کف لگن رو یاد بگیر
	یبوست رو درمان کن
	سیگار نه
	قوی‌تر شو: راه رفتن و تمرین قدرتی

بعد از جراحی

☐	
	راه رفتن از روزهای اول
	بلند کردن و **زور زدن** طبق محدودیت جراح (معمولاً **چند هفته**)
	یبوست: آب، فیبر، **ملین** طبق پزشک
	تمرین کف لگن ملایم با اجازه‌ی جراح؛ و **برای همیشه**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · تنفس شکمی ← ص ۲۷ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۲۸

جراحی سقف رو تعمیر می‌کنه؛ تمرین ستون‌ها رو قوی نگه می‌داره.

بخش ۳

تمرین کف لگن

پیدا کردن عضلات، انقباض درست، ترفند پیش‌دستی، تنفس و فشار شکم، پیشرفت تمرین، اشتباه‌ها، و فیزیوتراپیست کف لگن.

فصل ۷

کی فیزیوتراپیست کف لگن؟

☐	
	مطمئن نیستی **درست** انقباض می‌دی
	بعد از **۸ تا ۱۲ هفته** تمرین، **تغییری** نکرده
	درد لگن یا **درد** موقع رابطه
	نشت مدفوع یا **مشکل دفع**
	قبل و بعد از **جراحی**

نکته‌ی دکتر مکس

فیزیوتراپیست کف لگن با **معاینه**، گاهی **بیوفیدبک** یا **تحریک الکتریکی**، کمک می‌کنه عضلات رو **درست** پیدا کنی؛ در کارآزمایی POPPY، تمرین **شخصی‌سازی‌شده** بود.

یک جلسه با متخصص، ماه‌ها تمرین رو درست‌تر می‌کنه.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای

دوز تمرین، هفته‌ی ۱ تا ۴، هفته‌ی ۵ تا ۸، هفته‌ی ۹ تا ۱۶، قدرتی کل بدن، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: کف لگن، مرکز بدن و لگن، قدرتی، هوازی، و کشش و کاربردی. در همه‌ی تمرین‌های قدرتی، موقع **تلاش بازدم** کن و **کف لگن رو ببند**؛ و اگه **سنگینی** یا **برجستگی** حس کردی، **سبک‌تر** کن.

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 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 ۳ | 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 ۴ | سطح ۰۱ 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.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

همسر و خانواده، نماز و روزه، خونه و توالت، و داستان مریم، خانم بهرامی و لیلا.

فصل ۹

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۴ ساله، افتادگی **رحم درجه‌ی ۳** داشت. به‌خاطر **بیماری قلب**، جراح گفت **جراحی** براش **پرخطره**.

متخصص زنان **پساری حلقه‌ای** پیشنهاد کرد. اندازه‌ی **دوم** درست بود. خانم بهرامی گفت: «باورم نمی‌شد؛ **همون روز** سنگینی رفت.» هر **چند ماه** برای **تمیز کردن** و **معاینه** پیش ماما می‌رفت و **کرم استروژن واژینال** هم می‌زد.

فیزیوتراپیست بهش **تمرین کف لگن** و **پیاده‌روی** رو هم یاد داد. «حالا با **نوه‌هام** پارک می‌رم؛ کاری که دو سال بود نکرده بودم.»

تمرین کف لگن نشسته ← ص ۲۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰

برای خانم بهرامی، یک حلقه‌ی کوچک، پارک رو برگردوند.

فصل ۱۰

داستان لیلا

لیلا، ۵۸ ساله، **ده سال** بعد از **برداشتن رحم**، دچار افتادگی **انتهای واژن** شد. تمرین و پساری رو امتحان کرد، ولی افتادگی **درجه‌ی ۳** بود و **کافی** نبود. با جراحش درباره‌ی **روش‌ها**، **مزایا** و **خطرها** مفصل حرف زد و **جراحی** کرد.

قبل از جراحی، **۶ هفته** تمرین کف لگن و **راه رفتن** رو جدی گرفت؛ و **یبوستش** رو با **آلو**، **آب** و **چهارپایه** درمان کرد. بعد از جراحی، **محدودیت بلند کردن** رو کامل رعایت کرد و با **اجازه‌ی جراح**، تمرین کف لگن رو **دوباره** شروع کرد.

«جراح گفت جراحی **سقف** رو تعمیر می‌کنه؛ ولی **ستون‌ها** رو باید خودم قوی نگه دارم.»

تمرین کف لگن درازکش ← ص ۲۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · تنفس شکمی ← ص ۲۷

لیلا جراحی کرد؛ ولی تمرین رو هیچ‌وقت کنار نذاشت.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«افتادگی اعضای لگن بدون جراحی»** 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	افتادگی چیه؟	۶
۲	درمان	۴
۳	تمرین کف لگن	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۳ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	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. 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
2. Hagen S, Stark D. Conservative prevention and management of pelvic organ prolapse in women. Cochrane Database Syst Rev. 2011;(12):CD003882.
3. National Institute for Health and Care Excellence. Urinary incontinence and pelvic organ prolapse in women: management. NICE guideline NG123. 2019.
4. 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(10):CD005654.
5. Bø K, Frawley HC, Haylen BT, et al. An International Urogynecological Association (IUGA)/International Continence Society (ICS) joint report on the terminology for the conservative and nonpharmacological management of female pelvic floor dysfunction. Int Urogynecol J. 2017;28(2):191-213.
6. 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

پساری و جراحی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- معاینه
- پساری
- جراحی
- فیزیوتراپیست کف لگن
- داستان‌ها

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