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

افتادگی؛ شروع درمان بدون جراحی

افتادگی چیه، گزینه‌ها، شواهد، و برنامه‌ی ۴ هفته‌ی اول



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. افتادگی اعضای لگن چیه؟ ۹

۲. علت‌ها و عوامل خطر ۹

۳. علائم و درجه‌ها ۱۰

۴. علائم خطر ۱۲

۵. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: درمان ۱۵

۶. گزینه‌های درمان ۱۶

۷. شواهد تمرین کف لگن ۱۷

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۱۹

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

۹. هفته‌ی ۱ تا ۴: یاد گرفتن ۲۲

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تازه فهمیده** افتادگی داره.

در این راهنما

- افتادگی اعضای لگن چیه؟
- علت‌ها و عوامل خطر
- علائم و درجه‌ها
- علائم خطر
- باورهای غلط
- گزینه‌های درمان
- شواهد تمرین کف لگن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- هفته‌ی ۱ تا ۴: یاد گرفتن
- ۵ 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.

افتادگی اعضای لگن چیه؟

اعضای لگن (**مثانه**، **رحم** و **راست‌روده**) به کمک **عضلات کف لگن** و **بافت‌های نگه‌دارنده** (رباط‌ها و پرده‌ها) سر جاشون می‌مونن. وقتی این حمایت **ضعیف** می‌شه، یکی یا چند تا از این اعضا **پایین** میان و به **دیواره‌ی واژن** فشار میارن.

نوع	چی پایین اومده	علامت‌های رایج
دیواره‌ی جلو (افتادگی مثانه)	**مثانه**	**تخلیه‌ی ناقص** ادرار، **تکرر**، **جریان ضعیف**
دیواره‌ی عقب (افتادگی راست‌روده)	**راست‌روده**	**سختی دفع**، نیاز به **فشار دادن** کنار واژن یا پرینه برای دفع
رحم	**رحم** و **دهانه‌ی رحم**	**سنگینی**، **برجستگی**
انتهای واژن	سقف واژن **بعد از برداشتن رحم**	سنگینی، برجستگی

نکته‌ی دکتر مکس

خیلی از زن‌ها **بیشتر از یک نوع** با هم دارن.

افتادگی یعنی حمایت ضعیف شده؛ نه اینکه چیزی پاره شده.

علت‌ها و عوامل خطر

عامل	چرا
زایمان طبیعی، به‌خصوص **چند زایمان**، **نوزاد درشت** یا **زایمان سخت**	کشیدگی و آسیب **عضلات** و **بافت‌ها**
یائسگی	کاهش **استروژن**؛ بافت‌ها **نازک‌تر** و **ضعیف‌تر**
افزایش سن	
یبوست مزمن و **زور زدن**	فشار **مکرر** از بالا
سرفه‌ی مزمن (آسم، سیگار، ریه)	فشار مکرر
وزن اضافه	فشار **دائمی** داخل شکم
بلند کردن بار سنگین **مکرر**	
ارث و **بافت همبند** شل	
برداشتن رحم	گاهی افتادگی **انتهای واژن**

هر چیزی که فشار شکم رو بالا ببره، کف لگن رو تحت فشار می‌ذاره.

فصل ۳

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 ۴

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 **برنمی‌گرده**، **کبود** یا **خیلی دردناک** شده
نتونستن ادرار با **درد** زیر شکم
تب با **درد لگن**

خونریزی بعد از یائسگی، همیشه بررسی لازمه.

فصل ۵

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 ۶

گزینه‌های درمان

گزینه	برای کی	مزیت	محدودیت
پیگیری و مراقبت	افتادگی **بدون علامت** یا **خفیف**	ساده	—
تمرین کف لگن	افتادگی **خفیف تا متوسط** با علامت	بدون عارضه؛ **نشت ادرار** رو هم بهتر می‌کنه	**ماه‌ها** تمرین منظم لازمه
پساری	**هر درجه**؛ به‌خصوص اگه **جراحی** نمی‌خوای یا **نمی‌تونی**	**سریع** اثر می‌کنه	**مراقبت** و **ویزیت** منظم
کرم استروژن واژینال	بعد از **یائسگی**	بافت رو **سالم‌تر** می‌کنه	با نظر پزشک
جراحی	افتادگی **شدید** یا وقتی بقیه کافی نبودن	**اصلاح** آناتومی	**عود** ممکنه؛ عوارض جراحی

نکته‌ی دکتر مکس

این گزینه‌ها **با هم** هم استفاده می‌شن: مثلاً **پساری** + **تمرین**، یا **تمرین قبل و بعد از جراحی**.

کدوم گزینه برای من؟

وضعیت تو	معمولاً اول
افتادگی **خفیف**، **بدون** علامت	**پیگیری**، تمرین کف لگن برای **پیشگیری**، کنترل **یبوست** و **وزن**
افتادگی **خفیف تا متوسط** با **سنگینی**	**تمرین کف لگن ۱۶ هفته** با فیزیوتراپیست
علائم **زیاد** و می‌خوای **سریع** بهتر بشی	**پساری** + **تمرین**
بیماری‌های دیگه که **جراحی** رو پرخطر می‌کنن	**پساری**
افتادگی **شدید**، درمان‌های دیگه **کافی نبودن**	**مشورت جراحی** + تمرین قبل و بعد
یائسه با **خشکی** و **سوزش**	**استروژن واژینال** کنار بقیه

نکته‌ی دکتر مکس

تصمیم **مشترک** تو و پزشکه؛ **ترجیح** خودت هم مهمه.

از ساده‌ترین شروع کن؛ ولی همه‌ی گزینه‌ها رو بدون.

شواهد تمرین کف لگن

پژوهش	یافته
کارآزمایی POPPY (Hagen، ۲۰۱۴، Lancet)	**۴۴۷** زن با افتادگی درجه‌ی ۱ تا ۳؛ تمرین کف لگن **شخصی‌سازی‌شده** با فیزیوتراپیست در **۱۶ هفته**، **علائم افتادگی** رو بیشتر از **فقط بروشور** کم کرد
مرور کاکرین Hagen، ۲۰۱۱	تمرین کف لگن **علائم** و **شدت** افتادگی رو **بهتر** کرد
رهنمود NICE، ۲۰۱۹	حداقل **۱۶ هفته** تمرین کف لگن **با نظارت** برای افتادگی خفیف تا متوسط با علامت
مرور کاکرین Dumoulin، ۲۰۱۸	تمرین کف لگن **نشت ادرار** رو درمان یا بهتر می‌کنه؛ مشکلی که اغلب **همراه** افتادگیه

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین کف لگن معمولاً افتادگی رو **کامل** برنمی‌گردونه؛ ولی **علائم** رو کم می‌کنه و از **بدتر شدن** جلوگیری می‌کنه.

شانزده هفته تمرین درست؛ معیار رهنمودها.

بخش ۳

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.

فصل ۹

هفته‌ی ۱ تا ۴: یاد گرفتن

هر روز، ۳ بار؛ درازکش.

تمرین	مقدار
تنفس شکمی	۵ نفس
انقباض آهسته‌ی کف لگن (درازکش)	۸ × تا ۵ ثانیه
انقباض سریع	۱۰
صاف کردن لگن	۱۰
تاب دادن زانوها	۱۰
برنامه‌ی پیاده‌روی	۲۰ دقیقه، ۵ روز

تنفس شکمی ← ص ۲۵ · تمرین کف لگن درازکش ← ص ۲۶ · صاف و خم کردن لگن ← ص ۲۷ · تاب دادن زانوها ← ص ۲۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹

وقتی ۸ انقباض ۵ ثانیه‌ای درست شد، برو مرحله‌ی بعد.

بخش ۴

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 ۱۰ 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 | 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 ۴ | سطح ۱۰ 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 ۵ | 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.

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

افتادگی؛ شروع درمان بدون جراحی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- افتادگی چیه
- علت‌ها
- گزینه‌ها
- شواهد تمرین
- هفته‌ی ۱ تا ۴

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