کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۵

کف لگن زنان؛ راهنمای کامل درمان نشت ادرار و افتادگی

بی‌اختیاری استرسی و فوریتی، افتادگی اندام‌های لگن، تمرین درست کف لگن، آموزش مثانه، یبوست و توالت درست، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای مرحله‌به‌مرحله



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 ۹

۱. کف لگن چیه و چه کار می‌کنه؟ ۱۰

۲. انواع نشت ادرار ۱۱

۳. افتادگی اندام‌های لگن ۱۳

۴. چرا بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره؟ ۱۵

۵. تمرین کف لگن چقدر اثر داره؟ ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: علائم خطر، تست‌ها و درمان‌های پزشکی ۲۲

۷. علائم خطر ۲۳

۸. دفترچه‌ی مثانه و تست‌های خانگی ۲۴

۹. ارزیابی تخصصی ۲۶

۱۰. درمان‌های پزشکی و جراحی ۲۸

بخش ۳: مهارت‌های اصلی درمان ۳۲

۱۱. تمرین درست کف لگن؛ قدم‌به‌قدم ۳۳

۱۲. آموزش مثانه؛ برای فوریت و تکرر ۳۵

۱۳. ترفند پیش‌دستی؛ قبل از سرفه، عطسه و بلند کردن ۳۷

۱۴. یبوست و نشستن درست روی توالت ۳۹
۱۵. وزن، سرفه و فشار شکمی ۴۱
۱۶. ورزش و کف لگن ۴۲
۱۷. یائسگی، خشکی واژن و رابطه‌ی زناشویی ۴۴

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۷

۱۸. نوشیدنی‌ها و مثانه ۴۸
۱۹. شب‌ادراری ۴۹
۲۰. بیرون رفتن، مهمونی و سفر ۵۱
۲۱. نماز، وضو و نشستن روی زمین ۵۳
۲۲. پوست، بهداشت و پد ۵۵
۲۳. احساسات، خجالت و گفتن به دیگران ۵۷

بخش ۵: برنامه‌های تمرینی ۶۰

۲۴. دوز تمرین کف لگن ۶۱
۲۵. اصول و انتخاب برنامه ۶۲
۲۶. برنامه‌ی الف: پیدا کردن و بیدار کردن (هفته ۱ تا ۴) ۶۴
۲۷. برنامه‌ی ب: قدرت، استقامت و سرعت (هفته ۵ تا ۱۲) ۶۶
۲۸. برنامه‌ی پ: فوریت و مثانه‌ی بیش‌فعال ۶۸
۲۹. برنامه‌ی ت: افتادگی ۷۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۲

۳۱. قدرتی کل بدن، ایمن برای کف لگن ۷۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۹

بخش ۷: خانواده، جراحی و پیشگیری ۱۲۵

۳۲. راهنمای همسر ۱۲۶

۳۳. عادت‌سازی و یادآورها ۱۲۷

۳۴. قبل و بعد از جراحی کف لگن ۱۲۸

۳۵. کف لگن، کمردرد و درد لگن ۱۳۰

۳۶. پیشگیری برای دختران، عروس‌ها و نوه‌ها ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

نشت ادرار موقع سرفه و عطسه، دویدن به سمت دستشویی، بیدار شدن چند باره در شب، یا احساس سنگینی و «چیزی پایین افتاده»... این‌ها از شایع‌ترین مشکلات زنان بعد از زایمان، در میانسالی و بعد از یائسگی‌ان. ولی بیشتر زنان سال‌ها درباره‌اش با کسی حرف نمی‌زنن؛ از خجالت، یا چون فکر می‌کنن «طبیعیه و کاری نمی‌شه کرد».

طبیعی هست، ولی درمان داره. تمرین درست عضلات کف لگن، درمان خط اول نشت ادرار استرسیه و در بیشتر زنان علائم رو به‌طور قابل توجهی بهتر می‌کنه.

- **بخش ۱** کف لگن، انواع بی‌اختیاری و افتادگی رو توضیح می‌ده.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌های خانگی و درمان‌های پزشکی.
- **بخش ۳** تمرین درست، آموزش مثانه، ترفند پیش‌دستی، یبوست، وزن و ورزش.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: نوشیدنی‌ها، شب‌ادراری، بیرون رفتن، نماز و احساسات.
- **بخش ۵** چهار برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** همسر، بعد از جراحی، کمردرد، پیشگیری در دختران و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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 ۱۱ و ۱۳)
فوریتی	**آموزش مثانه** + تمرین کف لگن + اصلاح نوشیدنی‌ها (فصل ۱۲ و ۱۸)
مختلط	هر دو؛ اول اونی که بیشتر آزارت می‌ده

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۳

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