کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۴

افتادگی اعضای لگن بدون جراحی

افتادگی مثانه، رحم و راست‌روده: علائم و درجه‌ها، تمرین کف لگن، ترفند پیش‌دستی، پساری، پیوست و بلند کردن بار، ورزش ایمن، و قبل و بعد از جراحی، با ۴۵ تمرین تصویری



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؟ ۹

۱. افتادگی اعضای لگن چیه؟ ۱۰

۲. علت‌ها و عوامل خطر ۱۰

۳. علائم و درجه‌ها ۱۱

۴. معاینه و تشخیص ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان ۱۸

۷. گزینه‌های درمان ۱۹

۸. شواهد تمرین کف لگن ۲۰

۹. پساری ۲۱

۱۰. جراحی ۲۳

بخش ۳: تمرین کف لگن ۲۶

۱۱. پیدا کردن عضلات کف لگن ۲۷

۱۲. انقباض درست: آهسته و سریع ۲۸

۱۳. ترفند پیش‌دستی ۳۰

۱۴. تنفس و فشار شکم ۳۲
۱۵. پیشرفت تمرین ۳۴
۱۶. اشتباه‌های رایج ۳۵
۱۷. کی فیزیوتراپیست کف لگن؟ ۳۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۹

۱۸. بلند کردن بار و کار خونه ۴۰
۱۹. یبوست و توالت ۴۰
۲۰. سرفه، آلرژی و سیگار ۴۲
۲۱. وزن ۴۳
۲۲. ورزش ایمن ۴۴
۲۳. رابطه، خلق و بدن ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۴۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۰
۲۵. هفته‌ی ۱ تا ۴: یاد گرفتن ۵۲
۲۶. هفته‌ی ۵ تا ۸: نشسته و ایستاده ۵۳
۲۷. هفته‌ی ۹ تا ۱۶: ایستاده و فعال ۵۴
۲۸. قدرتی کل بدن برای افتادگی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. همسر و خانواده ۱۲۸

۳۳. نماز و روزه ۱۲۸

۳۴. خونه و توالت ۱۲۹

۳۵. داستان مریم ۱۳۱

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۲

۳۷. داستان لیلا ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«یه حس سنگینی پایین شکمم دارم؛ عصرها بیشتر.» «یه چیزی انگار پایین اومده.» «موقع حمام یه برجستگی حس کردم و ترسیدم.» «بهم گفتن فقط جراحی.»

افتادگی اعضای لگن یعنی **مثانه**، **رحم** یا **راست‌روده** کمی از جای خودشون **پایین‌تر** اومدن و به **دیواره‌ی واژن** فشار میارن. بعد از **زایمان‌ها**، **یائسگی** و سال‌ها **یبوست** و **بلند کردن بار**، **شایعه**؛ ولی خیلی از زن‌ها از **خجالت** درباره‌اش حرف نمی‌زنن.

خبر خوب اینه که **جراحی** تنها راه نیست. در کارآزمایی بزرگ **POPPY (Hagen، ۲۰۱۴)**، **تمرین کف لگن** با راهنمایی فیزیوتراپیست، **علائم** افتادگی رو بیشتر از **فقط آموزش** کم کرد؛ و رهنمود **NICE (۲۰۱۹)** تمرین کف لگن رو برای افتادگی **خفیف تا متوسط** توصیه می‌کنه. برای خیلی‌ها هم **پساری** (حلقه‌ی نگه‌دارنده) گزینه‌ی **ساده** و **مؤثریه**.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **فهمیدن** افتادگی تا **تمرین** درست، زندگی **روزمره**، و اگه لازم شد، **جراحی**.

- **بخش ۱** افتادگی چیه، علت‌ها، علائم و درجه‌ها، معاینه، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان‌ها: گزینه‌ها، شواهد تمرین، پساری، و جراحی.

- **بخش ۳** تمرین کف لگن: پیدا کردن، انقباض درست، ترفند پیش‌دستی، تنفس، پیشرفت، اشتباه‌ها.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: بلند کردن بار، یبوست، سرفه، وزن، ورزش ایمن، رابطه و خلق.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** همسر و خانواده، نماز و روزه، خونه و توالت، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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.

فصل ۲

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.