

ورزش‌های مناسب برای درمان بی‌اختیاری ادراری

تألیف:

دکتر محمد تقی حلی‌ساز

دکتر مهسا عاشقان

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

متخصص طب فیزیکی و توانبخشی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج) عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی بقیه الله (عج)

دکتر هادی کاظمی

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شاهد

رئیس بیمارستان خاتم الانبیاء (ع)

و رئیس مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء



مهراوه

۱۳۹۴ خورشیدی



- سرشناسه : عاشقان، مهسا، ۱۳۵۴ -
عنوان و نام پدیدآور : ورزش‌های مناسب برای درمان بی‌اختیاری ادراری / تألیف مهسا عاشقان، محمدتقی حلی‌ساز، هادی کاظمی؛ [به سفارش] مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا، بیمارستان فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص).
مشخصات نشر : تهران : میرماه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۱۲۰ ص. : مصور(رنگی).
شماره : ۱۲۰۰۰۰ ریال : ۲-۲۱-۳۳۳-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست‌نویسی: فیا
موضوع : کف لگن خاصره — بیماری‌ها — درمان
موضوع : بی‌اختیاری ادرار — ورزش‌درمانی
شناسه افزوده : حلی‌ساز، محمدتقی، ۱۳۴۱ -
شناسه افزوده : کاظمی، هادی، ۱۳۳۹ -
شناسه افزوده : بیمارستان تخصصی و فوق تخصصی خاتم‌الانبیاء (ص). مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفا
رده بندی کنگره : RC۹۴۶/ع۲و۴ ۱۳۹۴
رده بندی دیویی : ۶۱۷/۵۵
شماره کتابشناسی ملی : ۳۹۳۵۷۸۳



ورزش های مناسب برای درمان بی اختیاری ادراری



تألیف: دکتر مهسا عاشقان، دکتر محمدتقی حلی سار، دکتر هادی کاظمی
ناشر: میرماه (۱-۲-۲۲۷۲۲۹۰)

گرافیک جلد و متن: مهدیه ناظم زاده
لیتوگرافی و چاپ: قائم چاپ جوربند
صحافی: عطف

نوبت و سال انتشار: نخست/ ۱۳۹۴

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۳۳۳-۲۱۰-۲

تمام حقوق اثر برای مرکز تحقیقات علوم اعصاب شفاء محفوظ است.

خیابان ولیعصر (ع) - خیابان رشید یاسمی - بیمارستان فوق تخصصی خاتم الانبیاء (ع)
تلفن: ۸۸۸۸۴۰۴۰

انتشارات میرماه: تجریش، درازشیب، خیابان شهید رضائی، کوی شهید مرتضی عباسی، پلاک ۳، واحد ۲

تلفن: ۲۲۷۲۲۹۰ ۱-۲ و ۲۲۷۵۹۲۰۳-۴ فاکس: ۲۲۷۱۹۵۲۳

پیشگفتار

حدود ۴۰ درصد از زنان، ۱۰ درصد از مردان و ۱۷ درصد از کودکان زیر ۱۵ سال، از بی‌اختیاری ادرار رنج می‌برند. شایع‌ترین علت بستری شدن سالمندان در خانه‌های سالمندان، عدم توانایی خانواده در کنار آمدن با مشکل بی‌اختیاری ادرار آنها است.

در ایالات متحده سالانه حدود ۲۶ میلیون دلار، صرف هزینه‌های مربوط به بی‌اختیاری ادرار می‌شود. حدود ۵۰ درصد از افراد بستری در خانه‌های سالمندان از بی‌اختیاری ادرار رنج می‌برند. گروهی از افراد در دوران پیری مجبورند از پوشک استفاده کنند. هر چند تمرینات ورزشی برای تقویت بسیاری از عضلات مورد توجه قرار می‌گیرد، ولی استفاده از حرکات ورزشی جهت تقویت عضلات کف لگن کمتر مورد توجه بوده است.

اختصاص دادن زمان کمی برای تقویت عضلات کف لگن، ممکن است بتواند از نیاز به استفاده از پوشک در دوران سالمندی پیشگیری کند.

ورزش‌های متنوعی برای تقویت عضلات بازوها، ساق‌ها، شکم و پشت وجود دارد ولی برای یافتن ورزش‌های مناسب برای تقویت عضلات کف لگن جستجوی وسیعی در مقالات و کتاب‌ها لازم است.

نمی‌توان ورزش‌های درمانی یکسانی را هم برای مردان، هم زنان و هم کودکان توصیه نمود، زیرا ورزش‌های مورد استفاده در خانه، با مراکز درمانی متفاوت هستند. علاوه بر حرکات ورزشی، روش‌های دیگری هم برای تقویت عضلات کف لگن وجود دارد که اغلب، مورد غفلت

واقع می‌شوند. در این کتاب قصد داریم بیماران را برای انجام روش‌های درمانی تشویق نموده و درمانگران را با این روش‌ها آشنا کنیم.

در این کتاب، ورزش‌های درمانی به صورت کامل بحث می‌شود، ولی در مورد درمان‌های غیر ورزشی به ذکر کلیات اکتفا نموده و وارد جزئیات نمی‌شویم.

درمان مشکلات کف لگن مستلزم همکاری نزدیک بیمار و درمانگر است. خیس کردن بستر در شب، در بچه‌ها و برخی از بالغین اتفاق می‌افتد. احساس فوریت شدید به ادرار کردن می‌تواند باعث کاهش شدید اعتماد به نفس بیمار و ترس در خروج از منزل به علت اضطراب از عدم دسترسی به توالت شود.

خانم‌ها و آقایان در هر سنی در صورت وجود اختلال در عضلات کف لگن دچار نشت ادرار در زمان سرفه، عطسه و یا بلند کردن اشیاء می‌شوند. هم چنین برخی از مشکلات جنسی مثل درد یا نشت ادرار در زمان نزدیکی می‌تواند در این افراد دیده شود.

ناتوانی در کنترل دفع گاز، از دیگر مشکلات این بیماران است که اعتماد به نفس بیمار را برای حضور در جمع به شدت کاهش می‌دهد. وجود همزمان هموروئید و یبوست در این بیماران می‌تواند اختلالات عضلات کف لگن را تشدید کند. اغلب بیماران از مطرح کردن مشکلات خود خجالت می‌کشند، در حالی که درست این است که بیمار مشکلات خود را با درمانگر مطرح کرده و برای مشکلات کف لگن درخواست کمک نماید.

همانطور که عضله چهار سر ران پس از آسیب زانو باید تقویت شود، عضلات لگن نیز نیازمند توجه اختصاصی می‌باشند که در این صورت عملکرد عضلات قابل بازگشت است.

هدف از تألیف این کتاب افزایش درک مشکلات کف لگن برای علاقه‌مندان، اعم از بیمار و درمانگران می‌باشد.

اغلب مراجعه کنندگان، افراد سالمی هستند که تنها مشکل‌شان بی‌اختیاری ادرار است، به همین دلیل گهگاه ترجیح داده می‌شود به جای واژه بیمار از واژه مراجعه کننده استفاده شود. در این کتاب هر دو واژه به یک معنا به کار برده می‌شود. استفاده از زبان و واژه‌های مشترک و داشتن درک مشابهی از کف لگن بین بیمار و درمانگر بسیار مهم است.

بنابراین در این کتاب فقط در صورت لزوم از واژه‌های پزشکی استفاده می‌شود که اغلب برای آشنایی بیماران داخل پرانتز آورده شده‌اند.

این کتاب به دو بخش اصلی و یک ضمیمه تقسیم شده است. بخش اول شامل مقدمه‌ای جهت آشنایی با آناتومی و فیزیولوژی کف لگن و اطلاعات پایه‌ای در مورد تنفس دیافراگماتیک می‌باشد. درمانگران می‌توانند اطلاعات بیشتر را در کتاب‌های مرجع پیدا کنند. این بخش هم چنین شامل توضیحاتی در خصوص عملکرد عضلات کف لگن در بیماران مبتلا به بی‌اختیاری ادراری و مدفوعی است.

بخش دوم کتاب، مربوط به ورزش‌ها و روش‌های درمانی می‌باشد. در قسمت ضمیمه نیز فرم‌های ارزیابی برای بیماران خانم و آقا مبتلا به بی‌اختیاری ادراری و نیز فرم‌های ارزیابی قبل و بعد از جراحی پروستات، آورده شده است.

مؤلفین

۱۳۹۴ شمسی

فهرست

بخش اول: آناتومی و فیزیولوژی.....	۱۳
فصل ۱: مقدمه.....	۱۳
فصل ۲: لایه‌های کف لگن.....	۱۶
فصل ۳: بررسی تنفس.....	۱۸
فصل ۴: چارت (جدول) روزانه مثانه و روده.....	۱۹
فصل ۵: بی‌اختیاری ادرار و مدفوع.....	۱۹
بخش دوم: راهکارهای درمانی و ورزش‌ها.....	۲۷
فصل ۶: کف لگن، عضله فراموش شده.....	۲۷
فصل ۷: آگاهی حسی، احساس کردن کف لگن.....	۲۹
فصل ۸: ورزش‌هایی برای افزایش آگاهی حسی از کف لگن.....	۳۸
فصل ۹: بررسی تنفس و درمان اختلالات تنفسی.....	۴۲
فصل ۱۰: درمان با ورزش‌های عمکردی.....	۴۶
فصل ۱۱: ورزش عملکردی برای کف لگن.....	۶۷
فصل ۱۲: ورزش‌های کششی عضلات احاطه کننده کف لگن.....	۹۰
ضمیمه.....	۱۱۱