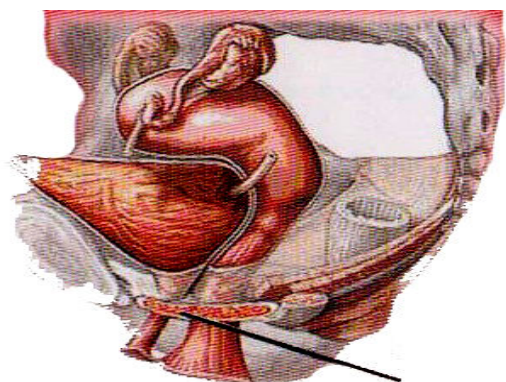


ورزشی تقویت می شوند و در نهایت باعث بهبود عملکرد مثانه می شود. کسانی که دچار بی اختیاری ادرار هستند، ممکن است با انجام تمرینات خاص این عضلات که کگل یا ورزش های کف لگن نامیده می شود، کنترل بیشتری در دفع ادرار داشته باشند.

بی اختیاری ادرار در زنان شایعتر از مردان است. در این متن در مورد ورزش کگل در زنان توضیح می دهیم.



عضلات کف لگن

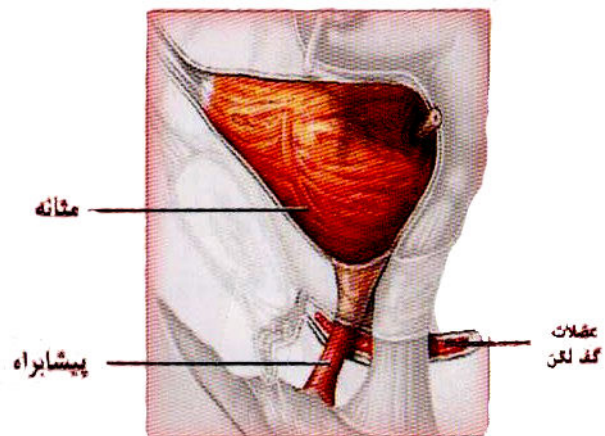
کدام عضلات مثانه را حمایت می کنند؟

لگن به کمک استخوان ها، عضلات و غشاهای آن باعث حمایت احشای داخل لگن می شود. در میان این عضلات، دو عضله بیشترین کار را انجام می دهند.

بزرگترین عضله به شکل یک گهواره به اطراف متصل است و عضله دیگر مثلث شکل می باشد. اینها همان عضلاتی هستند که شما باید برای توقف بی اختیاری ادرار، آنها را تقویت کنید.

علت پرولاپس تناسلی و بی اختیاری ادرار چیست؟

رحم، واژن و مثانه داخل فضای لگن قرار دارند و حفظ این اعضا در محل طبیعی خود در داخل لگن به وسیله عضلات و رباط ها و ساختمان های غشایی میسر می گردد. به طوری که اختلال در عصب دهی یا کاهش استحکام ساختمان های عضلانی سبب تضعیف حمایت مثانه، روده ها و دیواره های واژن می شود.



چگونه عضلات لگن ضعیف می شوند؟

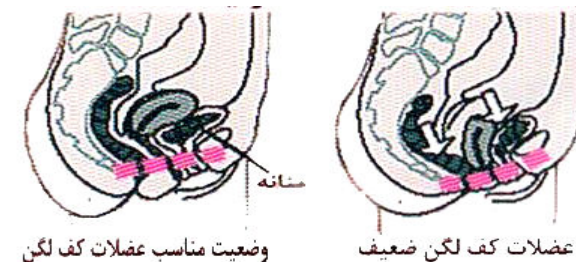
عضلات لگن به کنترل دفع ادرار کمک می کنند. در زنان، حاملگی، زایمان و افزایش وزن و در مردان، جراحی پروستات می تواند باعث ضعف این عضلات شود و ضعف عضلات ممکن است باعث خروج بی اختیار ادرار شود. استحکام ذاتی عضلات و بافت همبندی افراد متفاوت بوده و به علاوه افزایش سن و بیماری مزمن مثل سرفه و یبوست مزمن می تواند منجر به ضعف بافت شود. خوشبختانه عضلات لگن مانند سایر عضلات با تمرینات

پرولاپس تناسلی و بی اختیاری ادراری

پرولاپس تناسلی لفظ علمی برای افتادگی رحم و مثانه است که بین عامه مردم مصطلح شده است و به معنی بیرون زدگی یا خروج نسوج و دیواره های جدار واژن از مدخل واژن است که شدت آن متفاوت بوده و از شل شدن دیواره های واژن در موارد خفیف آن تا خروج کامل رحم از مدخل واژن متفاوت است. در بسیاری از موارد پرولاپس تناسلی با بی اختیاری ادراری همراه است و معمولاً به دلیل این شکایت، افراد به کلینیک ها مراجعه می کنند.

سایر علائم ضعف عضلات کف لگن:

- عدم تخلیه کامل ادرار
- اضطراب در دفع ادرار بدون آن که مثانه کاملاً پر باشد
- احساس خروج توده از دستگاه تناسلی به دنبال زور زدن
- عدم امکان تخلیه راحت مدفوع به واسطه احساس وجود توده در واژن
- احساس گشادی واژن یا نارضایتی همسر از روابط زناشویی به واسطه آن
- احساس خروج گاز از واژن یا تولید صدا در زمان روابط زناشویی





ضعف عضلات کف لگن

و بی اختیاری ادراری

ویژه بانوان میانسال (۴۵ تا ۶۰ ساله)



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی تهران
معاونت سلامت - واحد سلامت خانواده



دانشگاه علوم پزشکی و خدمات
بهداشتی، درمانی استان اصفهان
معاونت بهداشتی - واحد سلامت خانواده



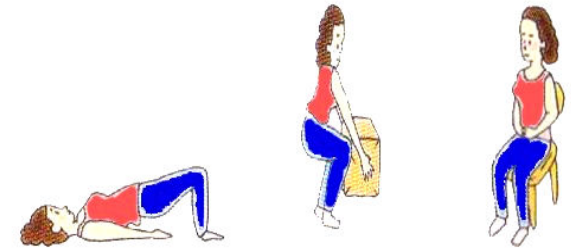
معاونت سلامت وزارت بهداشت،
درمان و آموزش پزشکی
دفتر سلامت خانواده و جمعیت - اداره میانسالان

ادرار را متوقف می کنید تمرینات کگل می باشد. روش دیگر این است که ابتدا عضلات لگن و سپس عضلات مقعد را سفت نموده برای چند ثانیه در این حالت حفظ کرده و سپس به ترتیب اول عضلات مقعد و بعد لگن را شل نمود.

چند نکته:

- ◀ پیش از عطسه کردن و یا پریدن و بلند کردن اجسام سنگین عضلات لگن را منقبض کنید.
- ◀ به خاطر داشته باشید که اگر ورزش سبب بهتر شدن کنترل ادرار شده بایستی برای حفظ تداوم این اثر ورزش را ادامه دهید.
- ◀ از آثار مفید تقویت عضلات کف لگن بهبود انجام مقاربت است.
- ◀ حتی به خانم ها ضمن حاملگی و پس از آن توصیه می شود تا برای حفظ قدرت عضلات لگن این ورزش ها را انجام دهند.
- ◀ در بعضی کشورها وسایلی وجود دارد که می تواند به فرد کمک کند تا ورزش های کگل را به طور استاندارد انجام دهد.
- ◀ در موارد شدید ضعف عضلات کف لگن، اصلاح و رفع بیرون زدگی رحم و یا دیواره های واژن در اکثر مواقع نیازمند جراحی است.

نحوه انجام ورزش های کگل:



شما می توانید در اکثر مواقع تمرینات را انجام دهید مثلاً در هنگام تماشای تلویزیون، رانندگی، انجام امور دفتری و اداری، حتی در موقع بلند کردن اجسام، ورزش، پرش و در حال دراز کشیدن.

این تمرینات بسیار ساده هستند. در هر وضعیت چه نشسته، چه ایستاده و چه در حالت دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار و مقعد را منقبض و به سمت داخل بکشید و در این حالت (وضعیت انقباض) تا شماره ده بشمارید (ده ثانیه)، بعد ۱۰ ثانیه استراحت بدهید. می توانید به طور معکوس شمارش کنید. این کار را روزانه بین ۳-۴ بار و هر بار ۱۰ انقباض تکرار کنید. برای این که اثرات ورزش ملموس شود لازم است تا این تمرینات حداقل ۱۲-۶ هفته تداوم داشته باشد.

رفته رفته خواهید توانست در هر زمان که خواستید انقباض و استراحت عضله را متوقف کنید و به این ترتیب کنترل عضله را بدست خواهید آورد این عضلات همان هایی هستند که کنترل ادرار را به عهده دارند. در حقیقت مانوری که به کمک آن ضمن ادرار کردن جریان

