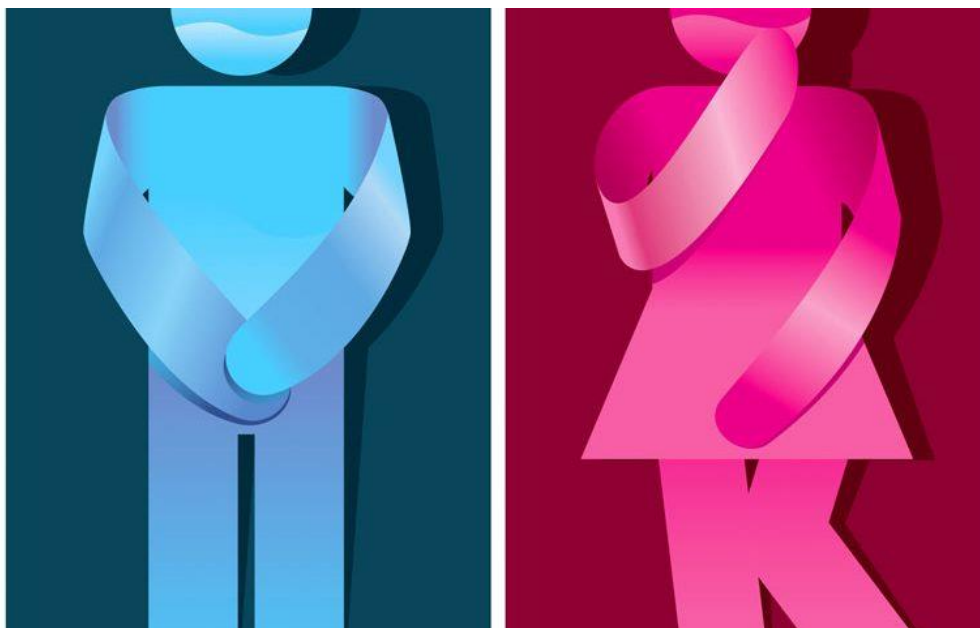




بی اختیاری ادرار



استفاده از بیوفیدبک برای درمان بی اختیاری به سال ۱۹۴۰ بر می گردد، زمانی که آرنولد کگل متخصص بیماری های زنان از ابزارها و وسایل الکتریکی برای ارزیابی و ارائه روشی برای منقبض کردن ماهیچه های لگن استفاده کرد. بیوفیدبک در درمان بی اختیاری ادرار به شما کمک می کند تا کنترل کردن، تقویت و نیرو بخشی ماهیچه های لگن را که در کنترل مثانه نقش مهمی بر عهده دارند را یاد بگیرید. این درمان می تواند به افرادی که مبتلا به بی اختیاری ادرار فشاری هستند کمک کند، در این افراد ماهیچه ها نمی تواند در برابر فشار اعمالی مثل سرفه کردن، عطسه زدن، خندیدن و بلند کردن اشیاء مقاومت کنند و در نتیجه باعث خالی شدن مثانه می شوند. همچنین بیوفیدبک در درمان بی اختیاری ادرار فوری مفید است. در این نوع بی اختیاری، بیمار بصورت متوالی نیاز ناگهانی و قوی را برای ادرار کردن تجربه می کند. در هر دو مورد، بیوفیدبک به شما آموزش می دهد تا گروه خاصی از ماهیچه های تان را که شما به آنها برای کنترل ادرار نیاز دارید را تقویت کنید و استحکام بخشید. مطالعات نشان می دهند که بیوفیدبک می تواند کاهش بی اختیاری ادرار و بهبودی کنترل مثانه را در ۹۴٪ از موارد موجب شود.

بی اختیاری ادرار در حقیقت ریزش غیر ارادی ادرار است که می تواند در هنگام ورزش کردن، سرفه کردن، عطسه کردن، یا حتی خندیدن ایجاد شود. افراد به این دلیل در این شرایط دچار ریزش ادرار می شوند که وضعیت سفتی عضلات در ناحیه شکم بیشتر از سفتی عضلات کنترل کننده ادرار است. در این حالت ادرار معمولاً با مقادیر ناچیز خارج می شود، اما این شرایط می تواند به صورت یک جریان مداوم یا یک ریزش کامل نیز در افراد مختلف مشاهده گردید



فیزیوتراپی رجا

بسیاری از افراد اعتقاد دارند هیچ کاری نمی توان برای بی اختیاری ادرار انجام داد. این تصور **صحیح نیست**. برای درمان انواع موارد بی اختیاری ادرار شما می توانید به متخصص فیزیوتراپی مراجعه کنید، یا پزشک خانوادگی می تواند شما را به یک مرکز فیزیوتراپی برای توانبخشی عضلات کف لگن معرفی نماید. در حقیقت فیزیوتراپی اولین اقدام درمانی برای برخی از شرایط اورولوژی همچون بی اختیاری ادرار و افتادگی (پرولاپس) اندام های لگن را بر عهده دارد. درمان های فیزیوتراپی بی خطر و غیر تهاجمی هستند و لازم است قبل از عمل جراحی ابتدا از این درمان ها استفاده شود.

علت ها و دلایل بی اختیاری ادرار:

چرا افراد به مشکل بی اختیاری ادرار مواجه می شوند؟ در پاسخ به این پرسش باید گفت که فاکتورهای مختلف می توانند بر این موضوع تاثیر داشته باشند و این فاکتورها می تواند بین زنان و مردان متفاوت باشد، اما رایج ترین دلیل ایجاد این مشکل مربوط به ضعیف شدن عضلات کف لگن است. سایر فاکتورهایی که می تواند با بی اختیاری ادرار ارتباط داشته باشد، به شرح زیر هستند:

- آسیب یا بیماری عصبی
- افزایش سن
- یائسگی می تواند باعث بی اختیاری ادرار یا تشدید آن شود. به این ترتیب کاهش سطح استروژن می تواند عضلات و بافت های ناحیه کف لگن که وظیفه کنترل مثانه و نگه داشتن ادرار را بر عهده دارند، ضعیف نماید.
- عمل جراحی پروستات
- مصرف داروهای خاص (مثل دیورتیک ها)
- جمع شدن مدفوع در روده ها
- عفونت مجاری ادراری (مثانه)
- سیگار کشیدن
- شرایط فیزیکی تاثیرگذار بر وضعیت حرکتی فرد (برای مثال ابتلا به بیمار ام اس و آرتروز)
- چاقی
- مصرف کافئین و مایعات
- انجام فعالیت های ورزشی شدید
- انجام فعالیت هایی که نیازمند بلند کردن اجسام سنگین و زور زدن است



فیزیوتراپی رجاء

امروزه از روش های مختلف می توان جهت درمان بی اختیاری ادرار برای مردان و زنان استفاده کرد. در این رابطه متخصص فیزیوتراپی می تواند به شما روش های لازم را برای کنترل ادرار آموزش دهد. به این ترتیب بیمار می تواند با تقویت عضلات کف لگن به کمک انجام تمرین های حرکتی آموزش داده شده در جلسات فیزیوتراپی از ایجاد شرایط ناخواسته پیشگیری نماید. بنابراین شما می توانید در صورت وجود مشکل در این رابطه با ما تماس گرفته و از کمک متخصصان این کلینیک بهره مند شوید

درمان و کنترل بی اختیاری با فیزیوتراپی

فیزیوتراپی می تواند به رفع مشکلات زیر کمک کند:

- بی اختیاری ادرار تحت فشار
- بی اختیاری فوریتی
- بی اختیاری مدفوع
- درد مربوط به عضلات کف لگن
- علائم پرولاپس

روش های درمانی قابل استفاده در فیزیوتراپی به شرح زیر هستند:

تمرین های مربوط به عضلات کف لگن : برای تقویت این عضلات به بیمار تجویز می شود و می تواند شامل استفاده از مخروط واژینال و بیوفیدبک باشد.

✓ در روش درمانی تحریک الکتریکی از الکتریسیته جاری برای تقویت عضلات کف لگن استفاده می شود. این روش ممکن است در صورتی برای بیمار استفاده شود که تمرین های حرکتی عضلات کف لگن تاثیرگذاری خود را از دست بدهند آموزش حرکت های مناسب روده برای عبور مدفوع بدون نیاز به وارد کردن فشار به عضلات کف لگن

بیوفیدبک

✓ فیزیوتراپی برای بی اختیاری ادرار همیشه در یک اطاق درمانی خصوصی انجام می شود تا بیماران احساس امنیت و آرامش داشته باشند. در این حالت درمان ابتدا با ارزیابی کامل وضعیت بیمار شروع می شود. به این منظور از بیمار سوالات دقیقی درباره نحوه کنترل مثانه، سوابق درمانی و جراحی، بارداری و زایمان، رژیم غذایی و سبک زندگی پرسیده می شود. در ادامه احتمالاً از معاینه فیزیکی برای بیمار استفاده می شود که می تواند شامل بررسی وضعیت قرار گرفتن نقاط مختلف بدن همچون کمر و عضلات شکم و نیز معاینه داخلی باشد.



فیزیوتراپی رجاء

هنگامی که معاینات کامل شد، به بیمار توضیحات لازم درباره یافته های حاصل از معاینه و روش های درمانی قابل استفاده برای برطرف کردن مشکل ارائه خواهد شد. هدف فیزیوتراپی، آموزش بازبازی کنترل ادرار به بیمار است. درمان در این حالت همواره شامل آموزش های وسیع و ساده ای است که می تواند تاثیر زیاد بر کنترل عملکرد مثانه داشته باشد.

در طول درمان از بیوفیدبک نیز استفاده می شود. بیوفیدبک کامپیوتری یک ابزار بسیار سودمند به منظور آموزش آگاهی های لازم درباره عضلات کف لگن است. در این حالت با استفاده از الکترودهایی که بطور دقیق بر روی بدن قرار می گیرد، بیمار می تواند وضعیت این عضلات را بر روی صفحه نمایش مشاهده نماید و تاثیر ناشی از سفت شدن عضلات کف لگن را درک کند. در واقع امکان مشاهده و آشنایی با نحوه عملکرد موثر عضلات، می تواند به بیمار روش کنترل عضلات را آموزش دهد.

روش های درمانی اغلب بر عضلات ناحیه کف لگن تمرکز دارند. این عضلات نقش تعیین کننده در حمایت از عملکرد مثانه و کنترل ادرار دارند. به این ترتیب لازم است بیمار با نحوه عملکرد این عضلات، سفت کردن آنها (ورزش های کگل) و روش استفاده از آنها برای کنترل ادرار آشنا شود.

برای کمک به رفع بی اختیاری ادرار به اکثر خانم ها گفته می شود از ورزش های کگل استفاده کنند، اما بسیاری از افراد این ورزش ها را اشتباه انجام می دهند. متخصص فیزیوتراپی می تواند به شما آموزش های لازم را درباره نحوه انجام صحیح این ورزش ها ارائه کند و می تواند از یک واحد بایوفیدبک برای تعیین مناسب بودن عضلات مورد استفاده در این تمرین ها استفاده نماید. در مواردی که این عضلات به شدت دچار ضعف شده باشند، متخصص فیزیوتراپی همچنین می تواند از تحریک الکتریکی عضله برای تقویت عضلات کف لگن استفاده نماید. در حقیقت با دنبال کردن جدی این ورزش ها می توان نتایج مثبت را برای حدود ۸ نفر از ۱۰ بیمار، که دچار مشکل بی اختیاری تحت فشار هستند، مشاهده کرد



مشهد - بلوار وکیل آباد - بین وکیل آباد 20 و 22 پلاک 482

تلفن : 051-38649777 051-38661777



اهداف درمانی

اولین هدف در درمان بی اختیاری بهینه سازی پاسخ های ماهیچه های کف لگن می باشد .

اهداف بلند مدت

- ✓ کاهش فراوانی دوره های بی اختیاری ادرار
- ✓ کاهش نیاز فوری به بی اختیاری ادرار
- ✓ کاهش فراوانی دفعات دفع به چهار بار در روز و یکبار در طی شب و در حین خواب
- ✓ کاهش بدکارکردی دفع و خطرهای مرتبط برای ابتلا به عفونت مثانه
- ✓ کاهش تعداد و اندازه لباس های محافظ

اهداف کوتاه مدت

- ✓ تقویت کردن انقباضهای ماهیچه لگن برای بهبودی استقامت ماهیچه های محافظ
- ✓ تقویت کردن انقباضهای انتخابی ماهیچه لگن بدون انقباضهای شکمی
- ✓ بهبودی ظرفیت و گنجایش مثانه
- ✓ بهبودی هماهنگی ماهیچه های کف لگن در پاسخ به نیاز فوری برای ادرار
- ✓ تقویت بازداری انقباضهای شکمی ناپهنجار برای بهبودی نیاز فوری برای ادرار
- ✓ قدرت و استحکام ماهیچه های لگن را افزایش دهید
- ✓ انقباض شکم را کاهش دهید