**پرولاپس تناسلی وبی اختیاری ادراری :**

پرولاپس تناسلی لفظ علمی برای افتادگی رحم ومثانه است که بین عامه رواج پیدا کرده است وبه معنی بیرون زدگی یا خروج نسوج ودیواره های جدار واژن از مدخل واژن است که شدت آن متفاوت بوده واز شل شدن دیواره های واژن در موارد خفیف آن تا خروج کامل رحم از مدخل واژن متفاوت است .دربسیاری از موارد پرولاپس تناسلی با بی اختیاری ادرار همراه است ومعمولا بدلیل این شکایت ،افراد به کلینیک ها مراجعه میکنند **.**

**سایر علائم ضعف عضلات کف لگن :**

* عدم تخلیه کامل ادرار
* اضطرار در دفع ادرار بدون آنکه مثانه کاملا پرباشد
* احساس خروج توده از دستگاه تناسلی بدنبال زور زدن
* عدم امکان تخلیه راحت مدفوع بواسطه احساس وجود توده در واژن
* احساس گشادی واژن یا نارضایتی همسراز روابط زناشویی بواسطه آن.
* احساس خروج گاز از واژن یا تولید صدا در زمان روابط زناشویی .



**پرولاپس تناسلی وبی اختیاری ادراری**

**تاریخ تدوین :30/8/1402**

**تاریخ بازنگری:30/8/1403**

**واحد آموزش به بیمار**

**کد BRAL2**



**علت پرولاپس تناسلی وبی اختیاری ادرار چیست ؟**

رحم ،واژن ومثانه داخل فضای لگن قراردارند وحفظ این اعضا درمحل طبیعی خود درداخل لگن بوسیله عضلات ورباط ها وساختمانهای غشایی میسر میگردد . بطوریکه اختلال در عصب دهی یا کاهش استحکام ساختمانهای عضلانی سبب تضعیف حمایت مثانه وروده ها ودیواره های واژن می شود **.**

**چگونه عضلات لگن ضعیف می شوند ؟**

عضلات لگن به کنترل دفع ادرارکمک می کنند .درزنان ،حاملگی ،زایمان وافزایش وزن -در مردان ،جراحی پروستات می تواند باعث ضعف این عضلات شود وضعف عضلات ممکن است باعث خروج بی اختیاری ادرار شود .استحکام ذاتی عضلات وبافت همبندی افراد متفاوت بوده وبه علاوه افزایش سن وبیماری مزمن مثل سرفه ویبوست مزمن میتواند منجربه ضعف بافت شود .خوشبختانه عضلات لگن مانند سایر عضلات با تمرین ورزشی تقویت می شوندودرنهایت باعث بهبود عملکرد مثانه می شود . کسانی که دچار بی اختیاری هستند ممکن است با انجام تمرینات خاص این عضلات که کگل یا ورزشهای کف لگن نامیده میشود ،کنترل بیشتری دردفع ادرار داشته باشند .بی اختیاری ادرار در زنان شایع تر از مردان است . دراین متن درمورد ورزش کگل درزنان توضیح می دهیم .

که کنترل ادرار را بعهده دارند .در حقیقت مانوری که به کمک آن ضمن ادرار کردن جریان ادرار را متوقف می کنید .تمرینات کگل می باشد .روش دیگر این است که ابتدا عضلات لگن وسپس عضلات مقعد را سفت نموده برای چند ثانیه دراین حالت حفظ کرده وسپس به ترتیب اول عضلات مقعد وبعد لگن را شامل نمود.

**چند نکته:**

* پیش از عطسه کردن ویا پریدن وبلند کردن اجسام سنگین عضلات لگن را منقبض کنید.
* به خاطر داشته باشید که اگر ورزش سبب بهتر شدن کنترل ادرارشده بایستی برای حفظ تداوم این اثر ورزش را ادامه دهید .
* ازآثار مفید تقویت عضلات کف لگن بهبود انجام مقاربت است .
* حتی به خانم ها ضمن حاملگی وپس از آن توصیه می شود تابرای حفظ قدرت عضلات لگن این ورزشها را انجام دهند .
* دربعضی کشورهاوسایلی وجود دارد که میتواند به فرد کمک کند تا ورزش های کگل را بطوراستاندارد انجام دهد .
* درموارد شدید ضعف عضلات کف لگن ،اصلاح ورفع بیرون زدگی رحم ویا دیواره های واژن دراکثر مواقع نیازمند جراحی است .

.

**کدام عضلات مثانه را حمایت می کنند ؟**

لگن به کمک استخوانها ،عضلات وغشاهای آن باعث حمایت احشا داخل لگن می شود . درمیان این عضلات،دوعضله بیشترین کا را انجام می دهند .بزرگترین عضله به دوشکل یک گهواره به اطراف متصل است وعضله دیگر مثلث شکل می باشد .اینها همان عضلاتی هستند که شما باید برای توقف بی اختیاری ادرار ،آنها را تقویت کنید .

**نحوه انجام ورزشهای کگل :**

شما می توانید در اکثر مواقع تمرینات را انجام دهید مثلا درهنگام تماشای تلویزیون ،رانندگی ،انجام اموردفتری واداری ،حتی درموقع بلند کردن اجسام ،ورزش وپرش ودرحال دراز کشیدن .

این تمرینات بسیارساده هستند .درهر وضعیت ،چه نشسته وچه ایستاده ،چه در حال دراز کشیده کافی است عضلات بین مجرای ادرار ومقعد را منقبض وبه سمت داخل بکشید ودر این حالت (وضعیت انقباض)تاشماره ده بشمارید (ده ثانیه )،بعد 10ثانیه استراحت بدهید میتوانید بطورمعکوس شمارش کنید ...این کاررا روزانه بین 4-3بار وهربار 10انقباض تکرار کنید .برای اینکه اثرات ورزش ملموس شود لازم است تااین تمرینات حداقل 12-6 هفته تداوم داشته باشد .

رفته رفته خواهید توانست درهرزمان که خواستید انقباض واستراحت عضله را متوقف کند وبه این ترتیب کنترل عضله را بدست خواهید آورد این عضلات همانهایی هستند .