



## العلاج الطبيعي والسلس البولي



## Physical therapy and urinary incontinence



وأكثر دقة مما يساعد في تحسين التعلم الذي يؤدي إلى زيادة قوة العضلات بصورة أسرع. توجد أجهزة للاستخدام المنزلي صغيرة الحجم يمكن استخدامها يومياً للتمرين مرة أو مرتين في اليوم.



## خامساً: العلاج بالمجال المغناطيسي:



• ٨٠٪ من الحالات التي استخدمت هذا الجهاز بعد نهاية الأسبوع الثامن تم شفاؤها تماماً، كما أن ٧٠٪ من الحالات التي تم علاجها في قسم العلاج الطبيعي في مستشفى التخصصي تم شفاؤها تماماً و ٢٠٪ تم تحسينهم بنسبة ٦٠٪، ويعمل هذا العلاج على قبض عضلات الحوض وتقويتها دون ألم، وتكون المريضة مرتدية كامل ملابسها.

## سادساً: جهاز التغذية الرجعية:

• وهو جهاز لقراءة انقباض العضلات اليكترونياً باستخدام جساس داخلي في فتحة المهبل، وعندما تنقبض العضلات تُعطى إشارات تترجم إلى إشارات سمعية أو نظرية يمكن للمريض تعلمها والتعرف عليها وتمييزها، ويوضح للمريض طريقة عمل عضلات الحوض بعزلة عن العضلات الأخرى فنلاحظ بأن العضلات الضعيفة تتحسن والعضلات المشدودة الأخرى تصبح أكثر استرخاء، وهذا يبين بأن المعلومات المقدمة للدماغ تكون سريعة

## ثالثاً: تمارين باستخدام الأوزان:



• تقلل هذه التمارين من التسرب البولي بنسبة ٥٠ - ٧٥٪ لدى النساء و ٦٠٪ قد تم شفاؤهم من هذه المشكلة تماماً، وذلك باستخدام أوزان خاصة لهذا الغرض بأحجام مختلفة وتتراوح أوزانها ما بين ٢ - ٥ غرام، وتستخدم هذه الأوزان لمدة ١٥ دقيقة مرتين في اليوم في وضع الوقوف أو المشي، ومن الأفضل استشارة أخصائي العلاج الطبيعي قبل شرائها واستخدامها.

## رابعاً: التنبية الكهربائي:

• يستخدم هذا الجهاز لتنبية العصب المغذي لعضلات الحوض، حيث يوضع القطب الكهربائي في المهبل وعند استخدام الجهاز يجب أن تكون قوة الذبذبات وكثافتها أقل من مستوى الألم وينتج عنه انقباض العضلات ثم يتبعها فترة راحة لمدة ٥ - ١٠ ثواني ثم يتكرر الانقباض مرة أخرى، ويتم استخدام الجهاز حسب تعليمات الأخصائي المعالج لمدة ٢٠ - ٢٠ دقيقة في اليوم.

٣) من وضع الوقوف اثني  
الركبتين ومن ثم اقبضي  
عضلات أسفل الحوض لأعلى.



٤) من وضع الجلوس اقبضي  
عضلات أسفل البطن وأسفل  
الحوض في آن واحد.



## ثانياً: العلاج السلوكي:

• ويعتبر النوع الأبسط من العلاج لكنه يعتمد على تعاون المريض، ويحتاج إلى فترة زمنية طويلة لتظهر نتائجها الفعالة، ومن مقومات هذا العلاج توعية المريض بوظائف المثانة البولية وطريقة عملها وتدوين مستمر لعمليات التبول يشمل التوقيت والكميات، وهذا العلاج ناجح بنسبة ٥٠٪ ويستخدم عادة منفرداً في الحالات البسيطة وتضاف إليه العلاجات الأخرى في الحالات الأصعب.



## العلاج الطبيعي والسلس البولي

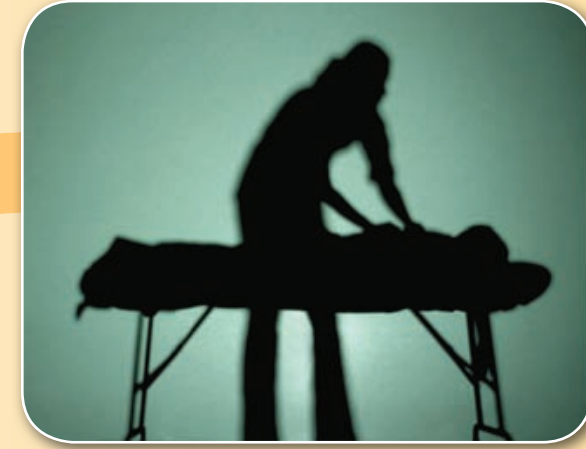
- هل تعانيين من سلس البول؟
- هل تشكين من انقراط البول أثناء الضحك أو العطس أو الكحة أو حمل الأثقال؟
- هل تشكين من انقراط البول قبل الوصول للحمام؟
- هل تعلمين بأن العلاج الطبيعي يلعب دوراً هاماً في مثل هذه الحالات؟
- إنه المرض الخفي الذي لا تتكلمين أو تتناقشين بشأنه مع أحد، لا حاجة للرجح أو القلق، هذه مشكلة شائعة ويمكن مساعدتك بالعلاج الطبيعي.

### المقدمة

• قليل من النساء يكسرن حاجز الصمت ويبلغن الأطباء عن مشكلة السلس البولي لديهن لا بل الكثيرات لا يعرفن أن واحدة من بين ثلاثة نساء تعاني من تسرب في البول كما ذكر في أحد الدراسات بالملكة.

• تحس المرأة بالخجل من طرح مشكلتها معتقدة بذلك أنه لا يوجد حل لهذه المشكلة من جهة الطبيب أو أخصائي العلاج الطبيعي.

• يعتبر السلس البولي من أبرز مشاكل الجهاز البولي لدى النساء في العالم المرتبطة في الغالب بالحمل والولادة ومرحلة انقطاع الطمث، حيث أثبتت الدراسات أن الإصابة في السعودية تصل إلى ٣٠٪ بعد الولادة في عمر ٢٥ - ٤٥ سنة بسبب تمدد وضعف عضلات وأربطة قاع الحوض التي توفر المساندة اللازمة لعنق المثانة والإحليل والتي تعتبر أمراً مهماً في عملية التبول، ويجب على المريضة ألا تيأس في حالة فقدائها للتحكم بالمثانة



بعد الولادة مباشرة فقد تكون العضلات في قاع الحوض بحاجة لمزيد من الوقت حتى تتعافى وقد يتلاشى سلس البول تلقائياً، أما إذا استمر بعد مرور ٦ أسابيع فيجب إبلاغ الطبيب لتتم المعالجة بصورة مناسبة حتى لا يصبح مشكلة مزمنة مع العلم بأن مشاكل التحكم بالمثانة لا تحدث بالضرورة بعد الولادة مباشرة ويمكن أن تحدث بعد مرور أشهر أو سنوات على إنجابهن.

• وتصل نسبة الإصابة في السعودية بعد سن اليأس إلى ١٥٪ وذلك نتيجة نقص الأستروجين، ويؤدي هذا النقص إلى ضعف عضلة المثانة ورقة بطانة الإحليل وبالتالي عدم غلقها بصورة مناسبة.

• وقبل تحويل المريض الى العلاج الطبيعي يجب التأكد من عدم وجود التهاب في المثانة كون الالتهاب قد يؤدي إلى سلس بولي مؤقت وهذا يعالج بالأدوية أما إذا استمر فيحول إلى العلاج الطبيعي لإجراء اللازم.



## ما هي طرق العلاج الطبيعي؟

• إن للسلس البولي الناتج عن أحد الأسباب التي سبق ذكرها طرق عديدة بالعلاج الطبيعي وذلك حسب الحالة المرضية وهي كالآتي:

### أولاً: التمارين الرياضية:

• تمارين كيجل لتقوية عضلات قاع الحوض للسيطرة على السلس البولي: وأثبتت هذه الطريقة فعاليتها في أكثر من ٧٠ - ٨٠٪ في الحالات المبكرة، وتشمل هذه التمارين ٨ مستويات يتدرج فيها المريض من المستوى الأول إلى الثامن حسب قوة العضلات وتحسنها ويتم ذلك بأداء التمارين يومياً دون انقطاع.



١) اقبضي عضلات الحوض مع استرخاء عضلات البطن والمؤخرة.



٢) اربطي شريطاً مطاطياً حول الفخذين وادفعي الفخذين للخارج عكس المطاط ومن ثم اقبضي عضلات أسفل الحوض في نفس الوقت.



مستشفى الملك فيصل التخصصي ومركز الأبحاث  
خدمات التنقيف الصحي  
ص.ب. ٣٢٥٤ الرياض ١١٢١١  
المملكة العربية السعودية  
تليفون: ٠١٤٤٢٣٠٧٨  
السنترال: ٠١٤٦٤٧٢٧٢

إعداد: نجوى الفراء - أخصائية علاج طبيعي  
تدقيق: محمد سامي عوده - أخصائي تنقيف صحي