

# مشکلات ادراری در دوران سالمندی



# راهنمای اداره کلاس

- راهنمای اداره کلاس
- تعداد جلسات: یک جلسه
- مدت دوره: ۴۵ دقیقه
- تعداد فراگیران: حداقل ۴ نفر (خانواده و مراقبین سالمند هم جزء فراگیران محسوب می شوند)
- چیدمان کلاس: نیم دایره
- منابع آموزش: کتاب توانبخشی در دوران سالمندی (صفحه ۱۳۹ تا ۱۴۹)
- اجرای جلسه آموزشی: ابتدا ضمن احترام و خیر مقدم، آموزش به دو شیوه پرسش و پاسخ و مشارکتی برگزار شود.
- در پایان جلسه آموزشی مبحث بی اختیاری ادرار در سالمندان فراگیران قادر باشند:
- 1. مفهوم بی اختیاری ادرار را شرح دهند؟
- 2. انواع بی اختیاری ادرار را نام ببرند؟
- 3. اهمیت استفاده از ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن در درمان بی اختیاری ادرار را توضیح دهند.
- 4. نحوه انجام تمرینات تقویت کننده عضلات کف لگن را شرح دهند.

## مفهوم بی اختیاری ادرار :

منظور از بی اختیاری ادرار هرگونه نشت غیرارادی ادرار است که منجر به کاهش کیفیت زندگی، بهداشت فردی و روابط اجتماعی می شود.

شیوع بی اختیاری ادرار با افزایش سن بیشتر می شود. بیش از ۶۰ درصد زنان بالای ۴۰ سال و بیش از ۸۰ درصد زنان بالای ۶۰ سال تعدادی از علائم بی اختیاری ادرار را دارند. بی اختیاری ادرار تنها مختص زنان نیست و در مردان نیز دیده می شود ولی کمتر است.

## انواع بی اختیاری ادرار:

**بی اختیاری ادرار استرسی:** شایعترین نوع بی اختیاری ادراری است که به صورت نشت غیرارادی ادرار در زمان افزایش فشار داخل شکمی در اثر سرفه، عطسه و فعالیت بدنی مانند تمرینات ورزشی پریدن، دویدن، بلند کردن اجسام سنگین، حمل بار یا تغییر وضعیت ناگهانی بدن رخ می دهد.





**بی اختیاری اضطراری یا فوریتی:** در زنان مسن شایعتر است و با خروج ناخواسته ادرار بلافاصله پس از ایجاد احساس فوریت در دفع ادرار مشخص می شود.

از علائم اصلی این نوع بی اختیاری، افزایش تعداد دفعات ادرار کردن در روز، بیدار شدن در شب جهت ادرار کردن و عدم توانایی در به تعویق انداختن زمان تخلیه ادرار است. بی اختیاری اضطراری یا فوریتی گاهی پس از نوشیدن مقدار کمی آب یا پس از شنیدن صدای آب رخ می دهد.

**بی اختیاری ترکیبی:** علائم هر دو نوع بی اختیاری استرسی و اضطراری را دارد و در زنان مسن تر بیشتر دیده می شود.

**بی اختیاری عملکردی:** به علت بیماری هایی که تفکر، تحرک یا برقراری ارتباط را مختل می کند، رخ می دهد و بیمار نمی تواند در موقع مناسب خود را به سرویس بهداشتی برساند. بیماران مبتلا به این نوع بی اختیاری معمولاً از زوال عقل، عدم چابکی، کاهش توانایی حرکتی یا ابتلا به بیماری هایی چون افسردگی رنج می برند. بی اختیاری عملکردی در میان سالمندان شایعتر است و در خانم های سالمندان به وفور دیده می شود.

**بی اختیاری ناشی از مثانه بیش فعال:** نوع دیگری از بی اختیاری ادرار است که در آن عصب ها، پیام ها را در زمان نامناسب به مثانه می فرستند و در نتیجه عضلات منقبض می شوند. از **علائم مثانه بیش فعال** می توان به نیاز فوری برای ادرار کردن و دشواری کنترل کردن آن، خروج ناخواسته ادرار، تکرر ادرار (بیش از ۸ بار در روز ) و دو یا سه بار بیدار شدن از خواب شبانه برای ادرار کردن اشاره کرد. بی اختیاری ادرار باعث ایجاد مشکلات فیزیکی مانند احساس نمناک بودن، کثیف شدن لباس، بوی نامطبوع و حساسیت پوستی می گردد که ممکن است در سطحی وسیع بر زندگی فرد مبتلا تاثیر بگذارد.

این مشکل معمولاً موقعیتی شرم آور برای فرد محسوب می شود که می تواند باعث انزوای فرد از فعالیت های اجتماعی و کاهش کیفیت زندگی شود.

## توانبخشی:

عضلات کف لگن نقش مهمی در کنترل ادرار و مدفوع دارند. این عضلات در مرکز و عمق بدن بین استخوان های لگن قرار گرفته اند. توانبخشی عضلات کف لگن یک روش سودمند و بدون عوارض جانبی در کنترل بی اختیاری ادراری است.

استفاده از ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن یکی از مهم ترین و در دسترس ترین اجزای درمان است.

این تمرینات که تمرینات کگل نام دارد، نوعی روش توانبخشی است که برای سفت کردن و افزایش حجم عضلات کف لگن که به مرور ضعیف شده اند، به کار می روند. تمرینات کف لگن علاوه بر افزایش قدرت عضلات، نشاط آور و متنوع هستند و به افزایش عزت نفس و تسلط بر دفع ادرار و مدفوع کمک می کنند. برای انجام تمرین های عضلات کف لگن باید عضله های بالابرنده مقعد را بالا برد. این حرکت به طور طبیعی برای کنترل ادرار یا دفع انجام می شود.

باید این تمرینات را زیر نظر متخصص فیزیوتراپی دوره دیده یاد بگیرید و انجام دهید. ورزش کگل، به ویژه برای افراد مبتلا به بی اختیاری استرسی موثر است اما به درمان بی اختیاری اضطرابی نیز کمک می کند.



## برای انجام تمرینات کف لگن باید موارد زیر را در نظر داشت:

- تمرینات باید تنها پس از تایید یک فیزیوتراپیست آموزش دیده در زمینه بی اختیاری انجام شوند.
- به علت شیوع پوکی استخوان در افراد سالمند باید تمرینات در محلی ایمن دور از خطر زمین خوردن انجام شوند.
- تمرینات باید روی تشک سفت یا فرش کم پرز انجام شوند.
- برای جلوگیری از زمین خوردن، پوشیدن کفش هایی که پا را محکم در بر می گیرند، ضروری است.
- همه افراد به انجام تمام تمرینات نیاز ندارند و تمرینات باید بر اساس نیازها و توانایی هر بیمار انتخاب شوند.
-

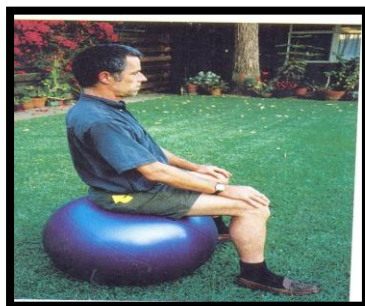
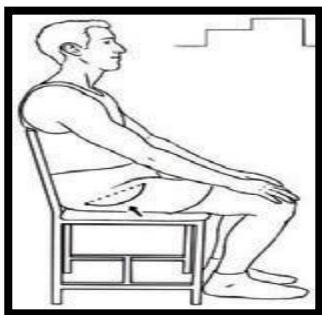
- نکته مهم این است که فرد یاد بگیرد چگونه انقباضات عضلات کف لگن را درک نماید. برای این منظور باید به فرد آموزش داد که عمل انقباض عضلات کف لگن مانند انقباض عضلات دهان در هنگام مکیدن یک آب نبات ترش است که سبب جمع شدن کلیه اجزای صورت می شود.

لذا بیمار باید عضلات ناحیه اطراف محل خروج ادرار را به صورتی منقبض نماید که سبب جمع شدن آنها به سمت بالا (شکم) شود. تمرینات کف لگن تنوع زیادی دارند و گاهی لازم است تمرینات دیگر مانند تمرینات تنفسی را نیز به آنها اضافه کرد.

**اخطار: سالمندان عزیز قبل از انجام این حرکات حتما با پزشک خود مشورت کنید  
و مطابق توصیه پزشک خود عمل کنید**

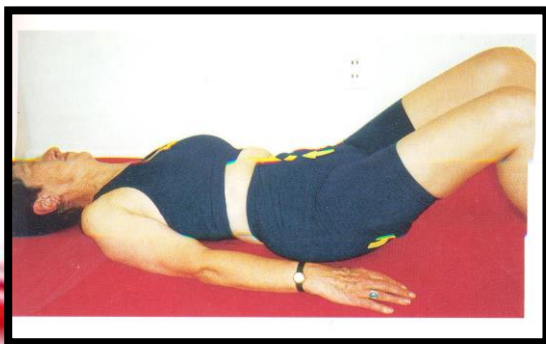
### **۱) حفظ انقباض عضلات کف لگن در حالت نشسته:**

در کل روز باید ۶۰ انقباض داشته باشید.  
حدود ۳ روز در هفته



### **۲- حفظ انقباض عضلات کف لگن در حالت خوابیده به پشت:**

به پشت بخوابید، زانو ها را در حالی که بهم چسبیده اند، خم کنید و کف پاها را روی زمین بگذارید.



### ۳- حفظ انقباض عضلات کف لگن در حالت به پهلو خوابیده:

به پهلوئی راست و چپ دراز بکشید طوری که زانوهای شما خم باشند. سپس عضلات کف لگن را مانند تمرین شماره ۱ منقبض کنید. تعداد سری ها و تکرارها همانند تمرین شماره ۱ می باشد.

### ۴- حفظ انقباض عضلات کف لگن در حالت نشسته و خوابیده با زانوهای دور از هم

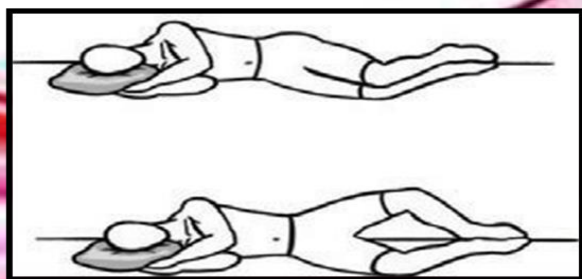
تمرین شماره ۱ را این بار با دور کردن زانوها از یکدیگر در دو حالت نشسته و خوابیده به پشت انجام دهید. یعنی ابتدا زانوها را از هم فاصله دهید و سپس عضلات کف لگن را ۳ ثانیه منقبض کنید. سپس به حالت اول برگشته و ۸ ثانیه استراحت کنید.



## ۵- حفظ انقباض عضلات کف لگن به همراه نزدیک و دور کردن زانوها در حالت به پهلو خوابیده

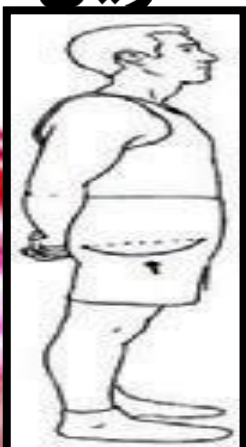
به یک پهلو خود دراز بکشید؛ مثال در یک سری تمرینات به پهلو راست و در سری دیگر تمرینات به پهلو چپ دراز بکشید. در این حالت زانوهایتان را کمی خم کنید، سپس در حین حفظ انقباض عضلات کف لگن، زانوها را از هم فاصله دهید. این تمرین را برای هر طرف ۵ بار انجام داده و بین هر عدد تمرین برای هر پا ۸ ثانیه استراحت کنید.

پس از تمام شدن ۱۰ تمرین (مجموع هر دو طرف) حدود ۲ دقیقه استراحت کرده و سپس این سری تمرین را مجدداً تکرار کنید. این تمرین را ۲ بار دیگر در طول روز انجام دهید.



## ۶- حفظ انقباض عضلات کف لگن در حالت ایستاده

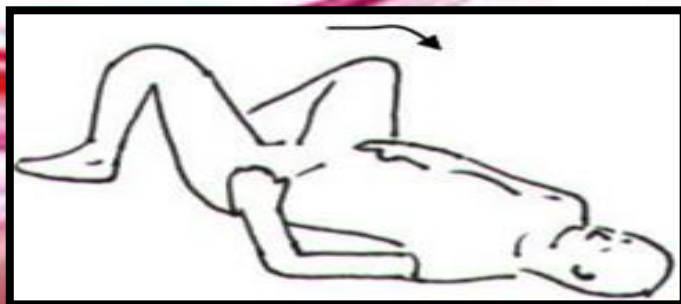
**نکته:** حین انجام این تمرین برای جلوگیری از افتادن، حتما نزدیک یک تکیه گاه بایستید. صاف بایستید و کف پاها را روی زمین بگذارید. سپس عضلات کف لگن را منقبض کنید و ۵ ثانیه انقباض را نگه دارید. پس از آن ۸ ثانیه استراحت کنید و این تمرین را ۱۰ بار تکرار کنید. سپس دو دقیقه استراحت کرده و دوباره این سری را تکرار کنید و دو مرتبه دیگر در روز این تمرین را تکرار کنید.



## ۷- حفظ انقباض عضلات کف لگن در حالت خوابیده همراه با دور و نزدیک کردن زانوها

در حالی که به پشت خوابیده اید و زانوها را خم کرده اید، با حفظ انقباض عضلات کف لگن، زانوها را از هم دور کنید، به طوری که این عمل تا ۵ ثانیه طول بکشد (آرام از هزار و یک تا هزار و پنج بشمارید). سپس زانوها را به

هم نزدیک کنید و ۸ ثانیه استراحت کنید. مجدداً این دوره را تا ۱۰ بار تکرار کنید. پس از آن ۲ دقیقه استراحت کرده و دوباره این سری تمرینات را انجام دهید. این تمرین را ۲ بار دیگر در روز مثال ظهر و شب تکرار کنید.





**با تشکر از توجه شما**