



مقدمة قواعد الحوض

دليل مبسط
لفهم المشاكل
والطول

د. مرفت شتا

استشاري تأهيل عضلات الحوض
كلية الطب - جامعة الإسكندرية
زميل كورسك كينيك لتأهيل
عضلات الحوض - ألمانيا



دائماً ما يجب علينا أن نُظهر الامتنان ونقدّر أولئك الذين مدّوا لنا يد العون وساندونا في أوقات الحاجة من المهم أن نعبر لهم عن فرحنا بوجودهم وتقديرنا لدعمهم الذي لا ينسى وفيما يلي بعض الكلمات التي قد تساعد في التعبير عن الشكر والامتنان الحمد لله الذي بهزته وجلاله تتمّ الصالحات، يا رب لك الحمد كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك اللهم اغفر لنا وارحمنا وارض عنا، وتقبّل منا وأدخلنا الجنة برحمتك إلى والدي العزيز الدكتور شتا جودت الصاوي، وإلى والدتي الأم العظيمة، وإلى أسرتي الحبيبة كيف لي أن أعبر عن كل ما في قلبي؟ حروفني تعجز عن وصف مدى امتناني لكم، ولا أجد في قلبي سوى الحب والعرفان والشكر على كل ما قدّمتموه لي من دعم وتضحيات إلى فريق العمل المخلص، وإلى مرضاي الأعزاء، أنتم جميعاً تستحقون كل الشكر والثناء لولا جهودكم وتفانيكم، ما كان للنجاح أن يتحقق، ولما وصلنا إلى ما نصبو إليه أنتم أساس تقدمي ونجاحي، وأنتم من يحمل شعلة التطوّر والتميّز إن شكرتكم، فلن يوفيكُم شكرني حقّكم، وإن منحتكم العالم، فلن تكفيكم هديتي سأظلّ طيلة حياتي أمتكم كل الحب والتقدير. شكراً لكم على إتمام هذا الكتاب الذي أهديه لكم كتعبير عن امتناني، ولتسليط الضوء على قضايا صحية مهمة مثل مشاكل قاع الحوض، ولتقديم طرق وقائية لمن يحتاجونها لكم مني كل الحب والاحترام

د. ميرفت شتا

الجمهور المستهدف

الجمهور العام، بما في ذلك الأفراد الذين يعانون من مشاكل قاع الحوض أو يبحثون عن طرق وقائية

الأسلوب

- سهولة الفهم
- مُشجعة
- وتعليمية

المقدمة

لماذا صحة قاع الحوض مهمة؟

صحة قاع الحوض ليست مجرد قضية طبية، بل هي جزء أساسي من جودة حياتنا اليومية سواء كنتِ امرأة بعد الولادة، أو رجلاً يعاني من مشاكل في المثانة، أو حتى شخصاً يبحث عن وقاية فإن فهم قاع الحوض وكيفية الحفاظ عليه يمكن أن يغير حياتك، في هذا الكتاب سنأخذكم في رحلة لفهم تشريح قاع الحوض، المشاكل الشائعة التي قد تواجهها وكيفية الوقاية منها وعلاجها، سنقدم لك نصائح عملية، تمارين فعالة وطرق بسيطة لتحسين صحتك اليومية.

فهم قاع الحوض ومتناكله المتناعة

1- ما هو قاع الحوض؟

قاع الحوض هو مجموعة من العضلات والأربطة التي تعمل كشبكة داعمة لأعضاء الحوض مثل المثانة، والأمعاء، والرحم عد النساء هذه العضلات تلعب دورًا حيويًا في التحكم في التبول، الإخراج، والصحة الجنسية عندما تكون هذه العضلات قوية، فإنها تساعد في منع مشاكل مثل سلس البول أو البراز ولكن عندما تضعف، قد تظهر مشاكل تؤثر على حياتك اليومية.

2- المشاكل الشائعة لقاع الحوض

-سلس البول: بسبب ضعف عضلات الحوض

ينتج عنها سلس بولي إجهاد أو الإلحاح أو مختلط للنوعين سويًا والأعراض (تسرب البول عند العطس، السعال، أو ممارسة الرياضة)

-الإمساك الوظيفي: وهو عدم القدرة على تفريغ القولون بالكامل بسبب تشنج عضلات الحوض

، أثناء الإخراج ينتج عنها سقوط الشرج و الجيب الشرجي الذي يخزن فيه البراز و يسبب صداع عصبية وانتفاخات والقولون العصبي وإذا ساءت الحالة يتخزن البراز في القولون ويسبب التهاب القولون والأورام وتجمع السموم في الجسم

-السلس البرازي: بسبب ضعف شديد في عضلات الحوض

-هبوط الأعضاء: الشعور بثقل أو ضغط في منطقة الحوض: بسبب سقوط المثانة وعدم القدرة

على تفريغ المثانة بالكامل ينتج عنها الحالى بولي أثناء النهار و الليل

-آلام الحوض: الألم المزمن في منطقة الحوض أو أثناء العلاقة الجنسية

مشاكل العلاقة الحميمة بسبب ضعف في عضلات الحوض و عدم القدرة على قبض المهبل أثناء الايلاج يسوء الاحساس والاستمتاع بالعلاقة الحميمة للزوجين. في الحالات الجيب الشرجي والمثانة يحدث ألم وتضيق أثناء العلاقة و قد يحدث سلس بول و براز و غازات أثناء العلاقة الحميمة مشاكل الانتصاب عند الرجال بالرغم من التحاليل الطبيعية

3- من هم الأكثر عرضة لمشاكل قاع الحوض؟

- النساء بعد الولادة، كبار السن، والأشخاص الذين خضعوا لجراحات في الحوض
- عوامل الخطر مثل السمنة، الإمساك المزمن، والتدخين

ويمكن تقسيمها إلى

- عوامل داخلية (intrinsic)** مثل السن لأنها مثل أي عضلة في الجسم تضعف بالتقدم بالعمر أو الحمل وانقطاع الطمث بسبب تغيرات هرمونية أو عامل وراثي.
- عوامل خارجية (extrinsic)** مثل الأمراض المزمنة والإمساك المزمن و السمنة و العمليات مثل شرح وبواسير وتوسيع بعد الولادة، بعد استئصال الرحم أو البروستاتا أو سرطان المستقيم والمثانة

الجزء الثاني

الوقاية والعلاج المبكر

1- كيف تحافظ على صحة قاع الحوض؟

- تمارين قاع الحوض (تمارين كيجل) وكيفية أدائها بشكل صحيح.
- أهمية الحفاظ على وزن صحي وتجنب الإمساك.
- ممنوع شيل الأوزان الثقيلة بدون استشاره مدرب مع الاهتمام بالأكل الصحي لتجنب الإمساك ومعالجته بدون الإكثار من استخدام المليينات والذي قد تسبب المكوث في الحمام لفترات طويلة وعلاج مشاكل الصدر والحساسية للحفاظ على عضلات الحوض من زيادة ضغط البطن الداخلي والاهتمام بتنظيم مواعيد دخول الحمام البول كل ساعتين و البراز بعد كل وجبة بنصف ساعة مع وضع كرسي تحت الرجلين للحفاظ على الوضع الصحي.
- للأفراج والحفاظ على وزن مثالي بشكل عام.

2- متى تطلب المساعدة الطبية؟

علامات تدل على وجود مشكلة في قاع الحوض (مثل التسرب، الألم، أو الضغط)

اطلب المساعدة عند

- الاحساس بالسلس في براز أو بول أو غازات
- عدم القدرة على تفريغ القولون بالكامل رغم إن البراز طري
- يسبب انتفاخات القولون ولا يتحسن بالعلاج الدوائي

- دخول الحمام المتكرر للبراز وتفرغ كميات قليلة
- دخول حمام البول متكرر صباحاً أو ليلاً
- مشاكل علاقة حميمة: عدم الاستمتاع أو سلس أو ألم أو ضيق عند النساء أو مشاكل الانتصاب عند الرجال رغم ظهور كل التحاليل الطبية سليمة
- احساس ثقل و ألم في منطقة الخوض أو العجان و المنطقة التناسلية
- أهمية التشخيص المبكر والعلاج الفوري: العلاج يكون أسهل وأوفر مادياً

3- العلاجات المتاحة

- العلاج الطبيعي: لقاء الحوض
- التغذية الراجعة الحيوية كأداة لتدريب عضلات الحوض
- الخيارات الجراحية في الحالات المتقدمة

الجزء الثالث

1-تمارين سهلة لتقوية قاع الحوض

دليل تفصيلي لتمارين كيجل وتمارين أخرى فعالة
تمارين كيجل هي واحدة من أفضل الطرق لتقوية عضلات قاع الحوض. لكن الكثير من الناس يخطئون في أدائها. للتأكد من أنك تقوم بها بشكل صحيح، حاول أن تتخيل أنك تمنع تدفق البول أثناء التبول (ولكن لا تقم بذلك أثناء التبول فعلياً).قم بشد العضلات لمدة 5 ثوانٍ، ثم استرخ لمدة 5 ثوانٍ كرر هذا التمرين 10 مرات، ثلاث مرات يوميًا. تذكر، لا تشد عضلات البطن أو الفخذين أثناء التمرين
تمارين كيجل هي بسيطة جدًا، بس لو عملتها صح هتفرق معاك كثير.

2- تغييرات في نمط الحياة

نصائح حول النظام الغذائي الصحي:

-النظام الغذائي الغني بالألياف:

تناول الأطعمة الغنية بالألياف مثل الخضروات، الفواكه، والحبوب الكاملة يساعد في الوقاية من الإمساك، الذي يضع ضغطاً كبيراً على قاع الحوض
حاول أن تتناول ما لا يقل عن 25-30 جراماً من الألياف يوميًا.

-الترطيب الكافي:

شرب كمية كافية من الماء (حوالي 8 أكواب يوميًا) يساعد في الحفاظ على صحة الجهاز الهضمي ويقلل من خطر الإمساك. تجنب المشروبات التي تحتوي على الكافيين بكثرة مثل القهوة والشاي، لأنها قد تزيد من تهيج المثانة.

-تجنب الأطعمة المهيجة:

بعض الأطعمة مثل الأطعمة الحارة، الحمضيات، والمشروبات الغازية قد تزيد من تهيج المثانة وتسبب مشاكل في التحكم في البول. حاول تحديد الأطعمة التي تسبب لك مشاكل وتجنبها.

-وجبات صغيرة ومتكررة:

تناول وجبات صغيرة على مدار اليوم بدلاً من وجبات كبيرة يساعد في تقليل الضغط على الحوض ويحسن عملية الهضم.

-تجنب العادات التي تضع ضغطاً على قاع الحوض

-رفع الأثقال الثقيلة:

تجنب رفع الأوزان الثقيلة بدون تدريب مناسب، حيث أن ذلك يضع ضغطاً كبيراً على عضلات قاع الحوض. إذا كنت تمارسين رياضة رفع الأثقال، تأكدي من استخدام تقنيات صحيحة واستشيرين مدرباً متخصصاً.

-الوقوف أو الجلوس لفترات طويلة:

حاول تغيير وضعيتك كل 30 دقيقة إذا كنت تقضي وقتاً طويلاً في الجلوس أو الوقوف. استخدم كرسيًا مريحًا وداعمًا للظهر لتقليل الضغط على الحوض.

-التدخين:

التدخين يزيد من السعال المزمن، مما يضع ضغطاً مستمرًا على قاع الحوض. الإقلاع عن التدخين ليس فقط مفيداً لصحتك العامة، بل أيضًا لصحة قاع الحوض.

-تجنب الإجهاد أثناء التبرز:

لا تجبر نفسك على التبرز إذا كنت تشعر بالإمساك. استخدم كرسيًا صغيرًا لوضع قدميك أثناء التبرز لتحسين الوضعية وتقليل الضغط على الحوض.

3- متابعة تقدمك

كيفية ملاحظة التحسن في الأعراض

-تتبع الأعراض:

قم بتسجيل الأعراض التي تعاني منها يوميًا، مثل عدد مرات التبول، التسرب البولي أو الألم في منطقة الحوض. يمكنك استخدام دفتر ملاحظات أو تطبيق على الهاتف لتتبع تقدمك

-ملاحظة التحسن في الأنشطة اليومية:

لاحظ إذا كنت تشعر بتحسن في الأنشطة اليومية مثل المشي لفترات أطول الجلوس لفترات أطول دون ألم، أو تحسن في العلاقة الحميمة

-التقليل من استخدام الفوط الصحية:

إذا كنت تستخدمين فوطًا صحية بسبب التسرب البولي لاحظي إذا قل استخدامها مع الوقت كعلامة على التحسن

تحديد أهداف واقعية والاحتفال بالإنجازات الصغيرة

-تحديد أهداف قصيرة المدى:

ضع أهدافًا صغيرة وقابلة للتحقيق، مثل القيام بتمارين كيغل لمدة 5 دقائق يوميًا أو شرب كمية كافية من الماء يوميًا. هذه الأهداف الصغيرة تساعد في بناء عادات صحية تدريجيًا

-الاحتفال بالإنجازات:

عندما تصل إلى هدف معين، مثل التمكن من التحكم في التبول لفترة أطول، احتفل بإنجازك يمكن أن يكون الاحتفال بشراء شيء تحبه، أو قضاء وقت ممتع مع الأصدقاء.

-الصبر والاستمرارية:

تذكر أن تحسين صحة قاع الحوض يحتاج إلى وقت وصبر. لا تيأس إذا لم تلاحظ تحسنًا سريعًا الاستمرارية في اتباع النصائح والتمارين هي المفتاح لتحقيق نتائج طويلة المدى.

قصص نجاح ونصائح إضافية

1- قصص مُلهمة

-تجارب حقيقية لأفراد تحسنت صحة قاع الحوض لديهم.

قصة نجاح مازن

من معاناة طويلة إلى حياة طبيعية بفضل الإرادة والرعاية الطبية المتميزة

”السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أنا والدة مازن محمود عمارة عوض، عمره 11 عامًا ونصف، مواليد 30/9/2013 اكتشفت أنه يعاني من عيب خلقي في القولون عندما كان عمره شهرًا بالضبط بعد إجراء أشعة بالصبغة، تبين أن لديه 16 سم من القولون بدون أعصاب، ولم يكن قادرًا على التبرز إلا بمساعدة أدوية مسهلة. توجهنا إلى طبيب أجرى له عملية جراحية امتدت من فتحة الشرج إلى القولون. كنت أظن أن المشكلة قد حُلّت، ولكن بعد ست سنوات اكتشفت أن الطبيب ارتكب خطأ فادحًا خلال العملية

خلال هذه السنوات، خضع ابني لأربع عمليات توسيع جراحية بالإضافة إلى استخدام موسعات حديدية. كان الطبيب يتهم ابني بأنه "يستعبط" بنفس اللفظ، وكنت أضربه ظنًا منه أنه يتصرف بشكل متعمد. نتيجة لذلك، أصبح ابني منطويًا ولا يتكلم بسبب العنف الذي تعرض له. حتى أنه كان يلجأ إلى التبرز على نفسه دون تحكم في أحد الأيام، بينما كنا واقفين أنا وابني، لاحظت أنه تبرز على نفسه فجأة توجهت إلى طبيب آخر طلب إجراء أشعة بالصبغة

وأخبرني أن العملية الجراحية السابقة كانت مدمرة ولا فائدة منها إلا بالعلاج الطبيعي. نصحتني بالذهاب إلى أفضل دكتورة في هذا المجال، الدكتورة مرفت شتا عندما قابلت الدكتورة مرفت، طلبت إجراء أشعة رنين مغناطيسي، وبعد الاطلاع على النتائج، صدمتني بقولها إن الحس العصبي لدى ابني مقطوع، وهناك تشنجات في العضلات، وأن القولون ملئ بالبراز دون أي تحكم، حتى لو بنسبة 1% لن أنسى ذلك اليوم أبدًا، فقد دمعت الدكتورة عينها لما رأتها من إهمال الطبيب.

الذي تعرض له ابني، ووصفته بأنه "عملية جزارية" رفعت قضية ضد الطبيب الأول، واستمرت القضية ثلاث سنوات، ولكن للأسف، المحامي الذي استعنت به خان الأمانة وتواطأ مع الطبيب خضع ابني للفحص الطبي الشرعي مرتين وكان باقيًا فقط اللجنة الثلاثية لتأكيد مدى الظلم الذي تعرض له، ولكن الطبيب تمكن من شراء صمت المحامي بفضل الدكتوراة مرفت شتا، اتبعنا نظامًا غذائيًا محددًا وتمارين خاصة. النظام الغذائي يتضمن زيادي بالردة، لبن بالشوفان، ومشويات، بالإضافة إلى تمارين لفتحة الشرج كان ابني يخضع لجلسات علاجية أسبوعية وبفضل الله ثم بجهود الدكتوراة بدأ ابني في التحسن اليوم، الحمد لله، ابني يستطيع التحكم في عملية التبرز، ويصوم ويمارس الكاراتيه، ويلتحق بالمدرسة بشكل طبيعي أصبح طفلًا سعيدًا ونشطًا ابني يقول لي كلاً ما يؤلم القلب، مثل: "أمي" لن أنسى ما فعله بي ذلك الطبيب ويحكى مواقف صعبة لا تُوصف أرد عليه بقولي: "انس يا حبيبي" فيجيب لن أنسى ما فعله بي حسبي الله ونعم الوكيل في ذلك الطبيب. أسأل الله أن يبارك في الدكتوراة مرفت شتا ويجزيها خير الجزاء على ما قدمته لابني"

رحلة نغم مع الإلحاح البولي

من المعاناة إلى التعافي بفضل الطب الطبيعي والإرادة

"منذ شهر أبريل عام 2020، وأنا أعاني من مشكلة صحية استمرت من لست سنوات بدأت رحلتي مع الألم عندما شعرت بتعب شديد في ظهري، مما أثر على ساقتي لدرجة أنني كنت أعاني من صعوبة في المشي، وكانت ساقتي تضعف فجأة أثناء المشي توجهت إلى أطباء العظام، وحصلت على بعض العلاجات التي ساعدت في تحسين ساقتي قليلاً لكن آلام ظهري استمرت بشكل بسيط بعد ذلك، بدأت أعاني من التهابات متكررة، فذهبت إلى طبيبة نساء، لكن العلاج لم يُجد نفعا، بل زادت حالتني سوءاً. ثم بدأت رحلة طويلة مع أطباء المسالك البولية حيث زرت العديد من الأطباء في قلوب والقاهرة، من الغالي إلى الرخيص. حتى أن أحد الأطباء اقترح علي إجراء عملية لتركيب جهاز في المثانة بتكلفة 500 ألف جنيه لكنني لم أكن متأكدة من هذا الحل كما زرت أطباء نساء آخرين، وكان لدى أحدهم كرسي مغناطيسي، وحصلت على جلستين، لكن دون أي تحسن

حتى أنني لجأت إلى طبيب نفسي، ظناً مني أن المشكلة قد تكون نفسية خاصة بعد وفاة والدي في 15 يونيو، حيث بدأت أشعر بالتعب بعدها بعشرة أشهر ومع ذلك، لم يكن هناك أي تحسن خلال هذه الفترة، تناولت كميات كبيرة من الأدوية، وأجرت العديد من التحاليل والأشعة بما في ذلك ديناميكية التبول، لكن دون أي تشخيص واضح. كانت حالتني تزداد سوءاً لدرجة أنني كنت أقضي معظم وقتني في الحمام ولم أكن أستطيع النوم أو الخروج من المنزل في لحظة يأس، بحثت عن طبيب على الإنترنت، ووجدتك. كنت عيادتك في الإسكندرية وبالنسبة لي، كانت المسافة مشكلة كبيرة، حيث أنني من قليوب، والمسافة تستغرق حوالي ثلاث ساعات. لكنني قررت السفر رغم صعوبة الأمر، حتى أنني فكرت في ارتداء حفاظات للبالغين خلال الرحلة بسبب حالتني الصحية الصعبة بحمد الله، وبالصدفة الجميلة، وجدت أن عيادتك افتتحت فرعاً في القاهرة خلال يومين من بحثي. اتصلت وحجزت موعداً، وكان أول كشف لي في 27 أكتوبر 2022 كنت الطبية الوحيدة التي استطعت تشخيص حالتني بشكل صحيح. أشكر الله أنني قابلتك، فأنت طبيبة ذات ضمير وأمانة، وتستحقين كل الخير بدأت جلسات العلاج الطبيعي، وقد أحدثت فرقاً كبيراً في حالتني. بالإضافة إلى ذلك التزمت بالتمارين والنظام الغذائي الذي نصحتيني به. أدركت أن كل شيء مرتبط ببعضه الجلسات، التمارين، النظام الغذائي، والأدوية لا يمكن أن أتوقع نتائج إذا لم ألتزم بكل هذه التعليمات قبل الجلسات، كنت أذهب إلى الحمام كل دقيقة، ولكن بعد المواظبة على الجلسات والتمارين، تحسنت حالتني بشكل ملحوظ. الآن، أستطيع الجلوس لساعتين أو ثلاث دون الحاجة إلى الذهاب إلى الحمام، وأستطيع العمل والسفر والعيش بشكل طبيعي الحمد لله، وصلت إلى نتيجة جيدة، وما زلت مستمرة في الجلسات أريد أن أنصح الجميع بأن العلاج يحتاج إلى صبر ومثابرة. لا يمكن أن نتوقع نتائج سريعة بعد جلستين أو ثلاث، خاصة بعد سنوات من المعاناة. الجلسات لها دور كبير في التحسن ولكن يجب الالتزام بالتعليمات وعدم الاستسلام أنت طبيبة محترمة وتستحقين كل التقدير على أمانتك وخبرتك. أشكرك من كل قلبي على كل ما قدمتيه لي، وأدعو الله أن يبارك فيك ويجزيك كل خير

رحلة أحمد من السودان مع الإمساك الوظيفي

من المعاناة إلى التعافي بفضل الطب الطبيعي والإرادة

"بدأت مشكلتي الصحية في عام 2017 عندما أصبت بالتهاب في النخاع الشوكي مما أثر على عضلات الحوض والمثانة وعملية الإخراج. كنت أعاني من صعوبة شديدة في التبول، بالإضافة إلى الإلحاح البولي، وحتى عندما كنت أتبول لم تفرغ المثانة بالكامل. وصلت إلى مرحلة اضطررت فيها لاستخدام قسطرة خارجية كما كنت أعاني من صعوبة في الإخراج، حيث كنت أذهب إلى الحمام مرة واحدة في الأسبوع أو مرة كل تسعة أيام. خلال هذه الفترة، زرت العديد من الأخصائيين، وأجريت العديد من الفحوصات، وتناولت الكثير من الأدوية، لكن لم يكن هناك تشخيص واضح أو علاج فعال لمشكلتي.

"إلى أن تعرفت على الدكتور ميرفت شتا، التي وصفها الكثيرون بأنها "ملاك الرحمة من خلال بحثي على اليوتيوب. قررت أن أزورها، وبفضل الله، تمكنت من مقابلتها في أكتوبر 2024. من أول لقاء، فهمت الدكتور مشكلتي بشكل دقيق، وشرحت لي طبيعة المشكلة وكيفية التعامل معها.

بدأت دورة العلاج التي تضمنت أربع جلسات علاج طبيعي، بالإضافة إلى أدوية منشطة للقولون. بفضل الله، ثم بفضل جهود الدكتور ميرفت، كانت هناك استجابة كبيرة للعلاج. لاحظت فرقًا كبيرًا جدًا في حالتي الصحية، حيث تحسنت عضلات الحوض وأصبح لدي تحكم أفضل فيها. التبول أصبح شبه طبيعي، والإخراج أصبح منتظمًا (من 2 إلى 3 مرات في اليوم).

ما زلت أواصل العلاج وأتابع مع الدكتور بشكل مستمر، وألاحظ تحسنًا يوميًا في حالتي. الحمد لله على كل شيء أدعو الله أن يبارك في الدكتور ميرفت شتا ويجزيها كل خير على ما قدمته لي أسأل الله أن يبارك في علمها وينفع به الناس ويجعلها سبًا في شفاء كل مريض يعاني."

2- نصائح إضافية

-أهمية الاسترخاء وتقليل التوتر لصحة الحوض:

التوتر المزمن يمكن أن يؤثر سلبيًا على صحة قاع الحوض، حيث يؤدي إلى تشنج العضلات وزيادة الضغط على الحوض. لذلك، من المهم أن تتعلم تقنيات الاسترخاء مثل التنفس العميق، التأمل، أو حتى ممارسة اليوجا. هذه الممارسات لا تساعد فقط في تقليل التوتر، بل تعزز أيضًا صحة قاع الحوض

-كيف يمكن لليوجا والبيلاتس أن تساعد في تقوية قاع الحوض:

بالإضافة إلى تمارين كيجل، يمكن لليوجا والبيلاتس أن تكون أدوات فعالة لتقوية قاع الحوض تمارين مثل وضعية القطاة-البقرة (Cat-Cow) في اليوجا تساعد على تحسين مرونة الحوض وتقوية العضلات

النوم الكافي: النوم الجيد يساعد في تقليل التوتر وتحسين الصحة العامة، بما في ذلك صحة قاع الحوض. حاول النوم لمدة 7-8 ساعات يوميًا في وضعية مريحة تدعم الحوض

التمارين الهوائية الخفيفة: الأنشطة مثل المشي، السباحة، أو ركوب الدراجة الهوائية تساعد في تحسين الدورة الدموية وتقوية عضلات الجسم بشكل عام، بما في ذلك قاع الحوض

3- متى تفكر في خيارات علاجية أخرى؟

-عند عدم تحسن الأعراض بالعلاجات التقليدية:

-إذا كنت قد جربت تمارين كيجل، العلاج الطبيعي، وتغييرات في نمط الحياة ولم تلاحظ أي تحسن في الأعراض، فقد يكون الوقت قد حان للتفكير في خيارات علاجية أكثر تقدمًا

-على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من سلس البول أو البراز ولم تتحسن حالتك بعد عدة أشهر من العلاج الطبيعي، فقد تحتاج إلى استشارة طبيب متخصص لتقييم حالتك

-عند تفاقم الأعراض:

-إذا لاحظت أن الأعراض تزداد سوءًا مع الوقت، مثل زيادة عدد مرات التسرب البول أو البراز، أو زيادة الألم في منطقة الحوض، فقد يكون ذلك مؤشرًا على ضرورة اللجوء إلى خيارات علاجية أخرى

-في بعض الحالات، قد تكون الجراحة ضرورية لتصحيح مشاكل مثل هبوط الأعضاء أو سلس البول الشديد

-عند التأثير السلبي على جودة الحياة:

-إذا كانت مشاكل قاع الحوض تؤثر بشكل كبير على حياتك اليومية، مثل عدم القدرة على ممارسة الأنشطة اليومية بشكل طبيعي، أو التأثير على العلاقة الحميمة، فقد يكون من الضروري البحث عن علاجات أكثر فعالية

-على سبيل المثال، إذا كنت تعاني من ألم مزمن أثناء العلاقة الجنسية أو إذا كان الرجل يعاني من مشاكل في الانتصاب بسبب ضعف عضلات الحوض، فقد تحتاج إلى علاجات متخصصة

-عند وجود مشاكل صحية أخرى مرتبطة:

-إذا كنت تعاني من مشاكل صحية أخرى مثل التهاب المثانة المزمن، التهاب البروستاتا، أو أمراض الجهاز الهضمي التي تؤثر على قاع الحوض، فقد تحتاج إلى علاجات متكاملة تشمل أكثر من طريقة في هذه الحالات، قد يوصي الطبيب بعلاجات مثل التحفيز الكهربائي أو المغناطيسي لتقوية عضلات الحوض

-نظرة عامة على العلاجات المتقدمة بالعيادة

- التحفيز الكهرومغناطيسي بالكُرسي لضعف عضلات قاع الحوض:

يستخدم هذا العلاج موجات كهرومغناطيسية لتحفيز عضلات قاع الحوض دون الحاجة إلى جراحة يعتبر خيارًا جيدًا للأشخاص الذين يعانون من ضعف شديد في عضلات الحوض ولا يستطيعون أداء تمارين كيجل بشكل فعال

متي
تفكر
فيه؟

BTL EMSELLA



95%
PATIENT
SATISFACTION*

REMAIN FULLY
CLOTHED

NON-INVASIVE

*HIFEM Technology Can Improve Quality of Life of Incontinent Patients.
Berenholz J, MD, Sims T, MD, Botros G, MD. Individual results may vary.

إذا كنت تعاني من ضعف شديد في عضلات الحوض ولم تتحسن مع التمارين التقليدية.

-التحفيز المغناطيسي للألم الحوض:

يستخدم هذا العلاج مجاله مغناطيسيًا لتحفيز الأعصاب والعضلات في منطقة الحوض مما يساعد في تقليل الألم وتحسين الوظيفة العضلية



متي
تفكر
فيه؟

إذا كنت تعاني من ألم حاد أو مزمن في الحوض ولم تتحسن مع الأدوية أو العلاج الطبيعي.



متي
تفكر
فيه؟

-التحفيز الكهربائي الشرجي والمهبلي:

هذا العلاج يستخدم تيارًا كهربائيًا منخفضًا لتحفيز عضلات قاع الحوض وتحسين قوتها ومرونتها. يعتبر خيارًا جيدًا للأشخاص الذين يعانون من سلس البول أو البراز.



إذا كنت تعاني من ألم مزمن في الحوض أو تشنجات عضلية لا تستجيب للعلاجات التقليدية.

-كيف تختار العلاج المناسب لحالتك.

1-استشارة الطبيب المتخصص:

- الخطوة الأولى هي استشارة طبيب متخصص في أمراض قاع الحوض سيقوم الطبيب بتقييم حالتك وتحديد العلاج الأنسب
- قد يطلب الطبيب بعض الفحوصات مثل الأشعة السينية، التصوير بالرنين المغناطيسي أو اختبارات ديناميكية التبول لتشخيص حالتك بدقة

2- وضع خطة علاجية مفصلة:

- بناءً على تشخيص حالتك، سيضع الطبيب خطة علاجية تشمل عدة مراحل. قد تشمل هذه الخطة مزيدًا من العلاج الطبيعي، الأدوية، والعلاجات المتقدمة مثل التحفيز الكهربائي أو المغناطيسي.
- في بعض الحالات، قد تكون الجراحة هي الخيار الأخير إذا فشلت جميع العلاجات الأخرى

3- وضع خطة علاجية مفصلة:

- بعد بدء العلاج، من المهم المتابعة مع الطبيب بشكل دوري لتقييم تقدمك
- قد يحتاج الطبيب إلى تعديل الخطة العلاجية بناءً على استجابتك للعلاج
- تذكر أن التحسن قد يستغرق وقتًا، لذا كن صبورًا وملتزمًا بالخطة العلاجية

صحة قاع الحوض هي مفتاح لجودة حياة أفضل

سواء كنت تعاني من مشاكل حالية أو تبحث عن الوقاية

فإن الخطوات البسيطة التي قدمناها في هذا الكتاب يمكن أن تحدث فرقًا كبيرًا

تذكر، العناية بقاع الحوض ليست رفاهية، بل هي ضرورة لصحتك العامة

ابدأ اليوم، وسترى النتائج الإيجابية في وقت قصير

