

جمعية رفيدة
لصحة المرأة

rofaida women's
health organisation



ماهو سلس البول

أهداف المحاضرة



التعرف على أنواع
سلس البول



التعرف على
أعراض سلس
البول.



التعرف على
الأسباب والعوامل
المؤدية لسلس البول.



أداء تمارين تقوية
عضلات قاع
الحوض والجذع.



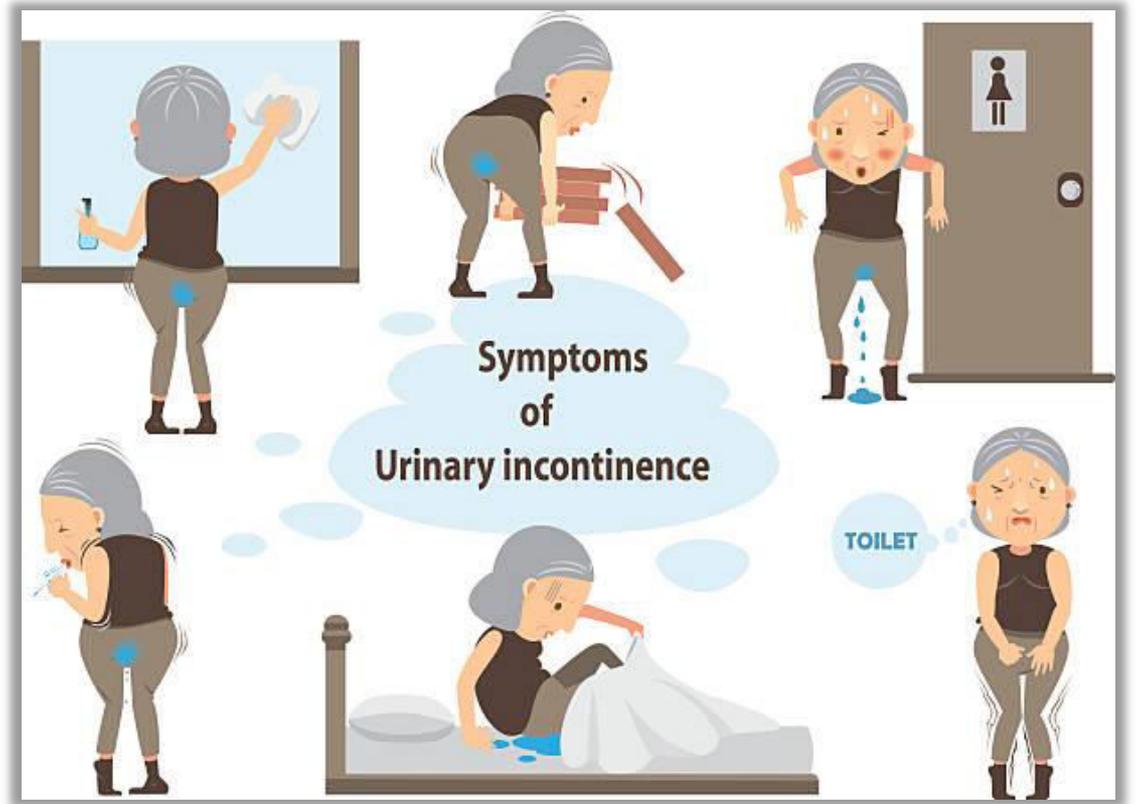


ماهو سلس البول

هو عدم القدرة على التحكم بالبول باختلاف الكمية وعدد مرات التسرب



أعراض السلس البولي



أنواع سلس البول



السلس البولي الإلحاحي:

وهو تسرب البول الناجم عن الشعور
بحاجة ملحة للتبول بشكل مفاجئ
وشديد.



السلس البولي المختلط :

عبارة عن نوعين أو أكثر من أنواع
السلس البولي.

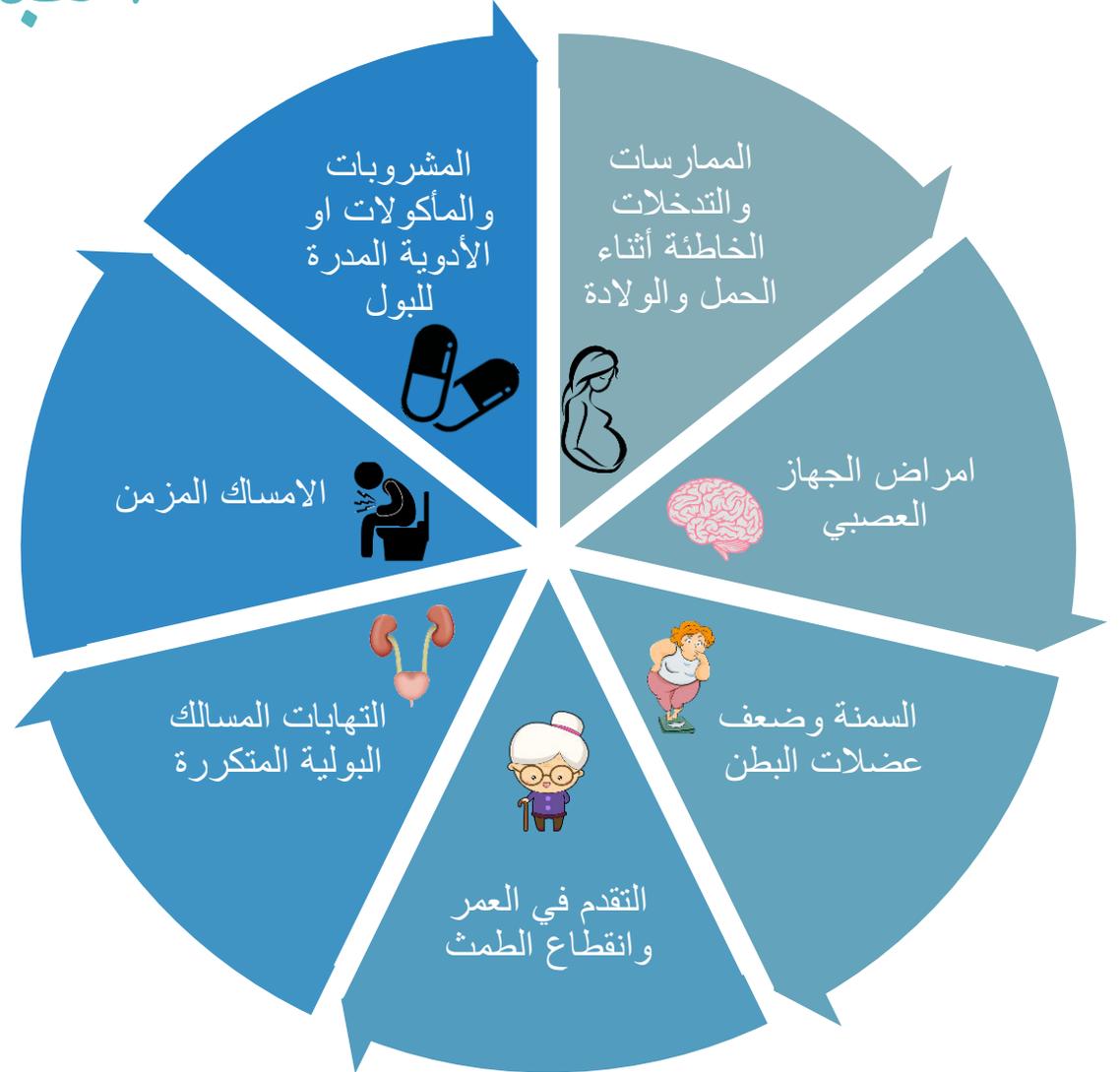


السلس البولي الجهدى:

وهو تسرب البول عند السعال أو العطاس
أو الضحك أو الشد أو رفع حمل أو
ممارسة الرياضة لدى النساء.



أسباب سلس البول



هل تعتبر مشكلة سلس البول مشكلة شائعة؟

يعاني من سلس البول حوالي 30% من النساء حول العالم، و في دراسة اجريت مؤخرا في مدينة جدة بالمملكة العربية السعودية، بينت ان سلس البول يصيب حوالي 42% من النساء. ويصاب به النساء بغض النظر عن العرق، الجنس، السن أو الطبقة الاجتماعية.

ويؤثر سلس البول على النواحي الاجتماعية، العاطفية، البدنية، النفسية، الاقتصادية والأهم من ذلك تأثيره السلبي على الطهارة وأداء الفروض الدينية. والنساء أكثر عرضة للتأثر به من الرجال. وفي الفئات العمرية الأكبر سناً، يكون السلس أكثر شيوعاً وأكثر شدة معاً، إذ يحدث لدى ما يصل إلى 50% من الأشخاص فوق 65 سنة من العمر.

وبلل الفراش شائع أيضاً لدى الأطفال والمراهقين ويؤدي إلى درجة كبيرة من الإحراج والضغط النفسي للمصاب وعائلته.

ورغم ضخامة عدد المصابين بالسلس وتوفر الحلول المختلفة، فإن النظرة السلبية للمجتمع حول مشاكل التحكم بالمتانة يمكن أن تشعر المصاب بأنه منبوذ. وهذا ما يمكن أن يسبب للشخص شعوراً بالعزلة والابتعاد عن أصدقائه وارتابه بشكل خاص و من المجتمع بشكل عام خوفاً من اكتشاف حالته ومن الحرج. إن المساعدة متوفرة



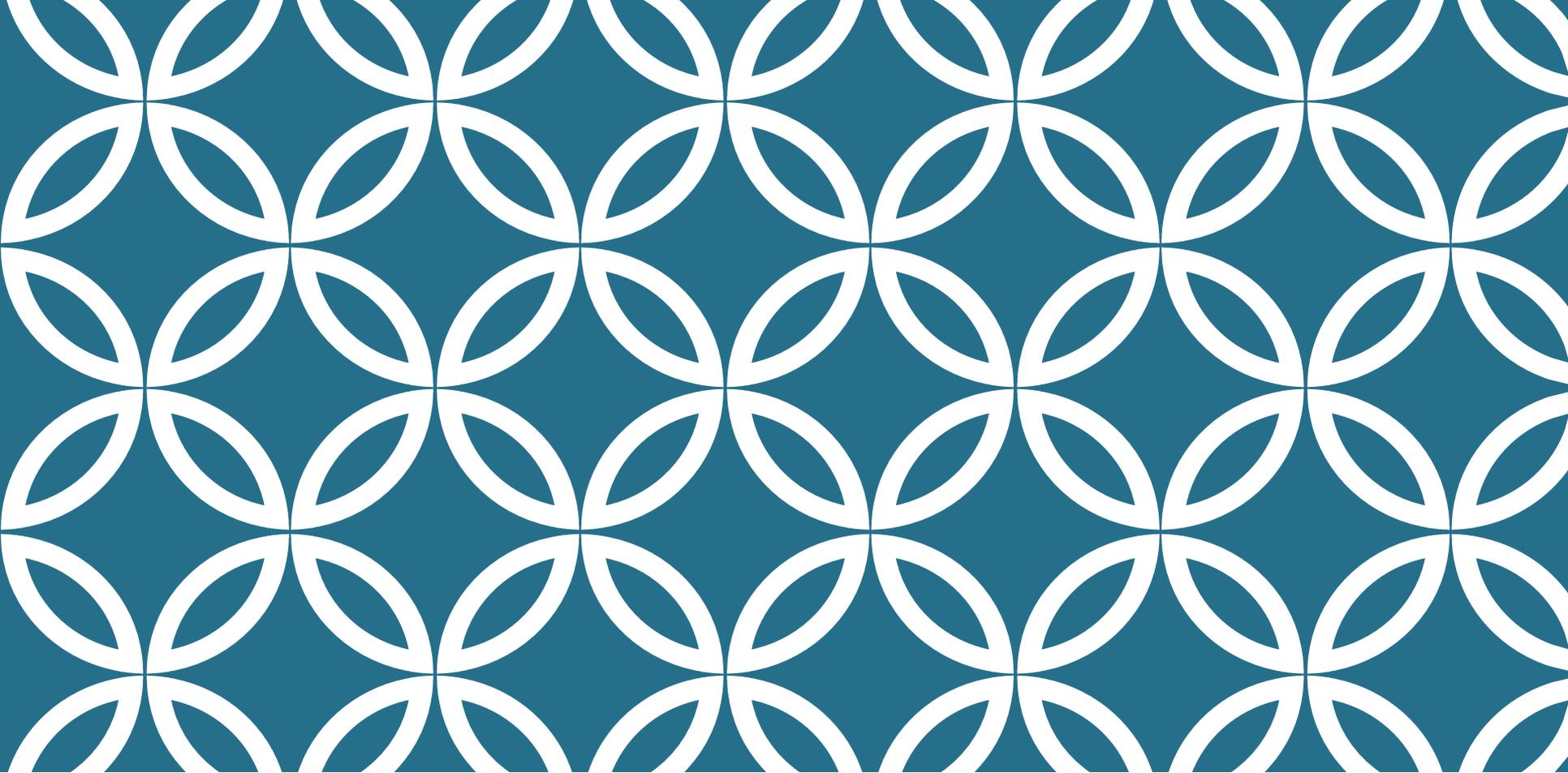
نقاط مهمة



- تقوية عضلات قاع الحوض تقلل من الإصابة بمشاكل التحكم بالبول

- تجنب المشروبات المثيرة للمثانة والابتعاد عن التوتر والمحافظة على وزن الجسم يلعب دور مهم في التقليل من نسبة حدوث السلس البولي





التمارين



1 تمرين الشمعة



SHORT TVA CONTRACTIONS WITH CONSCIOUS BREATHING

تمرين الشمعة



SUSTAINED TVA CONTRACTION WITH NORMAL (QUIET) BREATHING

تمرين تحكيمي بمساعدة الأرجل



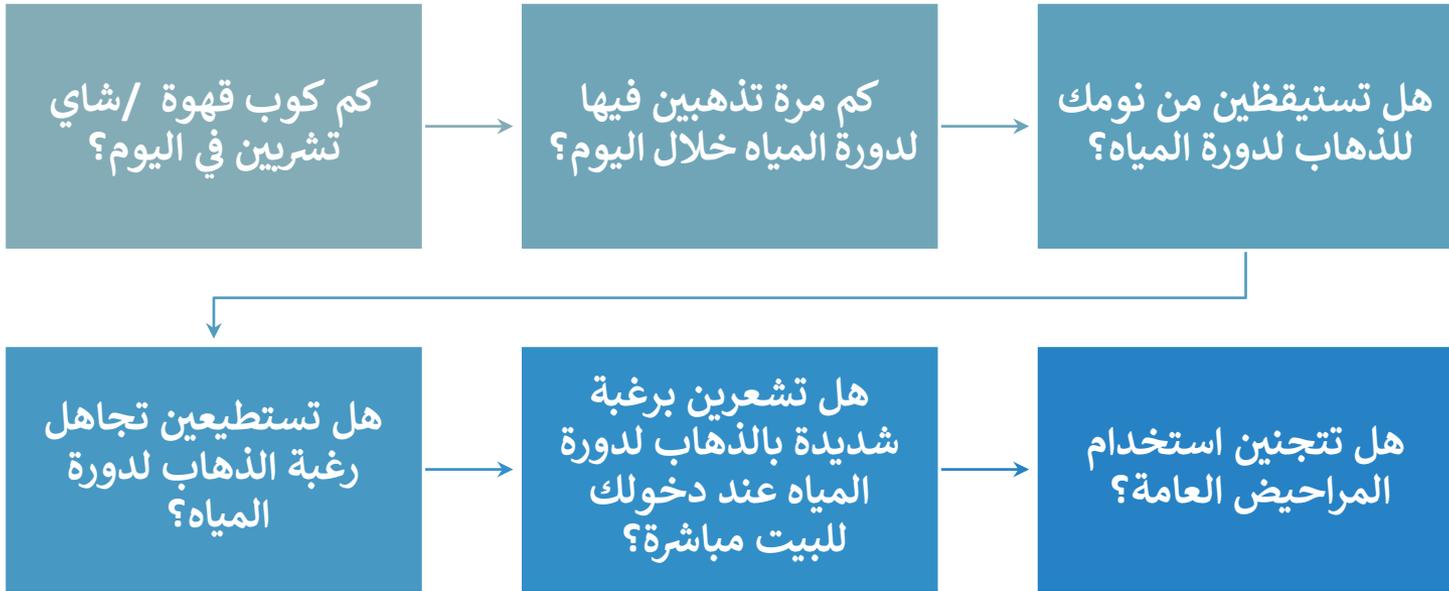
Hip adductor isometrics with ball

تمرين المثلث النائم



The Clam (Side-lying Hip External Rotation)

سؤال؟؟



ما هو العلاج السلوكي ؟

العلاج السلوكي هو مجموعة من التغييرات السلوكية التي تعمل على تحسين أعراض سلس البول عن طريق تغيير عاداتك اليومية أو البيئية أو تعلم طرق وأساليب جديدة.



تصمم هذه التغييرات خصيصا للاحتياجات الفردية للمصابة و ظروف حياتها.



العادات الصحية للمثانة

- الذهاب لدورة المياه من ٥-٧ مرات خلال اليوم
- الذهاب لدورة المياه كل ٣ - ٤ ساعات
- تخزين المثانة كمية من السوائل تعادل ٤٠٠ - ٤٥٠ مل ما يعادل كوبين
- الاستيقاظ من النوم للتبول ما بين ٠ - ١ مرة واحدة



العلاج السلوكي

يتضمن

...

المتابعة الذاتية لعادات
المثانة باستخدام وتسجيل
يوميات المثانة

استراتيجيات السيطرة على
تأجيل / الرغبة الملحة
التبول

تعلم تقنيات تفريغ المثانة

التحكم بنوعية وكمية
السوائل وتجنب مهيجات
المثانة

تغيير النظام الغذائي
تجنب الإمساك

فقدان الوزن

تمارين تقوية عضلات قاع
الحوض واستخدام أساليب
قبض / الارتجاع البيولوجي
عضلات قاع الحوض اراديا
قبل السعال، العطاس او
أداء التمارين



مفكرة المثانة

التاريخ / الوقت (اليوم/الشهر/السنة)	كمية المشروب (ملليتر)	كمية البول (ملليتر)	تسرب البول	تغيير الملابس
2011/09/20			*	
2:15		150		
7:15		250		
8:00	فنجان قهوة 250 ملليتر			
8:20		60	*	ب
9:30	كأس عصير برتقال		*	
10:00		100		
12:00	اثنان فنجان قهوة			
14:00		300		
14:30		20		
15:30	فنجان شاي 200 ملليتر		*	ب
16:00		100	*	
18:00	فنجان شاي 200 ملليتر			
19:00		100		
20:00	كأس مشروبات غازية 200 ملليتر	20		
20:30	كأس مشروبات غازية 50 ملليتر		*	
22:00				ب
23:00		150		





squeezy 

تطبيق Squeezy



..تجنبي

- الإكثار من المشروبات الغنية بمادة الكافيين مثل الشاي، القهوة والمشروبات الغازية 
- بعض العصائر المهيجة للمثانة مثل العصائر المحتوية علي الفواكه الحمضية 
- التبول العشوائي دون وجود رغبة ملحة في التبول أو قبل الخروج من المنزل 
- تجنب شرب الماء والإقلال منه 
- شرب كمية كبيرة من السوائل قبل النوم أو في فترة زمنية قريبة من وقت النوم 

تغيير العادات الغير صحية !



جمعية رفيدة
لصحة المرأة
rofaida women's
health organisation

الأساليب العلاجية لسلس البول



أهداف المحاضرة

.التعرف على العلاج التحفظي لسلس البول.

.التعرف على العلاج الدوائي لسلس البول.

.التعرف على العلاج الجراحي لسلس البول.

.أداء تمارين تقوية عضلات الحوض والجذع.



بعد تقييم الحالة من قبل الطبيب وأخصائية العلاج الطبيعي المختصة في
تأهيل مشاكل الحوض :

سلس البول

علاج تحفظي



علاج جراحي



العلاج التحفيزي

دور العلاج الطبيعي في معالجة سلس البول :

للـعلاج الطبيعي المختص بتأهيل عضلات قاع الحوض دور فعال ومثبت علميا في علاج سلس البول .

بعد تقييم الحالة من قبل أخصائية العلاج الطبيعي، يتم اختيار الأساليب العلاجية المناسبة والتي تتضمن :

- ▶ تمارين تقوية لعضلات قاع الحوض والجذع
- ▶ أساليب الارتجاع البيولوجي
- ▶ العلاج السلوكي وتدريب المثانة
- ▶ استخدام أدوات خاصة كالأوزان المهبلية
- ▶ العلاج اليدوي
- ▶ التحفيز الكهربائي
- ▶ أساليب وقائية للحفاظ على قوة عضلات الحوض



التمارين العلاجية

*تمارين تصحيحية

*تمارين هوائية

*تمارين استطالة

*تمارين تقوية للنساء في
جميع الأعمار - أثناء فترة
الحمل



العلاج التحفظي



pericalm.com.au





العلاج الدوائي

قد يصف لك طبيبك بعض العلاجات التي تعمل على تهدئة عضلة المثانة وتقلل من أعراض سلس البول





العلاج الجراحي

- ▶ في بعض الحالات التي قد لا تستجيب للعلاج التحفظي، يلجأ الطبيب المعالج للحالة للتدخل الجراحي.
- ▶ يختار الطبيب الاجراء الجراحي الأنسب للحالة.





جمعية رفيدة
لصحة المرأة

Rofaida Women's
Health Organisation