

خلل قاع الحوض: مشكلة شائعة لم تتم مناقشتها بشكل شائع

19 فبراير 2020

شارك:



ليس من السهل أبدًا مناقشة أعراض مثل سلس البول مع طبيبك، ولكن يمكن أن تكون هذه علامة على خلل ما في قاع الحوض أو هبوط في أعضاء الحوض - وهي أكثر شيوعًا مما قد تعتقد. ستخضع واحدة على الأقل من بين كل خمس نساء لعملية جراحية لمعالجة خلل ما في الحوض خلال حياتها، وفقًا للدكتورة لورا مارتينيز، أخصائية المسالك البولية في مستشفى هيوستن ميثوديست.

على الرغم من أن خلل الحوض لا يهدد الحياة، إلا أنه يمكن أن يؤثر بشدة على جودة حياتك. من المهم أيضًا أن تتذكر أن مشاكل الحوض يمكن أن تحدث في أي عمر.

توضح الدكتورة مارتينيز "إن خلل واضطرابات قاع الحوض شائعان للغاية، لكن العديد من النساء لا يطلبن المساعدة لأنهن محرجات أو لا يعتقدن أن هناك خيارات علاجية جيدة. لا يجب أن تعاني أي امرأة بصمت من اضطراب قاع الحوض. هناك العديد من خيارات العلاج غير الجراحية الفعالة، مثل العلاج الطبيعي بالإضافة إلى الإجراءات الجراحية طفيفة التوغل التي يمكن أن توفر الراحة."

الإختلال الوظيفي لقاع الحوض

يشمل قاع الحوض عضلات وأربطة وأنسجة ضامة وظيفتها دعم أعضاء الحوض، بما في ذلك الرحم والمثانة والمستقيم. وعندما تضعف عضلات قاع الحوض والأنسجة بسبب العمر أو الجراحة أو الولادة، فإن هذا الضعف قد يؤدي إلى مشاكل تتعلق بالتحكم في المثانة والأمعاء أو سلس البول.

يمكن أن تتسبب عضلات قاع الحوض الضعيفة أيضًا في هبوط المهبل، مما يعني أن الرحم أو المثانة أو المستقيم قد هبطوا من موقعهم الأصلي أو إنزلقوا إلى المهبل. قد يسبب الانزلاق المعتدل إلى الشديد جدًا إلى الشعور بثقل في الحوض، وصعوبة في التبول أو تحريك الأمعاء، وآلام أسفل الظهر.

أكثر ثلاثة أمراض شائعة في قاع الحوض - سلس البول، وسلس البراز وهبوط المهبل - وهي أيضًا الأكثر علاجًا.

تقول الدكتورة مارتينيز: "تعتقد العديد من النساء اللواتي يعانين من مشاكل صحية في الحوض، وخاصة سلس البول، أنه مجرد أثر جانبي آخر للشيوخ التي يتعين عليهن العيش معه. بعد تلقي العلاج، تشعر العديد من النساء بالسعادة عندما يجدن بان نوعية حياتهم قد تحسنت بشكل كبير."

كيف يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين صحة الحوض؟

يعمل العلاج الطبيعي لقاع الحوض على استعادة وظيفة العضلات وكذلك استعادة عدم الاتساق في الهيكل العظمي الذي يساهم في فقدان السيطرة على المثانة والأمعاء، والخلل الجنسي وألم الحوض.

تقول د. مارتينيز: "يستطيع أخصائي العلاج الطبيعي والحاصل على تدريب متخصص في صحة قاع الحوض، معالجة مشاكل العضلات والأعصاب التي غالبًا ما تسبب اضطرابات قاع الحوض أو تفاقمها. وسيقوم أخصائي العلاج الطبيعي في موعدك الأول، والذي يستغرق عادة ساعة واحدة، في مراجعة تاريخك الطبي والشخصي، ومناقش أعراضك."

يشمل الفحص تقييم للعمود الفقري والوركين وجدار عضلات البطن، بالإضافة إلى فحص عضلات قاع الحوض الداخلي.

توضح د. مارتينيز " عندما يكون لديك شعور بالألم أو الانزعاج ، فان فحص عضلات قاع الحوض من قبل المعالج الطبيعي يعتبر المعيار الذهبي لتحديد خط أساس لنشاط عضلات قاع الحوض ويساعده على تحديد العضلات المسببة للمشكلة.

تتكون جلسات العلاج الطبيعي اللاحقة من التعليم والتمارين والارتجاع البيولوجي* باستخدام أجهزة الاستشعار والأقطاب الكهربائية لتحديد نشاط عضلات المريض. يمكن أن يقلل العلاج الطبيعي أيضاً من تقلصات العضلات والألم وتحسين حركة المفاصل.

تقول الدكتورة مارتينيز: " اعتماداً على وضع الحالة أو فيما إذا كان المرض مزمناً أم لا ، سيستمر العلاج من أربعة إلى ستة أسابيع. يتم تشجيعك على مواصلة العلاج الطبيعي بين الجلسات في المنزل لأنه يتناسب بشكل واقعي مع جدولك الزمني. هدفنا هو تزويدك بالأدوات التي تحتاجينها لمواصلة التحسن في المنزل."

*الارتجاع البيولوجي : عملية يتم من خلالها استخدام المراقبة الإلكترونية لوظيفة جسدية تلقائية عادةً لتدريب شخص ما على اكتساب السيطرة الطوعية على تلك الوظيفة.