

خلل وظائف قاع الحوض: مشكلة شائعة لا تتم مناقشتها دائماً



ليس من السهل أبداً مناقشة أعراض مثل سلس البول مع طبيبك، ولكن قد يكون ذلك علامة على خلل وظيفي في قاع الحوض أو سقوط أعضاء الحوض — وهي أكثر شيوعاً مما تعتقد. بحسب ما ذكرت الدكتورة لورا مارتينيز، أخصائية المسالك البولية في مستشفى هيوستن ميثوديست: تخضع واحدة على الأقل من كل خمس نساء لعملية جراحية بسبب اضطراب في الحوض خلال حياتها.

على الرغم من أن خلل وظائف الحوض لا يهدد الحياة، إلا أنه يمكن أن يؤثر بشدة على نوعية حياتك. بالإضافة إلى ذلك، من المهم أن نتذكر أن مشاكل الحوض يمكن أن تحدث في أي عمر.

وأوضحت الدكتورة مارتينيز أن "خلل قاع الحوض واضطراباته شائعة للغاية، لكن العديد من النساء لا يطلبن المساعدة لأنهن يشعرن بالحرج أو أنهن لا يعتقدن أن هناك خيارات علاج جيدة". "لا ينبغي لأي امرأة أن تعاني في صمت من اضطراب قاع الحوض. هناك العديد من خيارات العلاج الفعالة وغير الجراحية، مثل العلاج الطبيعي وكذلك الإجراءات الجراحية طفيفة التوغل التي يمكن أن توفر الراحة."

ما هو خلل وظائف قاع الحوض؟

يشمل قاع الحوض العضلات والأربطة والنسيج الضام الذي يدعم أعضاء الحوض لدى المرأة، بما في ذلك الرحم والمثانة والمستقيم. بعد أن تصبح عضلات قاع الحوض وأنسجته ضعيفة بسبب العمر أو إجراء جراحة أو الولادة، يمكن أن يسبب هذا الضعف مشاكل في التحكم في المثانة والأمعاء، أو سلس البول.

يمكن أن يسبب ضعف عضلات قاع الحوض أيضاً هبوطاً مهبطياً، مما يعني أن الرحم أو المثانة أو المستقيم يسقط أو ينتفخ في المهبل. قد يسبب الانتفاخ المعتدل إلى الشديد شعوراً بالسحب أو شعوراً ثقیلاً في الحوض، وصعوبة في التبول أو تحريك الأمعاء، وآلام أسفل الظهر.

تعد اضطرابات قاع الحوض الثلاثة الأكثر شيوعاً — سلس البول وسلس البراز وهبوط المهبل — هي أيضاً الأكثر قابلية للعلاج.

تقول الدكتورة مارتينيز "العديد من النساء اللواتي يعانين من مشاكل صحية في الحوض، وخاصة سلس البول يعتقدن أنه مجرد أثر جانبي آخر للشيخوخة التي يتعين عليهن التعايش معها". "بعد تلقي العلاج، يسعد الكثيرون أن يجدوا أن نوعية حياتهم تتحسن بشكل كبير."

كيف يمكن أن يساعد العلاج الطبيعي في تحسين صحة الحوض

يعيد العلاج الطبيعي لقاع الحوض وظيفة العضلات واختلال الهيكل العظمي، والذي يساهم في فقدان السيطرة على المثانة والأمعاء واضطراب الوظائف الجنسية وآلام الحوض.

تقول الدكتورة مارتينيز: "يمكن لأخصائي العلاج الطبيعي الحاصل على تدريب متخصص في صحة قاع الحوض معالجة مشاكل العضلات والأعصاب التي غالباً ما تسبب أو تزيد من تفاقم اضطرابات قاع الحوض". "خلال موعذك الأول، والذي يستمر عادة ساعة واحدة، سيقوم أخصائي العلاج الطبيعي بمراجعة تاريخك الطبي والشخصي، ومناقشة أعراضك."

يتضمن الفحص تقييمات للعمود الفقري والفخذين وجدار عضلات البطن، بالإضافة إلى فحص داخلي لعضلات قاع الحوض.

أوضحت الدكتورة مارتينيز "فحص عضلات قاع الحوض هو المعيار الذهبي لوضع خط أساس لعضلات علاج جيدة". "عندما تشعرين بالألم أو عدم الراحة، يمكن للمعالج الطبيعي تحديد العضلات المسببة للمشكلة وتقييم قوتها وتناسقها."

تشمل جلسات العلاج الطبيعي اللاحقة التعليم والتمارين والارتجاع البيولوجي، باستخدام أجهزة الاستشعار والأقطاب الكهربائية لتحديد نشاط عضلات المريضة. كما يمكن للعلاج الطبيعي تقليل تشنجات العضلات والألم وتحسين حركة المفاصل.

تقول الدكتورة مارتينيز "اعتمادًا على الحالة المعنية ومدى تكرارها، يستمر العلاج من أربعة إلى التعايش معها". "يتم تشجيعك بين الجلسات على مواصلة العلاج الطبيعي في المنزل لأنه يتناسب بصورة واقعية مع جدولك الزمني. هدفنا هو تزويدك بالأدوات التي تحتاجينها لمواصلة عملية التحسن في المنزل."

19 فبراير 2020