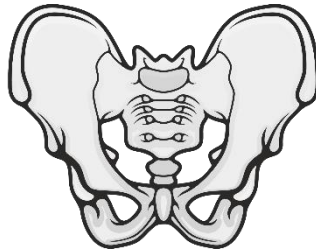




جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

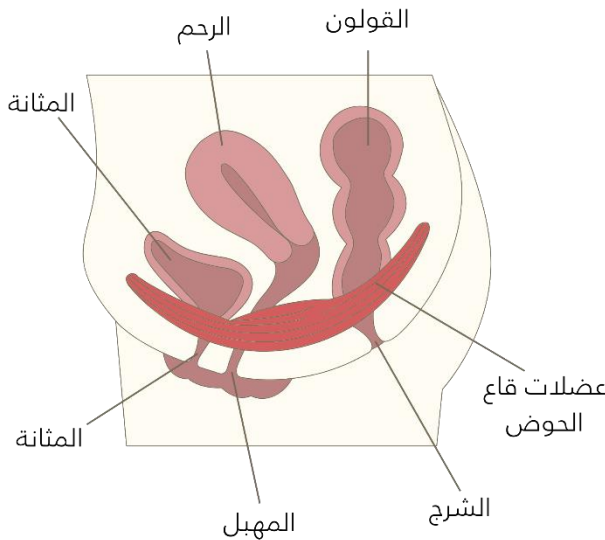
مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University

قاع الحوض لدى
النساء والعلاج الطبيعي
Female Pelvic Floor &
Physiotherapy



ما هو قاع الحوض لدى النساء؟

الحوض هو حلقة العظام بين الوركين وتشمل منطقة قاع الحوض الأنثوية قناة فالوب والمبيضين والرحم وعنق الرحم والأمعاء والمثانة والإحليل وعضلات قاع الحوض والبظر والمهبل والمستقيم. عضلات قاع الحوض تشمل مجموعة من العضلات موجودة في منطقة قاع الحوض التي تساعد في تثبيت أعضاء الحوض في مكانها الطبيعي لتفادي الهبوط وتسهم في الصحة الجنسية. تعتبر عضلات البطن وأسفل الظهر أيضًا داعم أساس لأعضاء قاع الحوض.



ما هو هبوط أعضاء الحوض؟

هو تدلي أعضاء الحوض بحيث أن يكون عضو الحوض " مثل المثانة" قد تحرك من موضعه الطبيعي ويضغط على المهبل. إن هبوط أعضاء الحوض أمر شائع وبالعادة لا تُعتبر مشكلة صحية كبيرة ولكنها قد تكون غير مريحة أو مؤلمة.

ما هي أسباب هبوط أعضاء الحوض؟

يحدث تدلي أعضاء الحوض بسبب ضعف العضلات والأنسجة التي تثبت أعضاء قاع الحوض في مكانها أو تلفها من خلال:

- الحمل والولادة المهبلية: يمكن أن تتمدد عضلات الحوض وتتلف.
- الشيخوخة.



ما هي أسباب هبوط أعضاء الحوض؟

- أي شيء يضغط على البطن يمكن أن يزيد أيضًا من خطر الإصابة بهبوط أعضاء الحوض مثل السمنة والإمساك المتكرر والسعال طويل الأمد (المزمن) ورفع الأحمال الثقيلة بشكل متكرر.



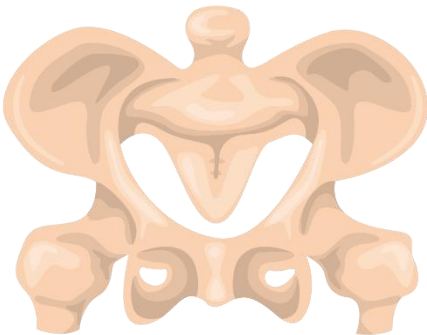
ملاحظة: يمكن أن يحدث تدلي أعضاء الحوض في عمر صغير ولكن من المرجح أن يحدث ذلك مع التقدم في السن بعد انقطاع الطمث، كما أنه متوارث.



ماهي أنواع هبوط أعضاء الحوض؟

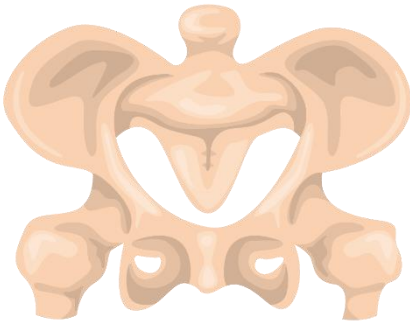
قد يحدث هبوط عضو واحد أو قد يتدلى أكثر من عضو في الحوض في نفس الوقت ومن أنواع الهبوط ما يلي:

- **هبوط المثانة:** الشعور بوجود ثقل أو كتلة على الجدار الأمامي للمهبل أو لمس كتلة أو ما يشابه الكورة خارج الجدار الأمامي للمهبل. وهذا ما يسمى بهبوط جدار المهبل الأمامي.
- **هبوط الإحليل:** تحرك مجرى البول من موضعه الطبيعي وذلك بوجود مجموعة من الأنسجة الضامة الممكن لمسها خارج فتحة الإحليل (فتحة التبول) وتؤدي إلى الشعور بالضغط على الجدار الأمامي للمهبل.



ما هي أنواع هبوط أعضاء الحوض؟

- هبوط الرحم: انزلاق الرحم إلى المهبل أو خارج المهبل بحيث أن يشعر المصاب بكتلة يُمكن لمسها خارج المهبل.
- هبوط المهبل: الشعور بوجود ثقل أو كتلة على الجدار الأمامي للمهبل أو لمس كتلة أو ما يشابه الكورة خارج الجدار الأمامي للمهبل يمكن أن يحدث بعد الاستئصال الجراحي للرحم (استئصال الرحم)، خاصةً إذا كان هناك هبوط سابق.
- هبوط الأمعاء الدقيقة: تحرك الأمعاء الدقيقة من وضعها الطبيعي والضغط على جدار المهبل العلوي.
- هبوط المستقيم: تحرك نهاية الأمعاء الغليظة من وضعها الطبيعي والضغط على الجدار الخلفي للمهبل. وهذا ما يسمى بهبوط جدار المهبل الخلفي.



ما هي أعراض هبوط قاع الحوض؟

- الشعور بالضغط أو الامتلاء في أسفل البطن.
- شعور بالثقل داخل المهبل.
- الشعور بأن شيء ما يتدلى داخل أو من المهبل.
- الشعور بوجود كتلة بارزة من المهبل يمكن لمسها.
- الشعور بشد في منطقة الفخذ أو آلام أسفل الظهر.
- ألم أثناء الجماع أو فقدان الإحساس.
- مشاكل في المسالك البولية ويشمل سلس بولي أو ضعف في مجرى البول أو حاجة متكررة أو مُلحة للتبول.
- صعوبة في التبرز ومشاكل في حركة الأمعاء خاصة إذا كان المصاب يعاني من إمساك.

تزداد الأعراض سوءًا عند الوقوف أو القفز أو الرفع وعادة ما يزول عند الاستلقاء.

ما هي طرق الوقاية من هبوط قاع الحوض؟

ستكونين أكثر عرضة للمرض إذا كان أحد أفراد الأسرة مصابًا بتدلي أعضاء الحوض لذلك حاولي اتباع النصائح التالية قدر المستطاع:

- تقوية عضلات قاع الحوض وذلك من خلال التمارين المناسبة بعد استشارة أخصائي علاج طبيعي خاص بصحة المرأة لتخطيط برنامج تدريب لعضلات قاع الحوض بحيث يناسب احتياجاتك.
- احرصي على تقوية عضلات البطن وأسفل الظهر اللذين يلعبان دورًا مهمًا في تثبيت أعضاء قاع الحوض منعا من الهبوط.
- تجنبي رفع الأشياء الثقيلة وعند الضرورة لرفع أي شيء من الأرض يجب عليك ثني الركبتين مع إستقامة الظهر ومحاولة قبض عضلات قاع الحوض وذلك بتخيل عدم إنفلات تحميلة مهبلية مع الشد إلى الداخل.

ملاحظة: للحصول على تفاصيل أكثر قومي باستشارة الطبيب أو أخصائي علاج طبيعي خاص بصحة المرأة.



كيف يتم تشخيص هبوط قاع الحوض؟

يتم تشخيصه من خلال طرح أسئلة خاصة من قبل الطبيب المعالج أو أخصائي علاج طبيعي خاص بصحة المرأة وإجراء فحص سريري يتم من خلاله فحص عضلات قاع الحوض لمعرفة ما إذا كان هناك أي هبوط ومدى شدته.

كيف يتم علاج هبوط أعضاء الحوض؟

- تغيير نمط الحياة "العلاج السلوكي" بإتباع تعليمات للحد من الهبوط.
- عمل تمارين لتقوية عضلات الحوض وذلك باستشارة أخصائي علاج طبيعي خاص بصحة المرأة للفحص وعمل برنامج علاجي منفرد بناءً على قوّة العضلة لديك، لا تتبّع مقاطع الفيديو الخاصة بتمارين كيجل المقترحة في يوتيوب لأن كل شخص لديه قوّة عضلة وقوة تحمّل للعضلة تختلف من شخص لآخر.

كيف يتم علاج هبوط أعضاء الحوض؟

- الوصول إلى وزن صحي والبقاء عليه.
- تجنب رفع الأشياء الثقيلة حيث هذا يمكن أن يسبب ضغطًا على عضلات الحوض.
- يُمكن استخدام دعامة جدار المهبل التي تسمى ب الفرزجة المهبليّة لتثبيت العضو المتدلي.
- التدخل الجراحي في الحالات المتقدمة.



المصادر والمراجع:

جميع الصور المستخدمة من [canva.com](https://www.canva.com)

المراجعة والتدقيق:

تمت مراجعة محتوى هذا الكتيب من قبل أخصائيي العلاج الطبيعي لأمراض المسالك البولية والنسائية بمستشفى الملك فهد الجامعي بالخبر.

قسم العلاج الطبيعي

وحدة التوعية الصحية

IAU-24-581



جامعة الإمام عبد الرحمن بن فيصل
IMAM ABDULRAHMAN BIN FAISAL UNIVERSITY

مستشفى الملك فهد الجامعي
King Fahad Hospital The University