

สุขภาพสตรี..กับการกลั้นปัสสาวะ

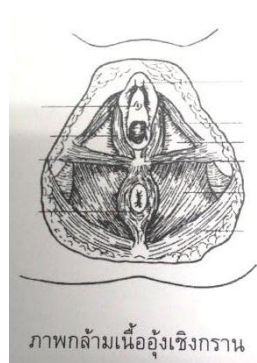
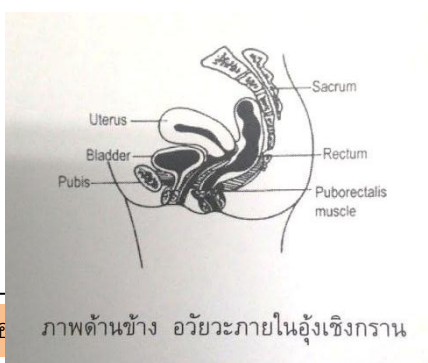
โดย ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ปัญหาการกลั้นปัสสาวะ

ปัญหาของสุขภาพสตรีในวัยกลางคนถึงวัยสูงอายุ โดยส่วนใหญ่จะเริ่มปัญหาในการกลั้นปัสสาวะไม่ได้ ทั้งมีปัสสาวะเล็ด หรือปัสสาวะราด ซึ่งพบได้บ่อยในขณะที่มีการไอ หรือจามแรงๆ ซึ่งปัญหานี้เกิดจากมีความผิดปกติของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่ขาดความแข็งแรง

กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน-การกลั้นปัสสาวะ

กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ประกอบด้วยเนื้อเยื่อประเภทหดตัวช้า ไม่ได้แรงนัก แต่หดตัวได้ยาวนาน และชนิดหดตัวเร็วจะหดตัวไม่ได้นานก็เมื่อย แต่สามารถหดตัวได้แรงกว่าเมื่อมีความดันในช่องท้องเพิ่มขึ้น เช่น การไอ จาม หัวเราะ สะดุด กระโดด หรือวิ่ง เนื้อเยื่อชนิดหดตัวเร็วจะหดตัวเพื่อปิดช่องปัสสาวะบริเวณอุ้งเชิงกรานประกอบด้วย ช่องทาง 3 ช่องคือ ช่องปัสสาวะ ช่องคลอด และช่องขั้วถ่าย



อาการทั่วไปของภาพด้านข้าง อวัยวะภายในอุ้งเชิงกราน

อาจพบ

อาการดังนี้

1. ควบคุมการปัสสาวะไม่ปกติ ปัสสาวะเล็ด ราด ปัสสาวะบ่อยหรือกระปิดกระปอย
2. มดลูกหย่อน หรืออุ้งเชิงกรานหย่อนยาน
3. ไม่มีประสิทธิภาพในการหดตัวขณะมีเพศสัมพันธ์
4. มีอาการผายลมบ่อยผิดปกติ

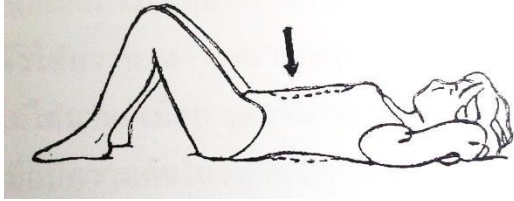
การทดสอบสมรรถภาพของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน สามารถทำได้ดังนี้

1. ขมิบอุ้งเชิงกรานได้นาน 10 วินาทีติดต่อกัน 10 ครั้ง
2. ระหว่างวันสามารถหยุดน้ำปัสสาวะได้ทันที
3. ขณะมีน้ำปัสสาวะอยู่เต็ม ยืนบนกระดานหนังสือพิมพ์แล้วทำการทดสอบตามลำดับดังนี้
 - กระโดดพร้อมกัน 2 เท้าลอยพื้นพื้น ติดต่อกัน 20 ครั้ง
 - กระโดดกางขา หน้า-หลัง 4 ครั้ง

- ไอ 2-3 ครั้ง

สังเกตว่ามีปัสสาวะเล็ดออกมาหรือไม่ โดยปกติกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่ควบคุมได้ไม่ควรมีอาการปัสสาวะเล็ด

การบริหารอุ้งเชิงกราน (Pelvic floor exercise)



ขณะอยู่ในท่าที่สบาย ค่อยๆขมิบอุ้งเชิงกรานจนรู้สึกมั่นใจว่าสามารถขมิบได้ เริ่มจาก

1. ขมิบแรงไว้ 5 วินาที แล้วทำอีกครั้ง รวม 5 ครั้ง
2. ขมิบแรงเต็มที่แล้วปล่อย พัก 5 วินาที แล้วทำอีกรวม 5 ครั้งเท่ากัน สามารถเพิ่มระยะเวลาในการขมิบให้นานขึ้น และเพิ่มจำนวนขึ้น จนสามารถขมิบได้นาน 10 วินาทีและทำได้ในอิริยาบถต่างๆ
3. ทดสอบหยุดน้ำปัสสาวะทันที ขณะกำลังหลังปัสสาวะอยู่ วันละ 1 ครั้ง
4. ทดสอบโดยขณะที่มีน้ำในกระเพาะปัสสาวะเต็ม ฝึกขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานก่อน ร่วมกับหัวเราะ หรือไอแรงๆ ควรจะพบว่าไม่มีปัสสาวะเล็ดออกมา
5. ควรทำการบริหารอุ้งเชิงกรานสม่ำเสมอทุกวัน วันละประมาณ 5 ครั้ง

ข้อเข่าเสื่อม

โดย ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ข้อเข่าเสื่อมกับการดูแลตนเอง

อาการปวดเข่าในวัยสูงอายุนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการเสื่อมของข้อต่อและโครงสร้างรอบๆข้อ ซึ่งเป็นผลจากการใช้งานหนัก การใช้งานมานานและการได้รับบาดเจ็บของข้อ ซึ่งกระบวนการเสื่อมของข้อต่อที่เกิดขึ้นจะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไปตามการเปลี่ยนแปลงของอายุ

สาเหตุของการปวดเข่า

1. การเสื่อมของข้อต่อเนื่องจากอายุและการใช้งาน
2. น้ำหนักตัวมาก จะทำให้ข้อเข่าต้องรับแรงเพิ่มขึ้น
3. เพศหญิง โดยเฉพาะวัยหมดประจำเดือนทำให้ขาดฮอร์โมนเอสโตรเจนส่งผลให้เกิดกระบวนการเสื่อมได้เร็วขึ้น
4. อาชีพ เช่น เกษตรกรรม กรรมกร อาชีพที่ต้องยกของหนัก หรือยืนนานๆ
5. ท่าทาง เช่น การนั่งยองๆ นั่งพับเพียบ นั่งคุกเข่า
6. การได้รับอุบัติเหตุหรือการบาดเจ็บ เช่น กระดูกหัก ข้อเคลื่อน กล้ามเนื้อและเอ็นฉีกขาดบริเวณเข่า
7. โรคอื่นๆ เช่น รูมาตอยด์ เก๊าท์ เป็นต้น

อาการแสดงของข้อเข่าเสื่อม

1. ปวดบริเวณรอบๆข้อเข่า มีอาการปวดเพิ่มขึ้นในขณะที่ยืนหรือเดิน
2. กล้ามเนื้อหน้าขาอ่อนแรง ในรายที่มีอาการมากจะรู้สึกว่าขาไม่มีแรง เข่าทรุดขณะเดิน
3. กระดูกหัวเข่ามีขนาดโตขึ้นกว่าปกติ
4. มีเสียงดังในข้อเข่าขณะที่ขยับหรือเคลื่อนไหวข้อเข่า
5. ข้อฝืดแข็งโดยเฉพาะขณะที่ตื่นนอนตอนเช้า หรือหลังจากหยุดทำกิจกรรมมาอย่างน้อย 30 นาที
6. ข้อเข่าไม่สามารถเหยียดหรืองอได้จนสุดช่วงการเคลื่อนไหว
7. ข้อเข่าผิดรูป เช่น ขาโก่ง เข่าชนกัน

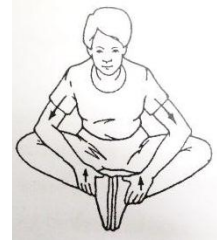
ทำอย่างไรเมื่อปวดเข่า

1. ขณะที่มีอาการปวดมากๆต้องหยุดพักการใช้ข้อเข่า
2. ปรับเปลี่ยนกิจกรรมที่ต้องใช้เข่าให้น้อยลง
3. หลีกเลี่ยงการนั่งยองๆ นั่งคุกเข่า นั่งพับเพียบ และยกของหนัก
4. ควบคุมอาหารหรือลดน้ำหนัก
5. บรรเทาอาการปวดด้วยการประคบด้วยความร้อน เช่น ลูกประคบ หรือกระเป๋าน้ำร้อน ขวดน้ำร้อน
6. บริหารเข่าเพื่อให้อาการปวดลดลง คงทน และมีความยืดหยุ่น

การบริหารเข้าเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

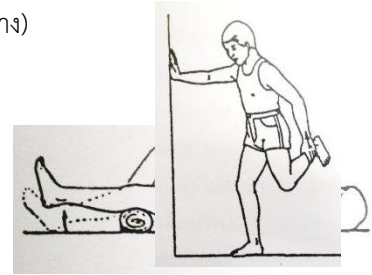
- กล้ามเนื้อหน้าขา

นอนหงาย พับผ้าขนหนูหรือใช้หมอนรองใต้เข่า กดเข่าลงกับหมอน ยกส้นเท้าขึ้นเกร็ง กล้ามเนื้อหน้าขาค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง



นั่งห้อยขา เหยียดเข่าขึ้นตรงอย่างช้าๆ ค้างไว้ 5 วินาที ทำ 10 ครั้ง (ทำที่ละข้าง)

ยืนหลังพิงกำแพง เท้าวางห่างเท่ากับระดับความกว้างของช่วงไหล่ ย่อเข่าลงช้าๆโดยหลังแนบกำแพงและค่อยยืดตัวตรงทำ 10 ครั้ง



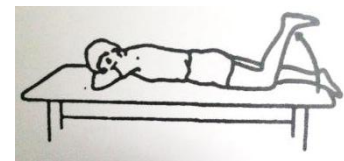
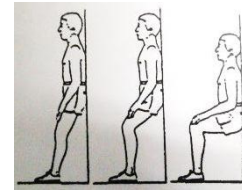
- กล้ามเนื้อหลังขา

นอนคว่ำ ค่อยๆงอเข่าขึ้นช้าๆ ค้างไว้ 5 วินาที เหยียดเข่าลง ทำ 10 ครั้ง



- กล้ามเนื้อต้นขาด้านใน

นั่งหรือนอนหงาย เอาหมอนหรือผ้าขนหนูวางระหว่างเข่าทั้งสองข้าง หนีบขาเข้าหากันช้าๆ ค้างไว้ 5 วินาทีทำ 10 ครั้ง



การบริหารเข้าเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อขาด้านใน

นั่งเอาฝ่าเท้าทั้งสองข้างประกบกัน กดเข่าลงให้แนบกับพื้น โน้มตัวลงด้านหน้า ยืดค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10 ครั้ง



- กล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า

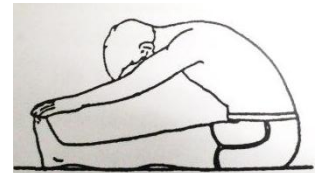
ยืนตรงมือจับเก้าอี้เพื่อประคองตัว งอเข่าขึ้นใช้มือข้างเดียวกันจับข้อเท้า ให้รู้สึกตึงบริเวณหน้าขา ยึดค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10 ครั้ง

- กล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

นั่งเหยียดขาหนึ่งข้างโดยห้ามงอเข่า โน้มตัวไปแตะปลายเท้า ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10 ครั้ง

- กล้ามเนื้อน่อง

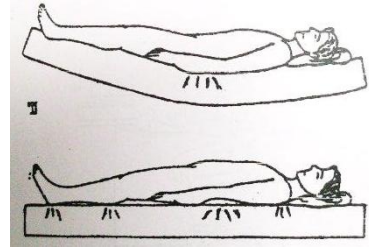
ยืนลักษณะก้าว โดยขาที่ต้องการยืดอยู่ด้านหลัง ส้นเท้าวางราบกับพื้น เข่าเหยียดตรง ถ่ายน้ำหนักไปขาด้านหน้าย่อเข่าลงจนรู้สึกตึงน่องของขาหลัง ค้างไว้ 10 วินาที ทำ 10 ครั้ง



ท่าทางกับการปวดหลัง

โดย ภาควิชากายภาพบำบัด คณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ท่าทางกับการปวดหลัง

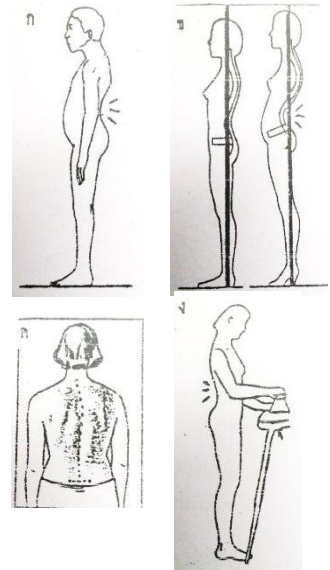


ท่าทางหรืออิริยาบถในการทำกิจกรรมใดๆก็ตาม จะตกอยู่ภายในแรงโน้มถ่วงของโลกหรือแรงกดที่มาจากน้ำหนักของร่างกาย บวกกับแรงหดตัวของกล้ามเนื้อที่ยึดตรึงร่างกายให้เกิดความมั่นคงในการทรงท่า แรงต่างๆเหล่านี้จะทำให้เกิดแรงเครียดต่อส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ข้อต่อ กล้ามเนื้อ กระดูกสันหลัง แรงเครียดที่เกิดจากการมีท่าทางที่ไม่ดีก็จะทำให้เกิดการปวดคอหรือปวดหลังได้ง่าย

สาเหตุของการปวดหลังจากการมีท่าทางที่ไม่เหมาะสม

ปวดหลังจากทำยืน

1. อ้วนมาก มีพุงยื่น หลังแอ่น
2. ใส่รองเท้าส้นสูงๆ ทำให้กระดูกเชิงกรานบิดหมุนไปด้านหน้าแต่กระดูกสันหลังโค้งไปด้านหลัง ทำให้เกิดแรงเครียดต่อหลัง
3. กระดูกสันหลังคด แรงหดตัวของกล้ามเนื้อหลังไม่สมดุลกัน
4. ขาสองข้างสั้นยาวไม่เท่ากัน ทำให้เกิดแรงเครียดต่อหลัง
5. ปวดหลังจากอาชีพ เช่น ช่างทำผมที่ต้องยืนทำงานนานๆ ต้องก้มตัวหลังงอ หรือการยืนทำกิจกรรม เช่น รีดผ้าเป็นเวลานานๆ เป็นต้น



ปวดหลังจากทำนั่ง

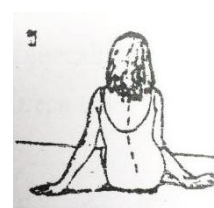
1. นั่งทำงานในท่าที่หลังงอ ไหล่ห่อเพราะโต๊ะทำงานเตี้ยเกินไป หรืออยู่ห่างจากตัวมากเกินไปทำให้ต้องชะเง้อตัวมากเกินไป
2. นั่งเก้าอี้ที่มีความนุ่มมากเกินไป ทำให้ตัวงอหลังโค้งมาก
3. การนั่งกับพื้นในท่านั่งพับเพียบ ลำตัวเอียงไม่เท่ากัน นั่งนานๆ ทำให้ปวดหลังและปวดเข่าได้ง่าย

ปวด นอน

ที่



นอนนุ่ม



หลังจากท่า

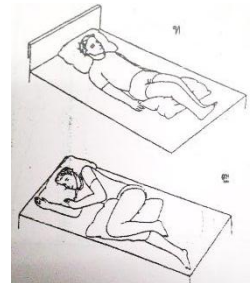
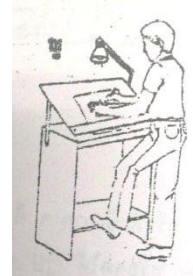
มากๆ หรือแข็ง

มากๆทำให้หลังโค้งงอ เอียง หรือคุดได้

วิธีหลีกเลี่ยงอาการปวดหลัง

ปรับเปลี่ยนท่าทางหรืออิริยาบถที่เหมาะสม ดังนี้

1. ถ้าต้องยืนนานๆ ให้พักขาข้างหนึ่งสลับกันเพื่อลดแรงเครียดที่หลัง
2. ปรับงานให้เหมาะสมกับท่าทางที่ไม่ทำให้ก้มตัวมากเกินไป
3. นอนโดยใช้หมอนรองใต้เข่าหรือขาเพื่อลดแรงเครียดที่หลัง
4. ไม่ควรอยู่ในอิริยาบถใดๆนานเกิน 1 ชั่วโมง ควรเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อลดแรงเครียด



ท่าบริหารสำหรับผู้ที่ต้องนั่งทำงานนานๆ

1. ยืนหมุนไหล่เป็นวงกลมไปด้านหน้า และด้านหลัง
2. นั่งยันพนักเก้าอี้ และยกกันให้พื้นพื้นสลับไปมา
3. นั่งปล่อยตัวให้งอ แล้วแอ่นหลังขึ้นตรง ทำสลับไปมา

