

**عنوان:** بررسی تأثیر ورزشهای عضلات کف لگن در رفع علائم بی اختیاری استرسی ادراری در زنان زایمان کرده در مراکز آموزشی و درمانی الزهراء و طالقانی وابسته به دانشگاه علوم پزشکی تبریز، سال ۱۳۷۸

**نام دانشجو:** عزیزه جعفری

**رشته و مقطع تحصیلی:** کارشناس ارشد مامایی (آموزش مامایی)

**استاد راهنما:** دکتر کاظم مدائن، دکتر سیمین تقوی

**اساتید مشاور:** فهیمه صحتی، مهندس عبدالرسول صفائیان

**شماره پایان نامه:** ۱۱۶

**مقدمه:** بی اختیاری ادراری حالتی استرس آور ناتوان کننده بوده که با دفع غیرارادی ادرار بصورت عینی، تظاهر کرده و با تأثیر بر جنبه‌های اجتماعی، روحی، شغلی، خانوادگی، جسمی و جنسی زندگی، مشکلات اجتماعی و بهداشتی برای مبتلایان بوجود می‌آورد. علاوه بر این هزینه‌های سرسام‌آوری برای آنها و سرویس‌های سلامتی بدنبال دارد. عقیده بر این که حاملگی و زایمان یکی از عوامل مهم مساعدکننده برای بی اختیاری ادراری بوده و شواهد قابل ملاحظه اپیدمیولوژیک مبنی بر ایجاد بی اختیاری ادراری خصوصاً بی اختیاری استرسی به علت حاملگی و زایمان وجود دارد. بی اختیاری استرسی ادراری یکی از مشکلات شایع در دوران حاملگی و پس از آن می‌باشد.

ورزش عضلات لگن بعنوان اولین خط درمانی برای بی اختیاری استرسی ادراری توصیه شده و سودمندی آن در زنان غیرحامله به کرات نشان داده شده است اما تحقیق‌های انجام شده در این رابطه در دوره حاملگی و پس از آن بسیار محدود و همراه با نتایج متناقض می‌باشد. پژوهشگر جهت بررسی تأثیر این ورزش‌ها در دوره پس از زایمان بر علائم بی اختیاری استرسی ادراری به انجام این پژوهش اقدام نموده و امیدوار است این پژوهش زمینه‌ای برای مطالعات پیگیر در این رابطه باشد.

**روش کار:** پژوهش حاضر یک مطالعه تجربی است که به منظور تعیین تأثیر ورزش عضلات لگن بر علائم بی اختیاری استرسی ادراری در زنان زایمان کرده انجام گرفت. جامعه پژوهش کلیه زنان زایمان کرده در بخشهای مامایی بیمارستانهای آموزشی الزهرا و طالقانی تبریز بودند که در دوره حاملگی علائم بی اختیاری استرسی داشتند. نمونه گیری به روش آسان یا در دسترس انجام گرفت و افراد بصورت یک روز در میان در دو گروه مورد و شاهد قرار گرفتند. تعداد نمونه مورد پژوهش ۵۴ نفر در هر گروه بود و گروهها همگن بودند. روش گردآوری داده‌ها مصاحبه و مطالعه پرونده بیماران بود. ابزار گردآوری داده‌ها پرسشنامه‌ای در رابطه با علائم بی اختیاری استرسی ادراری و پرونده بیماران بود. به افراد گروه مورد ورزش عضلات لگن آموزش داده و افراد هر دو گروه ۶ و ۱۲ هفته پس از زایمان پیگیری شدند. تجزیه و تحلیل داده‌ها با استفاده از آزمون Kappa- agreement و مقایسه Kappa در دو گروه انجام شد.

**یافته‌ها:** بررسی و مقایسه علائم در ۶ و ۱۲ هفته پس از زایمان نشان داد که از نظر تکرار نشت ادرار بین دو گروه اختلاف آماری معنی‌دار وجود دارد (۶ هفته:  $P=0/001$  و ۱۲ هفته:  $P=0/04$ ). علائم نشت وابسته به استرس و میزان نشت در گروه مورد پسرفت بیشتری نسبت به گروه شاهد نشان داد ولی این اختلاف از نظر آماری معنی‌دار نبود.

**نتیجه‌گیری:** نتایج پژوهش نشان داد که ورزش عضلات لگن تا ۶ هفته و ۱۲ هفته پس از زایمان منجر به کاهش تکرار نشت ادراری به لحاظ آماری و کاهش موارد نشت وابسته به استرس و موارد نشت به لحاظ ظاهری در گروه مورد شد. با توجه به نتایج فوق مراقبین بهداشتی مخصوصاً ماماها می‌توانند بر انجام این ورزش در دوره پس از زایمان تأکید نمایند.

**واژه‌های کلیدی:** بی اختیاری استرسی ادرار، ورزش عضلات لگن، پس از زایمان