



 **หมอชวนรู้**

การบริโภครกกล้ามเนื้อ อุ้งเชิงกรานเพื่อป้องกัน และรักษาภาวะกลั้น ปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงวัย

บทความโดยพันโท นายแพทย์ พศวีร์ ขวัญช่วย
ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ราชวิทยาลัยแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟูแห่งประเทศไทย



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เพื่อป้องกันและรักษาภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ

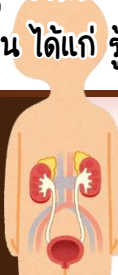
ภาวะการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่เป็นภาวะที่พบได้บ่อยในผู้สูงอายุ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสุขภาพกาย ใจ และคุณภาพชีวิต เกิดได้จากหลายสาเหตุปัจจัย เช่น โรคทางกายบางชนิด การคลอดบุตรทางช่องคลอด การผ่าตัดเกี่ยวกับต่อมลูกหมากบางชนิด โรคอ้วน รวมถึงความเสื่อมของร่างกายตามอายุ ที่มีการหย่อนตัวของหูรูดและกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน เป็นต้น การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเป็นหนึ่งในวิธีการรักษามาตรฐานของภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่จากหลายสาเหตุที่แพทย์ผู้รักษามักจะแนะนำให้ผู้ป่วยไปฝึกปฏิบัติเองที่บ้าน แต่มักพบปัญหาบ่อยครั้งว่า เกิดความไม่เข้าใจ ทำให้ถูกต้อง เนื่องจากการบริหารออกกำลังกายกล้ามเนื้อที่ไม่คุ้นเคย หลายคนไม่เคยฝึกมาก่อน นอกจากการอธิบายวิธีปฏิบัติโดยแพทย์ผู้รักษาแก่ผู้ป่วยแล้ว บทความนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้การฝึกบริหารกล้ามเนื้อประสบความสำเร็จ ช่วยรักษาภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่แก่ผู้สูงอายุให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น



การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ทำอย่างไร

การบริหารหรือออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Pelvic floor muscle strengthening exercise) สามารถฝึกทำได้ด้วยตัวเองด้วยเทคนิค 3 ขั้นตอน ได้แก่ รู้ตำแหน่งกล้ามเนื้อ - ทดลองขมิบ - เริ่มฝึกฝนจริง

1 รู้ตำแหน่งกล้ามเนื้อ



แนวกล้ามเนื้อจะวางตัวอยู่ด้านข้างและอยู่โดยรอบรูเปิดท่อน้ำปัสสาวะ ช่องคลอด และรูทวารหนักในผู้หญิง ส่วนในผู้ชายจะอยู่ใต้โคนองคชาต และอวัยวะลงมาถึงรอบรูทวารหนัก กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจึงเป็นเสมือนฐานที่คอยพยุงรองรับอวัยวะต่าง ๆ ภายในอุ้งเชิงกรานไว้ไม่ให้หย่อนคล้อยออกมาและยังทำหน้าที่คล้ายหูรูดช่วยในการป้องกันการเล็ดราดของปัสสาวะและอุจจาระอีกด้วย



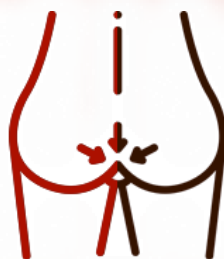
ในผู้หญิง



ในผู้ชาย



การฝึกขมิบกล้ามเนื้อส่วนนี้ ให้ขมิบเกร็งช่องคลอดเข้าหรือขมิบลักษณะคล้ายกับการกลั้นผายลม กลั้นอุจจาระ จะรู้สึกได้ว่า ช่องคลอดและทวารหนัก ปิดเข้าหากันและถูกขยี้มเข้าด้านใน หากไม่แน่ใจว่าทำถูกหรือไม่ ให้สอดนิ้วเข้าไปภายในช่องคลอดหากทำการขมิบได้ถูกต้อง จะรู้สึกว่ากล้ามเนื้อมารัดรอบ ๆ นิ้ว และดึงนิ้วเข้าไปด้านใน



ให้ขมิบเกร็ง ในลักษณะที่ทำให้องคชาต ขยับขึ้น-ลงได้ พร้อมกับมีการหดเกร็งที่รอบรูทวารคล้ายการกลั้นอุจจาระ

ข้อสังเกต ในขณะที่ทำการขมิบไม่ควรมีการกลั้นหายใจ เบ่ง หรือแหม่วท้อง เกร็งหรือนับขา

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



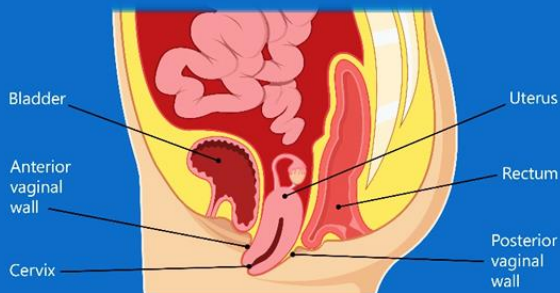
หมอชวนรู้



เพื่อป้องกันและรักษาภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงวัย

Uterine Prolapse

Pelvic Organ Prolapse (POP)



2

ทดลองขมิบดู

การฝึกควบคุมให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำงาน (หดตัว) พร้อมกับการขมิบหูรูด สามารถทดลองปฏิบัติได้ ขณะปัสสาวะ หากทำได้ถูกต้อง สังเกตเห็นว่า **ลำปัสสาวะจะหยุดหรือมีควมแรงลดลง** โดยหากกล้ามเนื้อมีระดับความแข็งแรงที่ดี ปัสสาวะจะหยุดไหลทันทีและทำซ้ำได้หลาย ๆ ครั้งติดกัน แต่ถ้าทำไม่ถูกวิธี เช่น มีการเบ่ง เกร็งหน้าท้อง หรือหนีบเข้าเข้าหากัน ลำปัสสาวะจะแรงมากขึ้นกว่าเดิม

3 เริ่มฝึกจริง

เพื่อฝึกให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะสามารถช่วยป้องกันและรักษาภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงวัย จะแบ่งเป็น 2 แบบ โดยแต่ละแบบจะเริ่มด้วยท่าเริ่มต้นเดียวกัน

ท่าเริ่มต้น อยู่ในท่านอนหงาย ชันเข่าขึ้นทั้งสองข้าง ให้เข่าชิดกัน พร้อมกับเท้าวางลงบนพื้น แขนและมือทั้งสองข้างวางแนบลำตัว



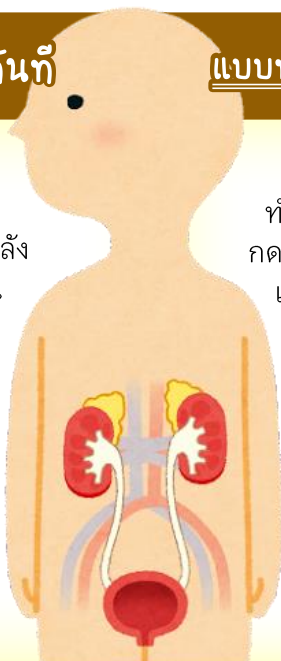
แบบที่ 1 ขมิบให้เร็วแรงแล้วปล่อยทันที

แบบที่ 2 ขมิบแรงปานกลาง ค้างนานเท่าที่ทำได้



เริ่มออกกำลังกายโดยให้ขมิบ รุทวารเข้าหากันพร้อม ๆ กับกดหลัง ให้ติดอยู่กับพื้นไม่ต้องยกก้นขึ้น

โดยแบบที่ 1 จะออกแรงขมิบรุทวาร ให้เร็วและแรงที่สุดเท่าที่ทำได้เกร็งค้างไว้ เพียง 1-2 วินาที แล้วปล่อยผ่อนคลายทันที นับเป็น 1 ครั้ง กลับมาพักในท่าเตรียมพร้อม หายใจเข้าออกสบายๆ ประมาณ 5-10 วินาที แล้วทำซ้ำ 8-12 ครั้ง ต่อรอบแนะนำให้ ปฏิบัติ 1-3 รอบต่อวัน



ทำการขมิบรุทวารเข้าหากันพร้อมกับ กดหลังให้ติดอยู่กับพื้น เช่นเดียวกับ

แบบที่ 1 แต่แบบที่ 2 ออกแรงขมิบ

รุทวารด้วยแรงปานกลาง แต่ พยายามขมิบค้างไว้ให้นานที่สุด

เท่าที่ทำได้ โดยอาจ นับ 1 ถึง 5 หรือ 1 ถึง 10

จึงผ่อนคลาย นับเป็น 1 ครั้ง กลับมาพักในท่า เตรียมพร้อม หายใจเข้าออก สบายๆ ประมาณ 5-10 วินาที แล้วทำซ้ำ 8-12 ครั้งต่อรอบ

แนะนำให้ปฏิบัติ 1-3 รอบต่อวัน



หมอชวนรู้



The Medical Council of Thailand



เพื่อป้องกันและรักษา

ภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ในผู้สูงอายุ



คำแนะนำจากแพทย์เวชศาสตร์ฟื้นฟู

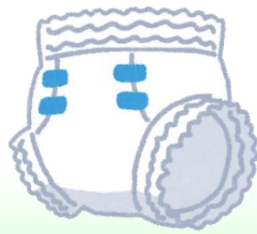
1 กรณีฝึกด้วยตนเองแล้ว ไม่สามารถทำได้หรือไม่แน่ใจ ว่าถูกต้องหรือไม่ ควรได้รับคำแนะนำการฝึกหรือใช้อุปกรณ์เสริมตรวจสอบความถูกต้องขณะฝึก โดยบุคลากรทางการแพทย์



2 ควรบริหารทั้ง 2 แบบ โดยเริ่มจากน้อยก่อน เช่น แบบละ 1 รอบ ต่อวัน ทำทุกวัน แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้น ทุก 1-2 สัปดาห์



3 กรณีที่ฝึกทำแล้วมีอาการผิดปกติ เช่น ปวดระบมบริเวณรอบรูทวาร หรือท้องน้อยปัสสาวะบ่อยขึ้น หรือเล็ดราดมากขึ้น ให้หยุดทำ และปรึกษาแพทย์



4 การออกกำลังกายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเป็นวิธีการหนึ่ง ที่อาจจะช่วยลดความรุนแรงของภาวะกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ ควรทำร่วมกับการรักษาด้วยวิธีอื่นตามที่แพทย์แนะนำ



5 การบริหารกล้ามเนื้อเพื่อเพิ่มความแข็งแรงต้องใช้ระยะเวลาปฏิบัติต่อเนื่องสม่ำเสมออย่างน้อย 4-6 สัปดาห์ จึงจะเห็นผลและถ้าหยุดทำผลต่าง ๆ ที่เกิดจากการออกกำลังกายจะค่อย ๆ ลดลงจนหมดไป

