



## تاثیر فیزیوتراپی کف لگن (بیوفیدبک و تمرین درمانی) بر بی اختیاری ادراری یک خانم ۶۵ ساله (Case report)

سیده سعیده بابازاده \* بهنوش وثاقی قراملکی \* افسانه نیکجوی \* \*\*

\* کارشناس فیزیوتراپی - دانشجوی کارشناسی ارشد فیزیوتراپی، دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم توانبخشی

\*\* دکترای فیزیولوژی - دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم توانبخشی

\*\*\* دکترای تخصصی فیزیوتراپی - دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم توانبخشی

\* دانشگاه علوم پزشکی ایران - دانشکده ی توانبخشی

\*\* دانشگاه علوم پزشکی ایران - دانشکده ی توانبخشی

\*\*\* دانشگاه علوم پزشکی ایران، دانشکده علوم توانبخشی

\*babazadehpt89@gmail.com\*

مقدمه و هدف: بی اختیاری ادراری عبارت است از هر گونه نشت غیر ارادی ادرار، که منجر به نقص در کیفیت زندگی، بهداشت فردی و روابط اجتماعی می‌گردد. بیش از ۶۰ درصد از زنان بالای ۴۰ سال و بیش از ۸۰ درصد از زنان بالای ۶۰ سال درجاتی از علائم بی اختیاری را دارند. هدف از این گزارش آشنایی با روش ترکیبی تمرینات و بیوفیدبک در درمان بی اختیاری ادرار اضطرابی در یک فرد مسن است.

مواد و روش‌ها: بیمار خانمی ۶۵ ساله، با سابقه سه سال ابتلاء به بی اختیاری ادراری اضطرابی بود. درمان شامل بیوفیدبک و تمرین درمانی به همراه پروتکل کاهش وزن به مدت ۳ ماه به صورت یک بار در هفته بود. تمرینات روزی ۳ بار در منزل اجرا می‌شد. قبل و بعد از درمان جهت ارزیابی مقدار نشت ادرار از (Visual Analog Scale (VAS، جهت بررسی کیفیت زندگی از پرسشنامه "کیفیت زندگی در بی اختیاری ادرار" و جهت بررسی قدرت عضلات کف لگن از معاینه دستی استفاده شد.

نتایج: پس از اتمام درمان مقدار نشت ادرار به میزان قابل توجهی کاهش یافت و VAS از ۵ به ارسید، همچنین قدرت و استقامت عضلات کف لگن افزایش یافته و کیفیت زندگی بهبود بسیار زیادی پیدا کرد.

نتیجه گیری: بنظر می رسد استفاده توام از بیوفیدبک و تمرین درمانی تاثیر زیادی در کاهش نشت ادرار و بهبود کیفیت زندگی زنان مسن دارد.