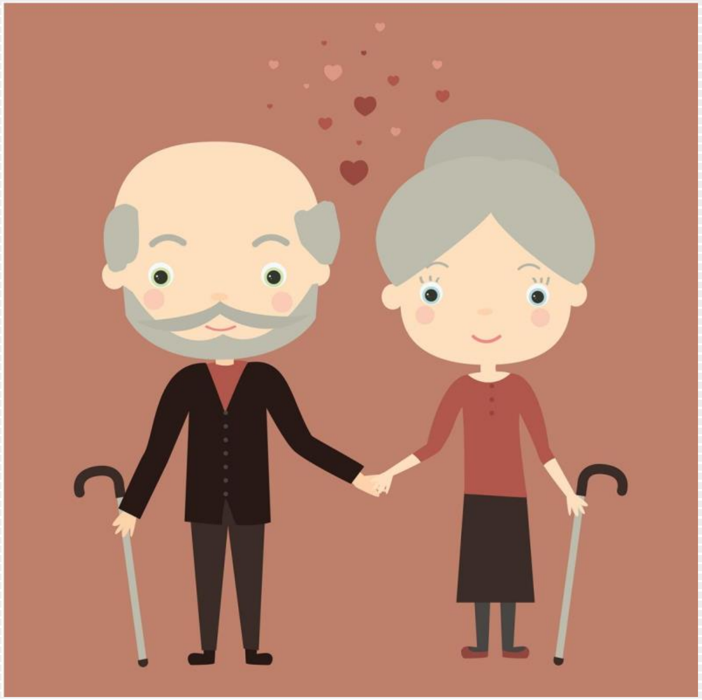
דליפות שתן בגיל השלישי



רחלי חדד, איריס סולומון, אריאלה שקלים, מוריה טובול

במסגרת קורס רצפת אגן 2023

אבל אסור
להתאפק..

לא כדאי לי
לשתות
הרבה,כדי לא
לרוץ
לשירותים.

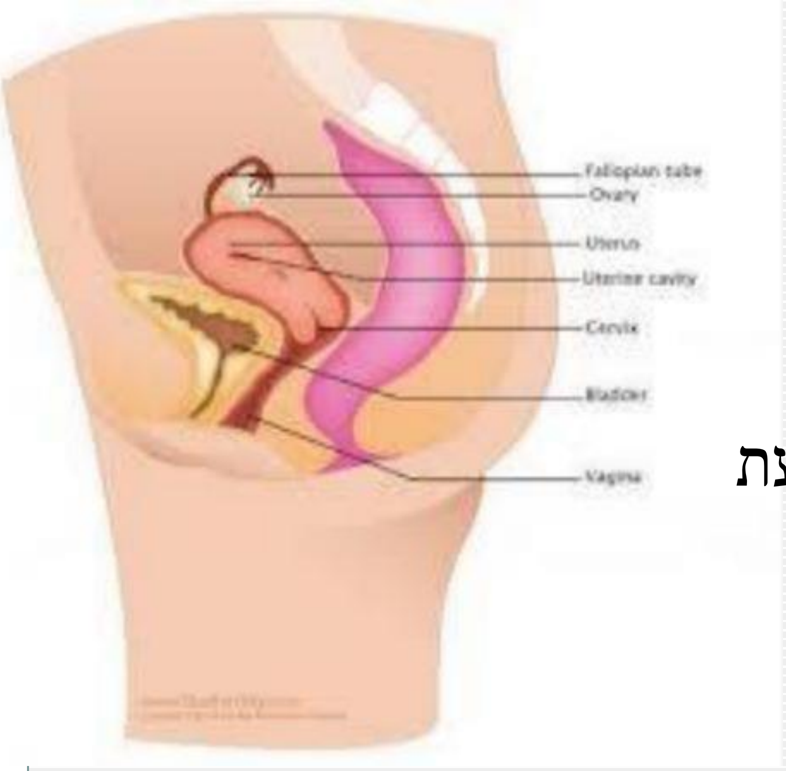
© CanStockPhoto.com - csp45364456

לפני שיוצאים מהבית כדאי ללכת
לשירותים..

האם זה באמת נכון?

אנטומיה רצפת אגן

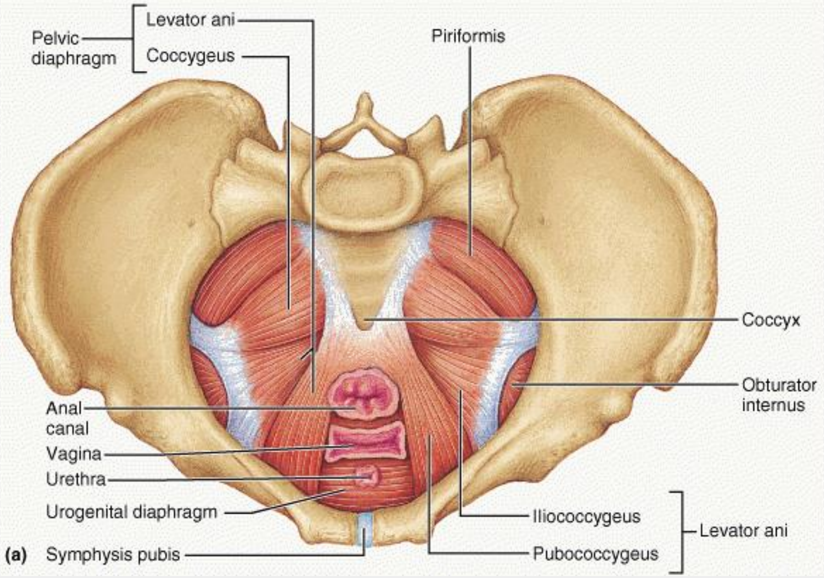
- רצפת האגן מצויה בתוך עצמות האגן המהווים תמיכה גרמית
- בתוך חלל זה יש 3 מערכות:
- 1, מערכת השתן- שלפוחית וצינור השתן
- 2. מערכת המין והרביה- רחם, חצוצרות ושחלות והנרתיק
- 3. מערכת העיכול התחתונה- רקטום ופי טבעת



אנטומיה רצפת אגן

שלושת המערכות נתמכות ע"י מערכת שרירים ורצועות שתפקידם הוא:

1. שליטה על הסוגרים
2. תמיכה באברי האגן
3. תפקוד מיני



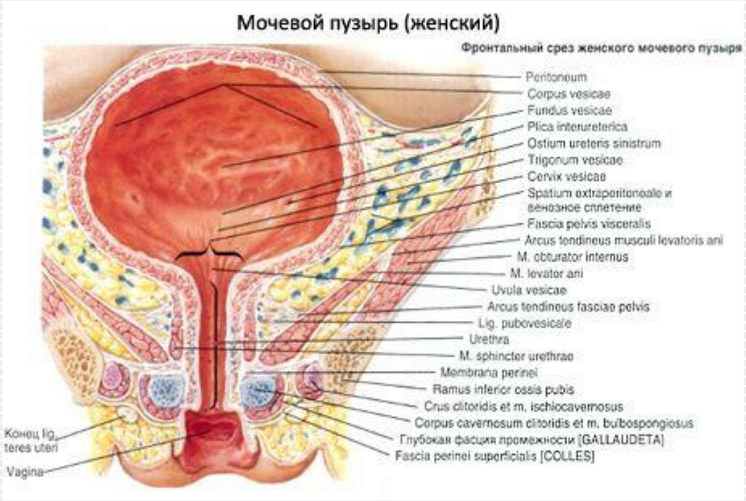
מערכת השתן

- השלפוחית מורכבת משריר חלק שנקרא **דטרוזור** ותפקידה לאגור שתן
- ישנם חיישנים בשריר אשר רגישים למתיחה של השלפוחית
- לשלפוחית יש 2 סוגרים- פנימי לא רצוני

  חיצוני רצוני

  כשרוצים להתפנות הדטרוזור מתכווץ

  הסוגרים נרפים והשתן יכול לצאת.
- חשיבות גדולה לסנכרון.



ליקויים במערכת השתן

- ליקויים בשליטה על הסוגרים- דליפות שתן/ קושי בהתרוקנות
- דחיפות ו/או תכיפות

דליפות שתן

- מצב של איבוד שתן לא רצוני.

סוגי דליפות שתן:

- דליפת שתן במאמץ- השכיחה ביותר. מתרחשת בעת עליה בלחץ התוך בטני (שיעול, צחוק, פ"ג וכו')

10% בגילאי 20-40, 20-30% בגילאי 60

- דליפת שתן בדחיפות- כיווץ לא רצוני של השלפוחית מלווה בתחושת דחיפות.

נדיר בגילאים צעירים ומגיע עד 35% בגילאי 80.

- דליפת שתן משולבת

דחיפות או תכיפות

- **דחיפות-** צורך פתאומי ובלתי נשלט לתת שתן
- **תכיפות-** תדירות גבוהה של השתנה
- **נוקטוריה-** השתנה לילית

הגורמים לדחיפות ותכיפות בגיל השלישי

1.**גורמים נוירוגניים-** מחלה או אי-תפקוד של מערכת העצבים לדוגמא- פרקינסון, CVA, טרשת נפוצה.

2. גורמים שאינם נוירוגניים:

- זיהומים
- חסימה
- גידולים
- אבנים בדרכי השתן
- סוכרת
- תרופות

הגורמים לדחיפות ותכיפות בגיל השלישי

- הרגלים-לדוג' מישהי שחונכה שלא בריא להתאפק.
- תזונה :שתייה מרובה/ שתיה מרובה של קפאין ומשקאות מוגזים.
- מצב הכרה

3.גורמים שריריים

- חסימה כלשהי הגורמת לשלפוחית לגדול
- כיווץ לא רצוני של חלק או של כל השלפוחית

יש מה לעשות...

יומן רישום - שתיה והטלת שתן
תאריך:
שם המטופל/ת:

הערות	כמות שתן במ"ל	שתיה סוג וכמות	שעה
			8:00
			9:00
			10:00
			11:00
			12:00
			13:00
			14:00
			15:00
			16:00
			17:00
			18:00
			19:00
			20:00
			21:00
			22:00
			23:00
			24:00
			1:00
			2:00
			3:00
			4:00
			5:00
			6:00
			7:00

- יומן השתנה (הרגלי שתיה והתרוקנות)
- נעילה במאמץ
- חיזוקים
- שינוי התנהגותי
- טכניקות דחיה
- תזונה מתאימה (הימנעות ממאכלים מגרי שלפוחית)

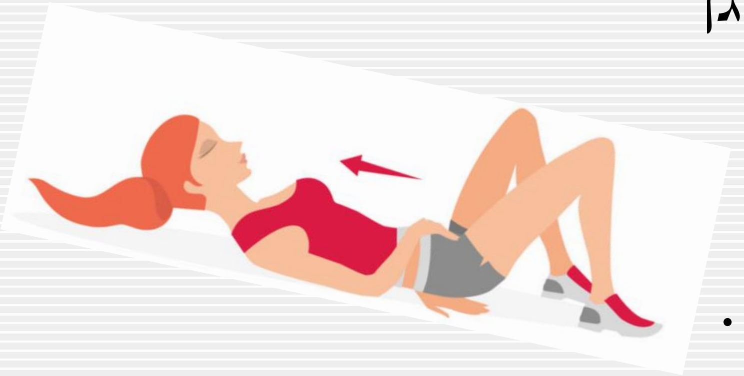
חשיבות תרגול שרירי רצפת אגן

- מערכת סגירה– מונע דליפות שתן, צואה וגזים.
- מערכת הרמה – כיווץ שלהם מרים את אברי האגן ומגן על רקמות החיבור מקרעים ומונעת צניחות.
- הם מהווים חלק משרירי השלד ותורמים ליציבה הכללית.
- שרירי רצפת האגן הם כיפה הפוכה לסרעפת והם אמורים לנוע מעלה ומטה יחד אתה, ולהשתתף אתה בתהליך הנשימה. כך נשמרים לחצים תוך-בטנים תקינים

תרגילי חיזוק לרצפת אגן

1. <u>בשכיבה על הגב:</u>
2. רגלים בקרוס נשימה עמוקה, נשיפה בעדינות כמו דרך קשית
3. נשימה וכיווץ סוגרים למשך 5 שניות והרפיה
4. נשימה וכיווץ סוגרים בשילוב הרמות אגן

<u>בישיבה זקופה:</u>



5. נשימה ולכווץ סוגרים
6. נשימה כיווץ סוגרים ולדחוף כף אל כף .
7. <u>בעמידה:</u>
8. נשימה וכיווץ סוגרים.
9. נשימה וכיווץ סוגרים עם עליה על קצות האצבעות

תרגילי חיזוק לרצפת אגן

טכניקות דחיה:

- כיווצים קטנים
- כיווצים ל 5 שניות
- תיפוף עם הידיים על הרגלים
- בישיבה- עליה על קצות אצבעות הרגלים לסירוגין