

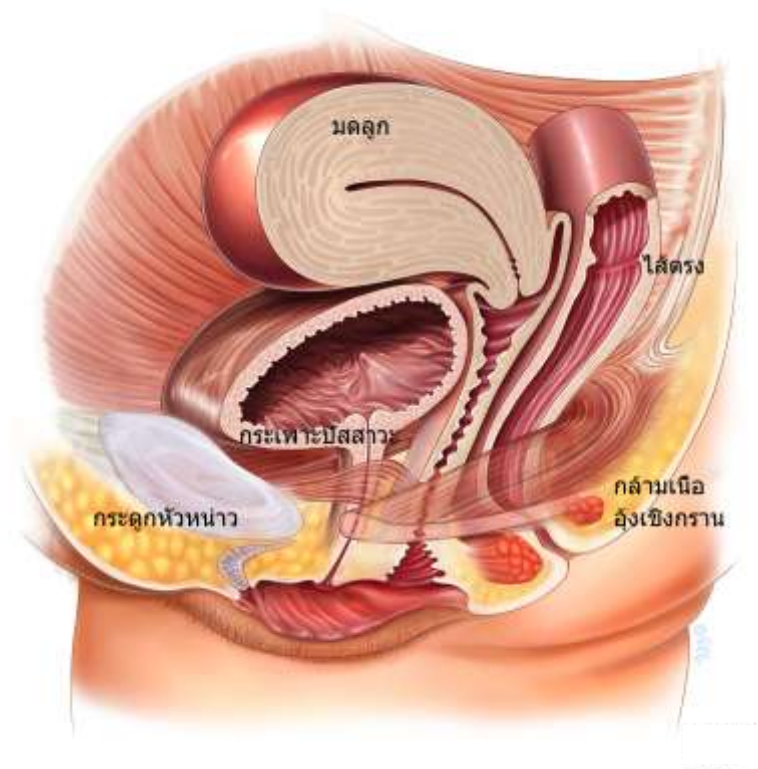
ข้อแนะนำเกี่ยวกับการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานสำหรับสตรี

1. อุ้งเชิงกรานหรือกระบังลมคืออะไร
2. กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำหน้าที่อะไร
3. ถ้ากล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรงจะเป็นอย่างไร
4. สาเหตุของภาวะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรง
5. วิธีบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

อุ้งเชิงกรานคืออะไร

อุ้งเชิงกรานประกอบด้วยเส้นใยกล้ามเนื้อเป็นแผ่นบางซึ่งเชื่อมติดกับเนื้อเยื่อเกี่ยวพันอยู่บริเวณใต้กระดูกเชิงกรานช่วงระหว่างกระดูกหัวหน่าวทางด้านหน้าของลำตัวกับกระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บหรือก้นกบทางด้านหลังของลำตัว

(ดูแผนภาพด้านล่าง)



กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำหน้าที่อะไร

- กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะหดตัวเมื่อคุณไอ จาม หรือเบ่ง เพื่อช่วยป้องกันปัสสาวะเล็ดราดโดยไม่ได้ตั้งใจ
- ช่วยพยุงอวัยวะในช่องท้อง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ระหว่างที่ยืนอยู่
- ช่วยป้องกันไม่ให้อวัยวะในอุ้งเชิงกรานได้รับความเสียหายจากภายนอก
- ช่วยยึดให้อวัยวะในอุ้งเชิงกราน เช่นกระเพาะปัสสาวะ อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม
- ช่วยควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะและลมในลำไส้
- และมีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการร่วมเพศระหว่างการมีเพศสัมพันธ์

เพื่อให้ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะต้องสมบูรณ์และแข็งแรงเพียงพอ ไม่ต่างจากกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย

ถ้ากล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรงจะเป็นอย่างไร

ภาวะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรงอาจก่อให้เกิดปัญหามากมายหรือทำให้ปัญหาที่เป็นอยู่แย่ลงได้ ปัญหาที่อาจเกิดขึ้น ได้แก่

1. อาการปัสสาวะเล็ดเมื่อมีการเพิ่มแรงดันในช่องท้อง คือมีปัสสาวะเล็ดราดออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจเมื่อออกแรงหรือทำกิจกรรม เช่น ออกกำลังกาย หรือจาม
2. อาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ คือมีปัสสาวะเล็ดราดออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจ ร่วมกับอาการปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงหรือรอไม่ได้
3. อาการกลั้นปัสสาวะไม่อยู่ร่วมกับอาการปัสสาวะเล็ดเมื่อไอจาม คือมีปัสสาวะเล็ดราดออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจหลังจากมีอาการปวดปัสสาวะอย่างรุนแรงจนรอไม่ได้ หรือเมื่อออกแรงทำกิจกรรมบางอย่าง หรือไอจาม
4. ภาวะอวัยวะในอุ้งเชิงกรานหย่อน นำไปสู่ภาวะกระเพาะปัสสาวะ ลำไส้ หรือมดลูกยื่นลงมาในช่องคลอด หรือในกรณีที่เป็นรุนแรง อวัยวะดังกล่าวอาจยื่นเลยพ้นปากช่องคลอดออกมาก็เป็นได้
5. สูญเสียความรู้สึกทางเพศ หรือรู้สึกว่าการคลอดหลวม

สาเหตุของภาวะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรง

1. การใช้งานน้อยเกินไป เช่นเดียวกับกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานต้องการการบริหารเพื่อให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างหนัก ให้เพียงพออย่างสม่ำเสมอ ตลอดชีวิต (ไม่ใช่เฉพาะหลังการคลอดบุตร) จึงเป็นเรื่องสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

2. กล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวได้รับความเสียหายระหว่างการตั้งครกและการคลอบุตร
3. การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนเนื่องจากภาวะหมดประจำเดือนอาจเป็นสาเหตุของอาการกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ แต่ยังไม่มีการยืนยันแน่ชัด
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงเนื่องจากอายุมากขึ้น
5. กล้ามเนื้อเสียหายจากการเบ่งเป็นประจำหรือเป็นเวลานาน
เมื่อเกิดอาการท้องผูกหรือเกี่ยวข้องกับคาร์ไโอเรอริงหรือความอ้วน

บทบาทของการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างหนักและสม่ำเสมอจะช่วยทั้งผ่อนคลายกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวกระชับ มีประสิทธิภาพและไม่ทำงานหนักจนเกินไป

เมื่อได้เรียนรู้การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างมีประสิทธิภาพ

อาการปัสสาวะเล็ดเมื่อไอจามของสตรีจำนวนมากจะดีขึ้นหรือหายขาดได้ ดังนั้นจึงช่วยให้ไม่ต้องรับการผ่าตัดหรือชะลอการผ่าตัดออกไป

วิธีการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้ถูกวิธีและคอยเช็คเป็นครั้งคราวว่าตนเองยังบริหารกล้ามเนื้อตรงตามวิธีที่ถูกต้องเป็นเรื่องสำคัญ

แพทย์ พยาบาลหรือนักกายภาพบำบัดจะช่วยดูแลคุณได้ด้วยการใช้แผนภาพ รูปภาพ หรือหุ่นจำลอง

1. นิ่งแยกปลายเท้าและเข่าออกจากกัน โน้มตัวไปข้างหน้า วางศอกทั้งสองข้างไว้บนหัวเข่า ฟังระลึกว่าต้องหายใจเป็นจังหวะอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งอย่าเกร็งกล้ามเนื้อหน้าท้อง ขา และสะโพก
2. จินตนาการว่าคุณพยายามกลั้นลมจากลำไส้และกลั้นปัสสาวะไม่ให้ไหลจากกระเพาะปัสสาวะไปพร้อมกัน คุณจะรู้สึกได้ว่าการยกและหดตัวบริเวณช่องคลอดและรอบทวารหนัก
3. การฝึกสังเกตกล้ามเนื้อเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพที่จะช่วยให้ทราบว่าบริหารกล้ามเนื้อถูกวิธีหรือไม่ โดยนอนราบลงบนเตียง งอเข่าและแยกขาออก แล้ววางกระจกไว้ระหว่างขาที่งออยู่ เมื่อคุณขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน คุณควรเห็นทวารหนักและปากช่องคลอดยกและหดตัว

ข้อควรระวัง หากเมื่อมองจากกระจกเห็นปากช่องคลอดขยายออก

แสดงว่าคุณกำลังเบ่งแทนที่จะเกร็งยกขึ้น ซึ่งตรงข้ามกับการหดกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

นอกจากนั้น ถ้ามีปัสสาวะเล็ดหรือผายลมระหว่างการบริหารกล้ามเนื้อ

เป็นไปได้ว่าคุณกำลังเบ่งแทนที่จะหดและยกกล้ามเนื้อขึ้น

คุณอาจขมึบกล้ามเนื้อไม่ได้ในทันทีและกล้ามเนื้ออาจคลายตัวไม่เต็มที่ในระยะแรก อย่ากังวลไป ผู้ป่วยส่วนมากจะสามารถขมึบและคลายกล้ามเนื้อได้ถ้าพยายามหาเวลาฝึกบริหารกล้ามเนื้อเองที่บ้าน

ควรบริหารกล้ามเนื้อบ่อยเพียงใด

อันดับแรก กำหนด “จุดเริ่มต้น” ของตนเองเสียก่อน โดยใช้สมุดบันทึกช่วย

ขมึบกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้ได้นานที่สุดโดยไม่ใช้สะโพก กล้ามเนื้อต้นขา หรือกล้ามเนื้อหน้าท้องช่วย ดังที่อธิบายไปข้างต้น เกร็งกล้ามเนื้อไว้ให้นานที่สุดเท่าที่จะทำได้ (อาจนานได้ถึง 10 วินาที)

คุณหดเกร็งกล้ามเนื้อได้นานเพียงใด ____ วินาที

คลายกล้ามเนื้อและหยุดพักอย่างน้อยเท่ากับเวลาที่หดเกร็งกล้ามเนื้อ ทำซ้ำเป็นจังหวะ “ขมึบ เกร็งและปล่อย” ให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (อาจทำได้ถึง 8 – 12 ครั้ง)

คุณหดเกร็งกล้ามเนื้อซ้ำได้จำนวนกี่ครั้ง
____ ครั้ง เช่น *ครั้งละ 2 วินาที 4 ครั้ง*

ใช้ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่ทำได้เป็น “จุดเริ่มต้น” ของตนเอง บริหารตาม “จุดเริ่มต้น” ให้ได้วันละ 4 ถึง 6 รอบ

การฝึกบริหารกล้ามเนื้อเช่นนี้จะช่วยให้คุณกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานของคุณแข็งแรงขึ้นซึ่งจะส่งผลให้ “จุดเริ่มต้น” เพื่อบริหารกล้ามเนื้อของคุณเปลี่ยนไป เช่น *เปลี่ยนเป็น ครั้งละ 4 วินาที 6 ครั้ง*

ให้คุณเปลี่ยนมาบริหารกล้ามเนื้อโดยใช้ “จุดเริ่มต้น” ชุดใหม่ที่ทำได้

วิธีการเช่นนี้จะช่วยเสริมความทนทานของกล้ามเนื้อ

หรือก็คือช่วยให้คุณกล้ามเนื้อทำงานได้หนักขึ้นและเป็นระยะเวลานานขึ้นด้วยเช่นกัน

เมื่อทำได้เช่นนี้แล้ว ให้คุณบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานชุดเดิม

แต่ให้หดและยกกล้ามเนื้อให้แน่นขึ้น แล้วคลายออก

วิธีการนี้เรียกว่าการขมึบอย่างรวดเร็วซึ่งจะช่วยให้คุณกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

ตอบสนองเร็วขึ้นเมื่อคุณหัวเราะ ไอจาม ออกกำลังกาย หรือยกสิ่งของต่างๆ

คุณขมึบกล้ามเนื้อได้กี่ครั้ง

ตั้งเป้าหมายเพื่อเพิ่มการบริหารกล้ามเนื้อให้ได้รอบละ 8 ถึง 12 ครั้ง วันละ 3 รอบ

ทำติดต่อกันอย่างน้อย 6 เดือน เรื่องนี้ไม่ยากอะไร

แต่สิ่งที่ยากก็คือต้องไม่ล้มการบริหารกล้ามเนื้ออย่างสม่ำเสมอ

เคล็ดลับช่วยกระตุ้นความจำ

1. ลองสวมนาฬิกาที่ข้อมือด้านที่ไม่ชินหรือด้านที่ไม่ได้ใส่ประจำ
2. ติดสติ๊กเกอร์ไว้ตามที่ต่างๆ ที่สะดุดตา (เช่น ที่กระจกในห้องน้ำ โทรศัพท์ ตู้เย็น กระจกน้ำร้อน หรือที่พวงมาลัยรถ)
3. บริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทันทีหลังถ่ายปัสสาวะ
4. บริหารกล้ามเนื้อไม่ว่าจะอยู่ในท่าทางหรืออริยาบถใดก็ตาม

จะเห็นผลเร็วเพียงใด

คุณอาจเริ่มรู้สึกว่าคุณคุมกระเพาะปัสสาวะได้ดีขึ้นเมื่อฝึกบริหารกล้ามเนื้อได้ 3 ถึง 6 สัปดาห์ แต่บางกรณีอาจต้องใช้เวลานานถึง 6 เดือนกว่าจะเห็นผล ดังนั้น สิ่งสำคัญคือ

อย่ายอมแพ้!

สิ่งสำคัญอีกอย่างก็คือต้องรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไว้ให้ได้เมื่อกระบวนการบริหารกล้ามเนื้อได้ผลโดยสมบูรณ์แล้ว พยายามบริหารกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องให้ได้สัปดาห์ละ 2 วัน

โดยบริหารวันละ 3 รอบ แต่ละรอบ บริหารรอบละ 3 ชุด ชุดละ 8 – 12 ครั้ง

ก็น่าจะเพียงพอที่จะรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อไว้ได้อย่างถาวร

พยายามผสมผสานการบริหารกล้ามเนื้อเช่นนี้เข้ากับกิจวัตรประจำวัน

ถ้าคุณเริ่มไม่มั่นใจว่าบริหารกล้ามเนื้อถูกวิธีหรือไม่ ควรสอบถามแพทย์ นักกายภาพบำบัด

หรือพยาบาล เพื่อให้ตรวจสอบวิธีการบริหารกล้ามเนื้อให้

ถ้าขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานไม่ได้จะเป็นอย่างไร

ถ้าคุณขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานไม่ได้

แพทย์ผู้เชี่ยวชาญอาจแนะนำการรักษาแบบอื่นให้คุณ ได้แก่

ไบโอฟีดแบ็ก (Biofeedback) หรือ การตรวจวัดการตอบสนองของร่างกาย

การรักษาวิธีนี้มีเป้าหมายเพื่อช่วยให้ผู้ป่วยกำหนด

ขมิบกและคลายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้ตามที่ต้องการโดยใช้การตอบสนองของร่างกายของผู้ป่วยเองเป็นสัญญาณ

วิธีการหนึ่งที่ได้คือการสัมผัสกล้ามเนื้อบริเวณที่ต้องการด้วยนิ้วมือของตนเอง

ส่วนวิธีการอื่นๆ ที่ทำได้ เช่น การติดแผ่นอิเล็กโทรด (electrode) ไว้ตามหน้าท้องและบริเวณก้น

หรือการสอดเครื่องมือสอดช่องคลอด (intra vaginal probe) หรือเครื่องมือสอดทางทวารหนัก (intra-rectal probe)

โดยต่ออุปกรณ์ดังกล่าวมานี้กับคอมพิวเตอร์

ความแรงและระยะเวลาการขมิบกกล้ามเนื้อที่ผู้ป่วยทำได้จะแสดงให้เห็นบนหน้าจอคอมพิวเตอร์

การรักษาโดยการกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า (electrical stimulation therapy)

ในบางกรณีที่มีผู้ป่วยไม่สามารถ (หรือยังไม่สามารถ) ขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้ เนื่องจากเส้นประสาทได้รับความเสียหาย เช่น จากการคลอดบุตรหรือหลังการผ่าตัด การกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้าจะช่วยให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเกิดการหดตัวแบบเทียมขึ้นได้ ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวแข็งแรงขึ้น

วิธีการนี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่ขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้เอง

แม้ว่าการขมิบที่ทำได้จะไม่ค่อยมีแรงก็ตาม

ข้อควรจำ

1. ภาวะกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแวก่อให้เกิดปัญหาในการควบคุมกระเพาะปัสสาวะ
2. การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างสม่ำเสมอทุกวันช่วยให้กล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวแข็งแรงขึ้นและช่วยให้ควบคุมกระเพาะปัสสาวะได้ดีขึ้นด้วยเช่นกัน
3. สอบถามแพทย์ พยาบาล หรือนักกายภาพบำบัดที่ดูแลคุณว่า คุณขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานถูกวิธีหรือไม่
4. ต้องหดเกร็งและขมิบก้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทุกครั้งก่อนการไถ การจาม การกระโดด หรือการยกสิ่งของต่างๆ เพื่อป้องกันปัสสาวะ รม หรืออุจจาระเล็ดราดออกมาโดยไม่ได้ตั้งใจ และป้องกันการหย่อนของอวัยวะในอุ้งเชิงกรานด้วย
5. พยายามรักษาน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่พอเหมาะ



ข้อจำกัดการใช้
ข้อมูลในแผ่นพับนี้ จัดทำขึ้นเพื่อวัตถุประสงค์ทางวิชาการเท่านั้น
ไม่ได้ใช้เพื่อการวินิจฉัยหรือการรักษาภาวะทางการแพทย์ใดๆ
ซึ่งต้องได้รับการวินิจฉัยโดยแพทย์หรือบุคลากรทางการแพทย์เท่านั้น

พ.ญ.จิตติมา มโนชัย (Jittima Manonai, M.D.)
พ.ญ.รุจิรา วัฒนายิ่งเจริญชัย (Rujira Wattanayingcharoenchai, M.D.)
น.พ.คมกฤษ เข้มจิระกุล (Komkrit Aimjirakul, M.D.)
©2011