

Экспресс-диагностика типов недержания мочи

(причину нарушения мочеиспускания можно выявить с помощью нескольких вопросов)

1

Бывают ли у Вас внезапные трудносдерживаемые позывы к мочеиспусканию?

☐ да ☐ нет

2

Мочитесь ли вы более 8 раз в сутки?

☐ да ☐ нет

3

Усиливается ли позыв при шуме падающей воды или при контакте с водой?

☐ да ☐ нет

4

Встаёте ли Вы ночью, чтобы помочиться?

☐ да ☐ нет

5

Связано ли недержание мочи с физической нагрузкой (бег, поднятие тяжести, смех, кашель, чихание)?

☐ да ☐ нет

6

Можете ли Вы остановить выделение мочи при начавшемся недержании?

☐ да ☐ нет

7

Количество мочи, теряемой при недержании

☐ обильное ☐ небольшое

Тип недержания

Ургентное			Смешанное			Стрессовое	
7/0	6/1	5/2	4/3	3/4	2/5	1/6	0/7

Каждый ответ "Да"/"Нет" равен одному баллу. Просуммируйте отдельно баллы в левом и в правом столбцах. Вы получите дробь (сумма баллов в левом столбце/сумма баллов в правом столбце). Далее по шкале определите причину недержания мочи (ургентное/смешанное/стрессовое недержание).

1. Подготовлено на основании терминологии, разработанной ICS (International Continence Society); Abrams, et al. Neurourol. Urodyn. 2002; 21: 167.



Узнайте больше на сайте URO-INFO.RU*

*Обращение на сайт не заменяет консультацию специалиста.

Упражнения для консервативной терапии гиперактивного мочевого пузыря^{1, 2-4}

Упражнения Кегеля

Подготовка к выполнению упражнений

Перед тем как начать выполнять упражнения Кегеля, следует опорожнить мочевой пузырь. Эти упражнения можно делать сидя, лёжа или стоя — в любом положении. Для заметного эффекта выполнять упражнения достаточно 3–4 раза в день по 5–40 раз за подход. Нельзя резко превышать рекомендованное количество упражнений, так как это может лишь усугубить проблему и привести к обратному эффекту.

Как найти мышцы, которые нужно тренировать

Попробуй задержать мочеиспускание, чтобы почувствовать тазовое дно. Сжатие этих мышц и есть основное движение при тренировке.

Как выполнять упражнения Кегеля в домашних условиях

При выполнении упражнений Кегеля избегайте напряжения других групп мышц — ягодиц, бёдер или брюшной полости.

При каждом подходе к упражнениям нужно дышать и ни в коем случае не задерживать дыхание. Это поможет расслабиться и достичь наилучших результатов (большинство женщин чувствуют результат уже через 4–6 недель).

Кому противопоказано делать упражнения Кегеля

- женщинам, перенёсшим выкидыш и преждевременные роды
- женщинам, у которых диагностировали онкологические опухоли
- женщинам в послеоперационный период

Упражнение “Удержание”

Сократите мышцы тазового дна на 10 секунд, затем расслабьте. Повторять по 10 раз 4 раза в день.



Упражнение “Сокращение”

Ритмично сократить мышцы тазового дна в течение 5 секунд, затем расслабить на 5 секунд и опять сократить. 1 подход — 10 повторений. Всего 3–5 подходов.



Упражнение “Лифт”

Представьте, что вы едете в лифте, постоянно двигаясь вверх и вниз. Начинайте напрягать мышцы тазового дна и увеличивайте силу напряжения при подъёме лифта выше и выше. Когда достигнете самого верхнего этажа, плавно расслабляйте мышцы, делая паузу на каждом этаже и представляя, что лифт возвращается обратно на 1-й этаж.



Упражнение “Волны”

В этом упражнении будут задействованы не только мышцы влагалища, но и мышцы заднего прохода. Для его выполнения нужно сокращать мышцы влагалища, затем мышцы заднего прохода, и в таком же порядке их расслаблять. Сокращения могут достигать длительности 10–20 секунд.

