



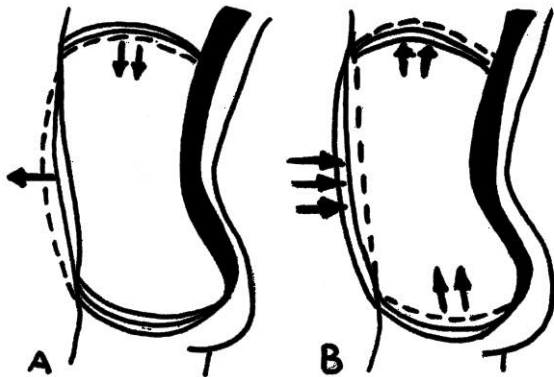
تصویر ۶؛ فیبرهای عضله پوبوکوکسیژئوس در سندرم افتادگی پرینه، از راستای طبیعی خود خارج شده‌اند.

این خاصیت فیزیولوژیک (خاصیت ترامپولینی) عضلات کف لگن باعث می‌شود در هنگام فعالیت‌هایی از قبیل عطسه و سرفه که فشار داخل شکم افزایش می‌یابند، هماهنگی بین فعالیت عضلات کف لگن و شکم وجود داشته باشد.

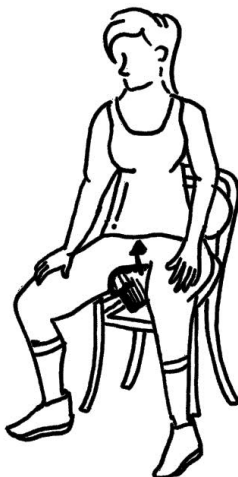
بطور طبیعی سرفه و عطسه شامل دو مرحله، یک دم و یک بازدم سریع غیر فعال می‌باشد. در مرحله دم دیافراگم سریع پایین می‌آید و شکم به جلو کشیده می‌شود. در مرحله بازدم که همان سرفه است، شکم تو و دیافراگم بالا کشیده می‌شوند و همزمان عضلات

کف لگن قویا منقبض می‌شوند. انقباض قوی وبه موقع عضلات کف لگن مانع بی اختیاری و نشت ادرار می‌شود (تصویر ۷).

در حالیکه در افراد مبتلا به بی اختیاری ادراری که دیافراگم و عضلات شکمی ضعیفی هم دارند در هنگام عطسه و سرفه، مرحله دم مشابه افراد سالم است، با این تفاوت که دیوار شکم کمتر به جلو کشیده می‌شود و در عوض قفسه سینه حرکت بیشتری دارد. در مرحله بازدم شکم به جلو برجسته و دیافراگم بالا کشیده می‌شود اما عضلات کف لگن به سمت پایین هل داده می‌شوند. در واقع ضعف، عدم انقباض و یا تاخیر در انقباض عضلات کف لگن موجب می‌شود بی اختیاری و نشت ادرار رخ دهد. (2001, Hodges, Sapsford) (تصویر ۸).

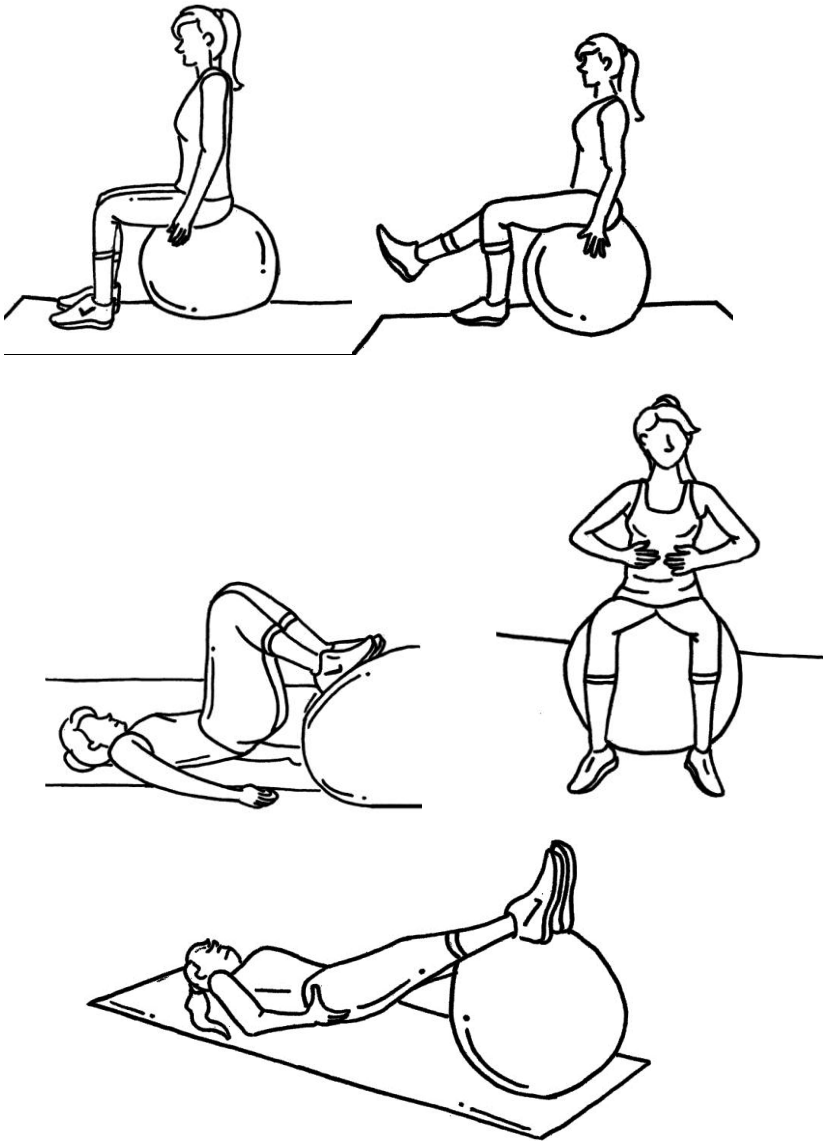


تصویر ۷: مراحل سرفه؛ (A) مرحله دم (B) مرحله بازدم



تصویر ۱۲؛ تمرین با فوم برای افزایش آگاهی از عضلات کف لگن

یکی از نمونه‌های تمرینات عملکردی برای کف لگن تمرین با توپ ورزشی است. تمرینات روی توپ علاوه بر افزایش قدرت عضلات کف لگن برای بهبود قدرت عضلات اطراف لگن نیز مفید می‌باشند. از طرف دیگر انجام تمرین روی یک توپ سبب حمایت عضلات کف لگن می‌شود و فرد از چگونگی عملکرد عضلات کف لگن خود آگاه می‌گردد (تصویر ۱۴ و ۱۳). همچنین از تمرینات روی توپ و نیز تخته تعادل، تمرین در حالت پل زدن و تمرین در وضعیت چهار دست و پا^۱ می‌توان برای ایجاد اغتشاش و افزایش ثبات ناحیه لمبوپلوویک نیز استفاده نمود (تصویر ۱۸ و ۱۷ و ۱۶ و ۱۵ و ۱۳).



تصویر ۱۳؛ تمرینات روی توپ ورزشی