

(العلاج السلوكي) إعادة تدريب المثانة

تدريبات التبول أو إعادة تدريب المثانة في الوقت المناسب مفيدة جدًا وعادة ما تكون واحدة من الخطوات الأولى من العلاج لفرط نشاط المثانة. هذا العلاج الممتاز مجاني وآمن تمامًا وفعال في تحسين الأعراض لدى ثلثي المرضى الذين يعانون من هذا الاضطراب الشائع.

الهدف هو إطالة عضلات (زيادة سعة) المثانة ببطء بحيث يمكنها استيعاب أحجام أكبر وأكبر من البول. بمرور الوقت ، يجب أن تصبح عضلة المثانة أقل نشاطًا و أن تصبح أنت أكثر سيطرة على مثانتك. هذا يعني أن المزيد من الوقت يمكن أن ينقضي بين الشعور بالرغبة في التبول والحاجة إلى الذهاب إلى المرحاض. و تقليل احتمالية تسرب البول.

بمجرد أن تشعر بالحاجة إلى التبول ، فإن الهدف من إعادة تدريب المثانة هو حبس البول لأطول فترة ممكنة قبل الذهاب إلى دورة المياه. سيبدو هذا صعبًا في البداية. حاول حبس البول لمدة 5 دقائق أطول من المعتاد ثم زيادته تدريجيًا على مدى عدة أسابيع. مع مرور الوقت ، يجب أن يصبح الأمر أسهل كما ستصبح المثانة قادرة لحبس كميات أكبر من البول. الفكرة هي إطالة الوقت تدريجيًا لتقليل مرات الذهاب لدورة المياه ولتدريب المثانة على التمدد بسهولة أكبر. الهدف هو التبول فقط 5-6 مرات في فترة 24 ساعة (حوالي 3-4 ساعات).

ست خطوات بسيطة يجب اتباعها عند الشعور بالإلحاح:

1. توقف عما تفعله. اجلس أو قف بهدوء وانتظر بثبات ، عندما تكون ثابتا ، سيكون التحكم في الرغبة أكثر سهولة.
2. شد (اقبض) عضلات قاع الحوض بسرعة عدة مرات. لا تسترخي تمامًا بين الإنقباضات.
3. استرخي بجسدك. خذ أنفاسًا عميقة قليلة للمساعدة بالاسترخاء وتخلص من أي توتر.
4. التركيز على قمع الشعور الدافع.
5. انتظر حتى تنحسر الرغبة.
6. المشي إلى الحمام بوتيرة طبيعية ، ولا تتعجل ، وكما أنت تمشي ، استمر في الضغط على عضلات الحوض أثناء المشي.

كن مستعدا

الالاح غالبا ما يحدث عندما تكون غير متوقعا لذلك. يمكنك الاستعداد للإلحاح من خلال تعلم توقع متى سيحدث. وأنت تقترب من واحدة من هذه الهجمات - اقبض عضلات قاع حوضك بسرعة عدة مرات. هذا قد يمنع الشعور بالالاح أن يبدأ.

ابدأ بأمان

قبل أن تستخدم هذه التقنيات ، قد تكون متشككًا و تخشى التعرض لموقف حرج لأن هذه مهارات جديدة بالنسبة لك ، من الممكن أن تكون محاولتك الأولى غير ناجحة. لذلك ، ابدأ ممارسة هذه الأساليب الجديدة في مكان آمن ، مثل منزلك. مع الممارسة المستمرة ، سوف تفعل ذلك ، ستكون قادرًا على قمع الالاح بحيث سوف يتضاءل الشعور بالإلحاح.

أتمنى لك الشفاء العاجل