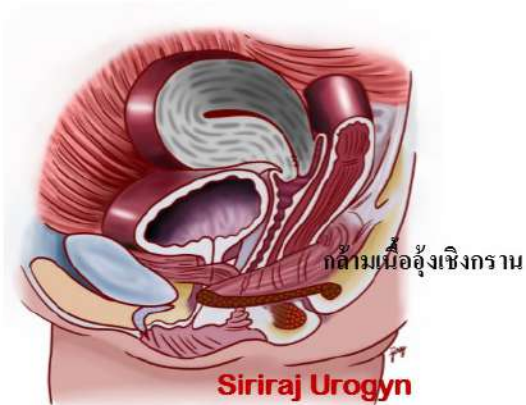


# การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



## กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานคืออะไร

กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานประกอบด้วยกล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันที่แผ่ขยายอยู่ด้านล่างของอุ้งเชิงกราน ระหว่างกระดูกหัวหน่าวทางด้านหน้าและกระดูกสันหลังส่วนกระเบนเหน็บทางด้านหลัง



## กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำหน้าที่อะไรบ้าง

- ช่วยป้องกันภาวะปัสสาวะเล็ดขณะไอ จาม หรือเบ่ง
- ช่วยพยุงอวัยวะในอุ้งเชิงกราน โดยเฉพาะเวลายืน
- ช่วยปกป้องอวัยวะในอุ้งเชิงกรานจากภัยอันตรายภายนอก
- ช่วยยึดอวัยวะในอุ้งเชิงกรานให้อยู่ในตำแหน่งที่เหมาะสม
- ช่วยควบคุมการผ่านของปัสสาวะ ก๊าซ และการเคลื่อนไหวของลำไส้
- มีบทบาทสำคัญเกี่ยวกับการมีเพศสัมพันธ์

การที่กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะทำหน้าที่ได้เป็นปกตินั้น จำเป็นจะต้องมีความตึงตัวของกล้ามเนื้อที่เหมาะสม

## ถ้ากล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรงจะเป็นอย่างไร

การที่กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานไม่แข็งแรง อาจทำให้เกิดปัญหาหลายประการ ได้แก่

- ภาวะปัสสาวะเล็ดเมื่อมีแรงดันในช่องท้องเพิ่มสูงขึ้น เช่น จากการออกกำลังกาย การไอ หรือ จาม
- ภาวะปัสสาวะราดร่วมกับอาการปวดปัสสาวะอย่างรุนแรง
- ภาวะปัสสาวะราดแบบผสม
- ภาวะอวัยวะอุ้งเชิงกรานหย่อน
- สูญเสียความรู้สึกทางเพศ หรือ รู้สึกช่องคลอดหลวม

## สาเหตุของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรง

- การใช้งานน้อยเกินไป การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างมีประสิทธิภาพและสม่ำเสมอตลอดชีวิต จึงเป็นสิ่งที่สำคัญ
- กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเสียหายระหว่างการตั้งครรภ์ และคลอดบุตร
- การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนที่สัมพันธ์กับภาวะวัยหมดระดู
- ความตึงตัวของกล้ามเนื้อลดลงเนื่องจากอายุที่เพิ่มขึ้น
- กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเสียหายจากภาวะที่มีการเพิ่มของแรงดันในช่องท้องเป็นเวลานาน เช่น ท้องผูก ไอเรื้อรัง ความอ้วน

# การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



## บทบาทของการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างมีประสิทธิภาพ และสม่ำเสมอ ทั้งการขมิบและการคลายกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง กระชับ และไม่ทำงานมากเกินไป

ในผู้หญิงที่มีภาวะโอดจาบีสสาวะเล็ด ถ้าได้ฝึกการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างมีประสิทธิภาพ อาจทำให้อาการดีขึ้นจนสามารถชะลอการผ่าตัดหรือไม่ต้องรักษาโดยการผ่าตัดได้

## วิธีการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้ถูกวิธีเป็นเรื่องที่สำคัญมาก การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทำได้ดังนี้

- จัดทำโดยอาจนั่งแยกปลายเท้าและเข่าออกจากกัน หรือ นอนราบแยกขาออกจากกันเล็กน้อย ระหว่างการบริหารให้หายใจเป็นจังหวะอย่างต่อเนื่อง หลีกเลี่ยงการเกร็งหน้าท้อง ขา และสะโพก
- ให้จินตนาการว่ากำลังกลั้นการผายลมไปพร้อมๆ กับการกลั้นปัสสาวะ โดยจะรู้สึกได้ว่าการยกตัว และหดบริเวณช่องคลอดและทวารหนัก
- สามารถทดสอบว่าบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานถูกวิธีหรือไม่ โดยการนอนราบบนเตียง งอเข่า และแยกขาออก วางกระจกเงาไว้ระหว่างขาทั้งสองข้าง เมื่อทำการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานและมองภาพในกระจก จะเห็นว่าทวารหนักและปาก

ช่องคลอดมีการหดและยกตัวขึ้น ในทางตรงกันข้ามถ้าเห็นปากช่องคลอดกว้างขึ้น มีปัสสาวะหรือผายลมออกมา แสดงว่าทำผิดวิธีโดยกำลังเบ่งแทนที่จะหดและยกกล้ามเนื้อขึ้น

ในช่วงแรกผู้ป่วยอาจยังทำการขมิบและคลายกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้ไม่ดี แต่การฝึกบริหารที่บ้านจะช่วยให้ทำได้ในที่สุด

## ควรเริ่มบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างไร

อันดับแรก ให้กำหนดจุดเริ่มต้นของตนเองก่อน

- ระยะเวลาที่ขมิบ: ทำได้โดยลองขมิบอย่างถูกวิธีแล้วเกร็งค้างไว้ให้นานที่สุด (ไม่เกิน 10 วินาที) นับเอาระยะเวลาที่ทำได้เป็นจุดเริ่มต้น เช่น เกร็งได้นาน 2 วินาที
- จำนวนครั้งที่ขมิบ: หลังจากที่ได้เกร็งค้างไว้แล้ว ให้คลายกล้ามเนื้อโดยใช้เวลาน้อยเท่ากับเวลาที่เกร็งค้างไว้ จากนั้นให้ “ขมิบ เกร็ง คลาย” ทำซ้ำๆ ให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะทำได้ (ไม่เกิน 8-12 ครั้ง) เช่น ทำได้มากที่สุด 4 ครั้ง
- ใช้ระยะเวลาและจำนวนครั้งที่ขมิบได้เป็นจุดเริ่มต้นของตนเอง และให้ทำวันละ 4-6 รอบ
- เมื่อฝึกบริหารตามจุดเริ่มต้นได้แล้ว ค่อยๆ ปรับระยะเวลาให้นานขึ้นและเพิ่มจำนวนครั้งให้มากขึ้น

# การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



- เป้าหมายของการฝึกบริหารกล้ามเนื้อ คือ เกร็งกล้ามเนื้อค้างไว้ 10 วินาที จำนวนรอบละ 8-10 ครั้ง ทำทั้งหมด 3 รอบต่อวัน เป็นเวลาอย่างน้อย 6 เดือน
- หลังจากฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานตามวิธีข้างต้นจนชำนาญแล้ว ให้ฝึกขมิบเร็วๆ แล้วพัก 1-2 วินาที หลังจากนั้นเริ่มทำรอบใหม่ซ้ำๆ กัน การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเช่นนี้เรียกว่า การขมิบอย่างรวดเร็ว ซึ่งจะ ช่วยให้กล้ามเนื้อตอบสนองอย่างรวดเร็ว ป้องกันภาวะปัสสาวะเล็ดเวลาไอ หัวเราะ ออกกำลังกาย หรือยกของหนัก

\*\* สิ่งสำคัญคือต้องบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอย่างสม่ำเสมอ โดยมีเคล็ดลับช่วยในการเตือนความจำ คือ

- ติดสติ๊กเกอร์ไว้ตามที่ต่างๆ ที่สะดวกตา เช่น กระจกห้องน้ำ โทรศัพท์ ตู้เย็น พวงมาลัยรถยนต์
- บริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานทุกครั้งหลังปัสสาวะเสร็จ
- บริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานไม่ว่าจะอยู่ในท่าทางใดก็ตาม

**ผลของการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะเกิดขึ้นเมื่อใด**

จะรู้สึกว่าการปัสสาวะดีขึ้นหลังฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานนาน 3-6 สัปดาห์ แต่บางกรณีอาจต้องใช้เวลาจนถึง 6 เดือน

\*\*เมื่อประสบความสำเร็จจากการฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแล้ว จำเป็นจะต้องรักษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่อง โดยบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานให้ได้สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 3 รอบ แต่ละรอบประกอบด้วยท่าขมิบและคลาย 8-12 ครั้ง จำนวน 3 ชุด พยายามผสมการฝึกไว้กับกิจวัตรประจำวันเพื่อจะได้ฝึกอย่างต่อเนื่อง

\*\*ถ้าไม่มั่นใจว่าบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานถูกวิธีหรือไม่ให้มาพบแพทย์

**ถ้าไม่สามารถฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้จะทำอย่างไร**

ถ้าไม่สามารถฝึกบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้ แพทย์จะแนะนำการรักษาเพิ่มเติม ดังนี้

## ไบโอฟีดแบ็ก

จุดประสงค์เพื่อให้เพื่อช่วยให้ผู้ป่วยสามารถทราบว่าการกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอยู่ตรงไหน และสามารถขมิบและคลายกล้ามเนื้อมัดนั้นได้อย่างถูกต้อง โดยอาจใช้นิ้วมือของผู้ป่วยเองไว้ในช่องคลอด เมื่อเกร็งกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน ได้ถูกต้องจะรู้สึกว่ามีแรงหดที่นิ้วมือหรืออาจใช้เครื่องมือสอดในช่องคลอดหรือทวารหนัก แล้วต่อเข้ากับคอมพิวเตอร์ เมื่อมีการหดตัวของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานจะมีการแสดงผลผ่านจอคอมพิวเตอร์

# การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน



## การกระตุ้นด้วยกระแสไฟฟ้า

ในบางกรณีที่ผู้ป่วยไม่สามารถบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้เนื่องจากมีความเสียหายของระบบประสาทจากการคลอดบุตรหรือหลังผ่าตัด อาจใช้กระแสไฟฟ้าไปกระตุ้นให้เกิดการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ การรักษา  
นี้ไม่เหมาะสมสำหรับผู้ป่วยที่สามารถขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้ด้วยตนเอง

## **ข้อควรจำ**

- การที่กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานอ่อนแรงแรงมักก่อให้เกิดปัญหาของระบบทางเดินปัสสาวะตามมาได้
- การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเป็นประจำทุกวันสามารถทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นและการทำงานของกระเพาะปัสสาวะดีขึ้นด้วย
- ให้สอบถามแพทย์ผู้ดูแลว่า คุณสามารถบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้ถูกวิธีหรือไม่
- การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานโดยเฉพาะก่อนการไอ จาม กระโดด ยกของหนัก จะช่วยป้องกันภาวะปัสสาวะ ลม อุดจาระเล็ดรอดโดยไม่ได้ตั้งใจได้ นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันภาวะอวัยวะอุ้งเชิงกรานหย่อนได้อีกด้วย
- พยายามควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม

## **เอกสารอ้างอิง**

International Urogynecological Association, Pelvic Floor Exercise: A Guide for Women. 2016.



หน่วยบำบัดผู้ป่วยปัสสาวะผิดปกติและ  
อวัยวะอุ้งเชิงกรานหย่อนในสตรี  
คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล

โทร : 02-4194782