

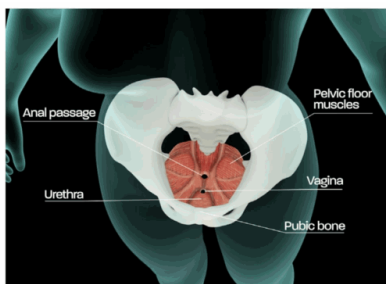
ประโยชน์ของการบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

บทความโดย

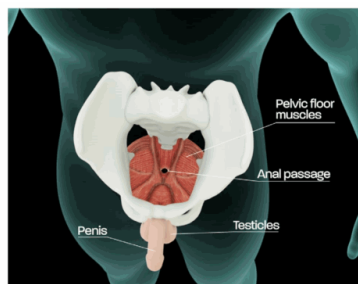
อาจารย์ ดร. ภก.ยิ่งรัก บุญดำ ช่วยบุญ

ภาควิชาสรีรวิทยา คณะเภสัชศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ปัญหาปัสสาวะเล็ด กลั้นปัสสาวะไม่อยู่ขณะออกแรงยกของ ไอ จาม หัวเราะ หรือออกกำลังกาย เป็นปัญหาที่พบได้ในบุคคลที่มีกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน (Pelvic floor muscle) อ่อนแอ โดยกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเป็นกล้ามเนื้อที่วางตัวอยู่ภายในกระดูอุ้งเชิงกราน ในผู้หญิงจะทำหน้าที่พยุงมดลูก กระเพาะปัสสาวะและลำไส้ และเป็นช่องทางออกของรูเปิด ๓ รูด้วยกันคือช่องคลอด (vagina) ท่อปัสสาวะ (urethra) และรูทวาร (anal passage) ส่วนในผู้ชายนั้นจะทำหน้าที่พยุงกระเพาะปัสสาวะ และลำไส้ และเป็นช่องทางออกของรูเปิด ๒ รู คือ ท่อปัสสาวะ และรูทวาร ดังนั้นเมื่อกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเกิดการหดตัว จะส่งผลให้รูเปิดต่าง ๆ เกิดการหดรั้งตัวตามไปด้วย ในทางกลับกันหากกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเกิดการคลายตัว อยู่ในสภาวะที่อ่อนแอ หรือหดตัวได้น้อยลง จะส่งผลให้รูต่าง ๆ เกิดการคลายตัว และทำให้สสารต่าง ๆ ที่อยู่ภายในท่อเหล่านั้นเกิดการไหลออกจากร่างกาย



© Continence Foundation of Australia

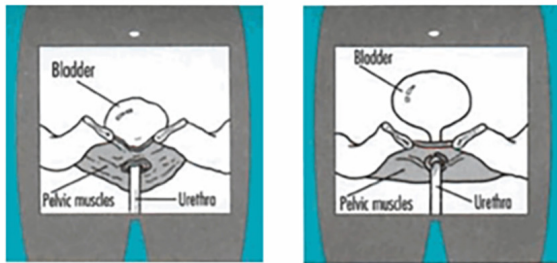


© Continence Foundation of Australia

รูปที่ 1 กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานในเพศหญิง (ซ้าย) และ เพศชาย (ขวา)

(<https://www.continence.org.au/about-continence/continence-health/pelvic-floor>)

ด้วยลักษณะทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานที่แข็งแรงจะช่วยให้ทั้งผู้หญิงและผู้ชายสามารถควบคุมการขับถ่ายปัสสาวะ อุจจาระ และการขับแก๊สได้ โดยเราสามารถกลั้นสิ่งเหล่านี้เมื่ออยู่ในสภาวะที่ไม่เหมาะสม และขับออกเมื่ออยู่ในสภาวะที่เหมาะสม นอกจากนี้ กล้ามเนื้อที่แข็งแรงยังมีผลดีที่จำเพาะต่อแต่ละเพศ กล่าวคือ ในเพศหญิง จะช่วยพยุงทารกในครรภ์ ช่วยให้การคลอดบุตรเกิดขึ้นได้ง่าย ช่วยกระชับช่องคลอด และช่วยป้องกันภาวะมดลูกหย่อน ส่วนในเพศชายนั้น จะช่วยให้การฟื้นตัวหลังจากการผ่าตัดต่อมลูกหมากเกิดขึ้นได้ดี เนื่องจากการผ่าตัดต่อมลูกหมากจะส่งผลให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานได้รับบาดเจ็บ



รูปที่ 2 กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานขณะคลายตัว (ซ้าย) และกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานขณะหดตัว (ขวา)

(Moore et al., Can Fam Physician. 2003)

การหาตำแหน่งของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

๑. ขณะกำลังปัสสาวะ ให้ลองพยายามหยุดการขับปัสสาวะด้วยการขมิบก หากปัสสาวะหยุดไหล แสดงว่ากำลังขมิบกกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน จากนั้นให้ผ่อนคลายปล่อยให้ปัสสาวะไหล และลองหยุดอีกครั้ง พยายามทำ ๒-๓ ครั้ง เพื่อให้จับความรู้สึกของการขมิบได้ (ข้อควรระวัง ! อย่าพยายามขมิบขณะปัสสาวะบ่อย ๆ เนื่องจากอาจทำให้ปัสสาวะเหลือค้างอยู่ในท่อ และกระเพาะปัสสาวะ และนำไปสู่การติดเชื้อในท่อทางเดินปัสสาวะได้)

๒. ขณะนั่ง นอน หรือยืน ให้ลองขมิบบรูทวาร เหมือนกำลังพยายามจะอั้น การผายลม จำความรู้สึกของการขมิบนั่นไว้ แล้วผ่อนคลาย ลองทำซ้ำ ๒-๓ ครั้ง

๓. กรณีนี้ทำในเพศชาย ให้ถอดเสื้อผ้า ยืนหน้ากระจก ลองขมิบอุรา ถ้าขมิบได้ถูกต้องจะสังเกตการหดตัวขององคชาติในลักษณะเคลื่อนเข้าสู่แกนกลาง ลำตัว และพบการยกขึ้นของถุงอัณฑะ จำความรู้สึกนั้นไว้ แล้วผ่อนคลาย สังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ลองทำซ้ำ ๒-๓ ครั้ง

■ การบริหารกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกราน

เมื่อทราบตำแหน่งของกล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานแล้ว ให้ขมิบเหมือนพยายาม จะกลั้นปัสสาวะหรือผายลม (ในเพศชายอาจลองจินตนาการว่ากำลังพยายามยกถุง อัณฑะขึ้นและบังคับให้องคชาติเคลื่อนเข้า) จากนั้นให้เกร็งค้างไว้ประมาณ ๘ วินาที แล้วผ่อนคลาย และพักประมาณ ๘ วินาที จากนั้นทำการขมิบซ้ำ วนแบบนี้ไปเรื่อย ๆ โดยจะฝึกวันละ ๓ เซ็ต ๘-๑๒ ครั้งต่อเซ็ต

- หากไม่สามารถเกร็งค้างได้นาน ๘ วินาที ให้พยายามเกร็งให้นานที่สุด เน้นเกร็งให้ถูกมัด ดีกว่าการเกร็งอย่างแรงแต่ผิดวิธี แล้วทำให้กล้ามเนื้อเกิดการบาดเจ็บ

- ห้ามกลั้นหายใจขณะเกร็งกล้ามเนื้อ เนื่องจากการกลั้นหายใจจะทำให้ความดันโลหิตสูงขึ้น ซึ่งอาจเป็นอันตรายได้

- ห้ามเกร็งกล้ามเนื้ออื่นช่วย เช่น กล้ามเนื้อก้น และกล้ามเนื้อต้นขา

- สามารถทำได้ในทุก ๆ ท่า ทั้งทำยืน นั่ง และนอน

- พยายามทำทุกวันเพื่อฝึกให้กล้ามเนื้ออุ้งเชิงกรานเกร็งจนเป็นนิสัย จะช่วยให้เวลาที่เรามีความรู้สึกอยากกลั้นการขับถ่ายกล้ามเนื้อจะหดตัวได้เองอย่างอัตโนมัติ

เอกสารอ้างอิง

1. Continence foundation of Australia. Pelvic floor muscle training for female [internet]. 2021 [cited 2022 May 23]. Available from: <https://www.continence.org.au/who-it-affects/women/female-pelvic-floor-muscles>.

2. Continence foundation of Australia. Pelvic floor muscle training for men [internet]. 2021 [cited 2022 May 23]. Available from: <https://www.continence.org.au/who-it-affects/men/male-pelvic-floor-muscles>.

3. Cynthia E. Neville. Chapter 22 Management of the pelvic floor in Older Men and Women. In: Avers Dale, Wong Rita A, Guccione Andrew A, editors. Guccione's Geriatric Physical Therapy. 4th ed. Missouri: Elsevier; 2020. 502-26.
4. Faiena I, Patel N, Parihar JS, Calabrese M, Tunuguntla H. Conservative management of urinary incontinence in Women. *Rev Urol.* 2015;17(3):129-39.
5. Saleh S, Majumdar A, Williams K. The conservative (non-pharmacological) management of female urinary incontinence. *Obstet Gynecol.* 2014;16(3):169-77.
6. Wyman JF, Burgio KL, Newman DK. Practical aspects of lifestyle modifications and behavioral interventions in the treatment of overactive bladder and urgency urinary incontinence. *Int J Clin Pract.* 2009;63(8):1177-91.
7. Moore KN, Saltmarche B, Query A. Urinary incontinence. Non-surgical management by family physicians. *Can Fam Physician.* 2003;49:602-610.