



دانشگاه علوم پزشکی تهران

دانشکده پرستاری و مامایی

بررسی تاثیر اجرای ورزش های تقویت کننده عضلات کف لکن بر بی اختیاری ادراری و کیفیت زندگی بیماران بعد از پروستاتکتومی

استاد راهنما اول:

دکتر شکوه ورعی

استاد راهنما دوم:

دکتر فاطمه جلالی نیا

نگارش:

مجید راعی

پایان نامه

برای دریافت درجه کارشناسی ارشد آموزش پرستاری گرایش داخلی جراحی

آبان ماه ۱۳۹۳

چکیده

بررسی تاثیر اجرای ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن بر بی اختیاری ادراری و کیفیت زندگی بیماران بعد از پروستاتکتومی

زمینه و هدف: یکی از مشکلات شایع بیماران بعد از پروستاتکتومی بی اختیاری ادراری است. بی اختیاری ادراری جنبه های مختلف زندگی روزانه این بیماران را تحت تاثیر قرار می دهد. پرستاران با توجه به نقش حساس خود در زمینه آموزش و توانبخشی قادرند که این بیماران را در بهبود مشکلات ادراری یاری نمایند. مطالعه حاضر با هدف تعیین تاثیر اجرای ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن بر بی اختیاری ادراری و کیفیت زندگی بیماران بعد از پروستاتکتومی انجام شده است.

روش بررسی: پژوهش حاضر یک مطالعه کارآزمایی بالینی تصادفی شده می باشد. نمونه های این پژوهش شامل ۶۰ نفر از بیماران دچار بزرگی خوش خیم پروستات بوده ، که تحت جراحی پروستاتکتومی سوپراپوبیک قرار گرفته و بعد از عمل دچار بی اختیاری ادراری شده بودند. روش نمونه گیری به صورت تصادفی ساده بوده ، که بیماران به دو گروه کنترل و مداخله تخصیص یافتند. گروه کنترل از آموزش های روتین بخش برخوردار بودند. گروه مداخله علاوه بر آموزش های روتین بخش، آموزش نحوه انجام ورزش های عضلات کف لگن را قبل از عمل دریافت می نمودند و در صورتی که بعد از عمل بی اختیاری ادرار داشتند انجام این ورزشها تا سه ماه متوالی بعد از عمل جراحی تداوم می یافت. ابزار جمع آوری داده ها پرسشنامه ICIQ-UI SF جهت بررسی میزان بی اختیاری ادرار و پرسشنامه IQOL برای بررسی کیفیت زندگی بود که توسط بیماران در هر دو گروه، هفت روز ، یک، دو و سه ماه بعد از عمل تکمیل می شدند. داده ها به وسیله نرم افزار SPSS نسخه ۱۶ و آزمون های آماری توصیفی و آزمون های تی همبسته، تی مستقل ، آنالیز واریانس و کای دو تجزیه و تحلیل شدند.

یافته ها: کلیه بیماران گروه مداخله، تمرینات عضلات کف لگن را تا انتهای ماه سوم انجام دادند. نتایج نشان می داد که میانگین نمره بی اختیاری ادرار بعد از عمل در گروه مداخله (هفت روز بعد از مداخله از $15/47 \pm 2/16$ به $9/90 \pm 1/77$ سه ماه بعد از مداخله) کاهش یافته و همچنین بین دو گروه از نظر بی اختیاری ادرار تفاوت معنی دار آماری وجود داشت ($P < 0/001$)، همچنین کیفیت زندگی بیماران گروه تحت مداخله (هفت روز بعد از مداخله از $28/34 \pm 5/05$ به $107/35 \pm 2/57$ سه ماه بعد از مداخله) بهبود یافته بود و بین دو گروه تفاوت معنی دار آماری وجود داشت ($P < 0/001$).

نتیجه گیری: بر اساس یافته ها، آموزش ورزش های تقویت کننده عضلات کف لگن در کاهش بی اختیاری ادراری و افزایش کیفیت زندگی بیماران بعد از پروستاتکتومی موثر می باشد، لذا به عنوان روش غیر دارویی، غیر تهاجمی و کم هزینه در کنترل بی اختیاری ادراری در این گونه از بیماران پیشنهاد می شود.

کلمات کلیدی: ورزش عضلات کف لگن، بی اختیاری ادراری، کیفیت زندگی، پروستاتکتومی سوپراپوبیک



Tehran University of Medical Sciences
School of Nursing and Midwifery

**The Effect of pelvic floor muscle strengthening
exercises on urinary incontinence and quality
of life in patients after Prostatectomy**

Supervisor : Dr. Shokooh Varaie

Dr. Fatemeh Jalaliniya

Mojtaba Raiee

Nov.2014

Abstract

The Effect of pelvic floor muscle strengthening exercises on urinary incontinence and quality of life in - patients after Prostatectomy

Background: A common problem in patients after Prostatectomy, urinary incontinence. Urinary incontinence affects different aspects of life in these patients. Given the critical role of nurses in the field of education and rehabilitation, nurses are able to assist patients in improving urinary problems. This study aimed to assess the effects of pelvic floor muscle strengthening exercises on urinary incontinence and quality of life in patients after Prostatectomy.

Methods: The present study is a randomized clinical trial. The samples of 60 patients with BPH who underwent suprapubic prostatectomy, and after surgery they suffer from urinary incontinence. Random sampling, patients in the intervention group and the control group. The control group received routine training. The intervention group in addition to routine training, learning how to exercise their pelvic floor muscles in preoperative phase, if they had urinary incontinence after surgery, performance of exercise was continued for three months. . The tools for data collection consisted two questionnaires, ICIQ-UI SF for the evaluation of urinary Incontinence and IQOL for assessing of Quality of Life that patients seven days post-surgery , one, two and three months after surgery was completed. In order to analysis of data, using spss software version 16, and statistical tests such paired t test, t-test, ANOVA and chi square tests.

Results: until the end of the third month, all patients in intervention group, were performed the pelvic floor muscle exercises. Results showed, average scores of urinary incontinence (From 15/47 to 9/90, three month after the intervention and post-intervention), in the intervention group decreased after intervention and between the two groups was statistically significant ($P < 0/0001$), in deed in intervention group the quality of life had improved (From 28/34 to 107/36 , three months after the intervention and post-intervention) , and between two group was statistically ($P < 0/0001$).

Conclusion: Based on our reinforcing pelvic floor muscles exercise training reduces urinary incontinence after prostatectomy and enhance quality of life after prostatectomy. Hence, as a non-pharmacological method, non-invasive, and cost effective in controlling urinary incontinence after prostatectomy, in these patients is recommended.

Keywords: Pelvic floor muscles exercise, urinary incontinence, quality of life, Suprapubic Prostatectomy