البحث الرابع (٢٠١٦)

عنوان البحث:

تأثير أداء تمارين كيجل بعد الولادة على ألم شق العجان وعلاج الجروح بين النساء البكريات.

ملخص البحث:

شق العجان واحدة من الإجراءات الأكثر شيوعا التي تسهل عملية الولادة وتمنع حدوث مضاعفات. الألم وعدم الراحة المرتبطة بشق العجان تتداخل مع الأنشطة اليومية للمرأة خلال فترة ما بعد الولادة. تمرينات كيجل تساعد على الحفاظ على تدفق الدم إلى منطقة العجان، وكذلك تساعد قوة وصلابة في عضلات المهبل. الهدف من البحث: تقييم تأثير تمارين كيجل على الألم والتئام شق العجان بين النساء البكريات. تصميم الدراسة: تداخلية.مكان البحث:قسم النساءوالولادة – مشتشفى الفيوم العام بمحافظة الفيوم. عينة البحث: تم اجراء البحث بداية على ١١٠ من الأمهات الحوامل التي تنطبق عليهم بعض المعايير منها: السن (١٨-٣٥) سنة- حامل في جنين واحد خالية من ا ي من الامراض المزمنة التي قد تؤثر عل عملية الالتئام والسيدات الموفقات علي اداء تمارينن كيجل والتي لا تعاني من مشكلة في منطقة العجان بعد الولادة وقسمت الي مجموعتين كل مجموعة ٥٥ سيدة ولكن ٧٣ سيدة من ١١٠ قد شق لهم العجان اثناء الولادة (٣٩ سيدة في المجموعة الضابطة -٣٤ في مجموعة الدراسة) وهم من كملوا الدراسة وتم الاختيار بشكل عشوائي . وكانت الأدوات المستخدمة في الدراسة هي استمارة الاستبيان الخاص بالمعلومات الشخصية ،استمارة متابعة التئام شق العجان، مقياس لتقييم نسبة الالم لشق العجان واخيرا استمارة متابعة لادء تمارين الكيجل لدي السيدات .وقد أسفرت نتائج الدراسة على ان لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين فيما يتعلق خصائص الأمهات. وفيما يتعلق بنتائج الأولية للتئام شق العجان، وجد فروق ذات دلالة إحصائية ($P = 0.00$) بين المجموعة الضابطة ومجوعة الدراسة التى اجرى عليها البحث في اليوم ٨ و ال١٤ بعد التدخل حيث كانت مجموعة الدراسة اسرع وافضل في عملية الالتئام. وفيما يتعلق لشدة الألم، كانت الأمهات بعد الولادة في مجموعة الدراسة أقل درجة لشدة الألم مقارنة بـ المجموعة الضابطة، بالاضافة الى ذلك هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين في يوم الثامن وبعد اسبوعين من التدخل بالنسبة لشدة الالم. وكان أهم التوصيات ضرورة دمج تمارين كيجل كجزء رئيسي وروتينى من تعليمات الحمل و بعد الولادة بمستشفى النسا لدورها الهام في تحسين نوعية حياة النساء.