

Phụ lục F: Đặt vòng nâng (PESSARY)	Phụ lục G: Tập cơ sàn chậu
Phân loại: Có 2 loại: Vòng nâng đỡ: thông dụng nhất vòng hình nhẫn. Ưu điểm dễ đặt, điều trị được SUI kèm theo, còn giao hợp được. Khuyết điểm không cải thiện được mức độ sa. Phù hợp sa độ 2,3 và hoặc co SUI. Vòng lấp đầy: phổ biến nhất là vòng Gelhorn. Ưu điểm cải thiện được độ sa. Khuyết điểm: kho đặt, không còn giao hợp được. Phù hợp sa độ 3,4. Hiệu quả: 80 - 90% giảm triệu chứng sa tạng chậu 50 - 60% giảm triệu chứng đường tiểu 30 - 50% giảm triệu chứng đường ruột Khuyết điểm Tỉ lệ dung nạp vòng kém: 80% năm đầu, 60% năm 2 giảm 14% năm 14 Gia tăng dịch huyết trắng Cản trở giao hợp, nếu dùng vòng lấp đầy: không giao hợp được Chỉ định BN không muốn phẫu thuật Có bệnh nội khoa nặng không thể mổ Cần trì hoãn phẫu thuật (tuần, tháng) Sa tạng chậu tái phát, không muốn mổ lại Sa tạng chậu thai kỳ BN còn muốn sinh con	Hiệu quả trong giai đoạn sớm: Sa độ 1,2 Bài tập Kegel: Siết cơ sàn chậu (không siết cơ mông và đùi) mỗi lần 5 giây, nghỉ 10 giây, lặp lại 10 lần. Mỗi ngày tập 3-4 lần. Cải thiện điểm số PQP-Q. Giảm các triệu chứng của sa tạng chậu, nhưng không giảm nhu cầu điều trị bằng phẫu thuật sau đó.