ABCtěhotenství.cz, 2. 3. 2017

Víte, jak na ochablé pánevní dno?

Oslabení svalů pánevního dna je v populaci poměrně četně zastoupeno. S důsledky poruch jejich funkce se potýká více než 50 % žen po porodu a třetina mužů po operaci prostaty. K takové poruše může dojít kdykoliv, a to i v dětském věku. Nejčastějšími následky dysfunkce svalů pánevního dna jsou inkontinence moči nebo stolice, narušená funkce pánevních orgánů, neplodnost, bolesti v oblasti pánve, kyčelních kloubů a bederní páteře, bolestivý pohlavní styk či potíže s vyprazdňováním.

Like Share Be the first of your friends to like this.

Pánevní dno je tvořeno příčně pruhovanou svalovinou, a proto všechny funkční poruchy v této oblasti spadají do péče fyzioterapeuta. Fyzioterapie zaměřená na oblast pánve a svalů pánevního dna se stala specializovanou činností fyzioterapeutů - odborníků v severozápadní Evropě a v současné době se dostává i do ČR. „Cílem fyzioterapie pánevního dna je obnovení funkce svalů v oblasti pánve, které tvoří podpůrný systém vnitřním orgánům a jsou neoddělitelnou částí hlubokého stabilizačního systému páteře. Terapie pacientům pomáhá ke zlepšení jejich komfortu v oblasti močení a vyprazdňování, ženám při problémech s otěhotněním, v neposlední řadě má vliv na lepší psychosociální a sexuální pohodu," vysvětluje Mgr. Jana Filipovičová fyzioterapeutka na Poliklinice Palackého, detašovaném pracovišti Rehabilitační kliniky Malvazinky, kterou provozuje společnost VAMED Mediterra.
Pomoc fyzioterapeuta nejčastěji vyhledávají ženy s inkontinencí, těhotné a ženy po porodu. Fyzioterapie prováděná specializovaným odborníkem je vhodná také po chirurgickém odstranění dělohy nebo operaci pánevních orgánů, u chronických bolestí pánve či zad, při problémech s plodností, v menší míře při výhřezu pánevních orgánů.

Významný vliv má životní styl

Zvýšený výskyt oslabení svalů pánevního dna souvisí především s životním stylem. Vyčerpání kapacity svalů přichází nejčastěji plíživě. Spouštěčem obtíží mohou být porod (zejména dlouhý a náročný, rovněž hmotnost plodu nad 4 000 g), hormonální změny v období klimakteria, nárazová fyzická aktivita, na kterou organizmus není připraven. S přibývajícím věkem tak klesá jeho schopnost kompenzovat zátěžové situace statického, dynamického charakteru nebo stereotypně se opakující, kam patří například udržení moči při zakašlání nebo při kýchnutí, dobíhání tramvaje, hluboký podřep nebo třeba zvedání těžkého nákupu. Faktorů, které ovlivňují oslabení svalů pánevního dna, existuje celá řada. K těm, které můžeme vědomě ovlivnit nebo jejichž dopady lze snižovat, patří:

- současný sedavý způsob života a nízká úroveň pohybové aktivity
- fyzicky náročná práce
- některé sporty (trampolína, vzpírání, karate, gymnastika,...)
- výrazné změny hmotnosti a obezita
- špatné stravovací návyky a následná zácpa
- kouření a chronický kašel
- opakované infekce močových cest či gynekologické záněty
- opakované interrupce
- vrozená nedostatečnost pojivových tkání a hypermobilita podporované špatnými pohybovými návyky
- některá léčiva (antidepresiva, antiparkinsonika, myorelaxans - látky uvolňující křeče a vedoucí k relaxaci příčně pruhovaného svalstva),
- negativní vlivy prostředí,
- psychosociální nepohoda.

Jak terapie probíhá?

Při první návštěvě fyzioterapeut zjišťuje potřebné informace, které ho nasměrují k příčině obtíží. Poté následuje vyšetření držení těla se zaměřením na chování pánve v různých polohách a pozicích a stejně tak při chůzi. Závěrem provede vyšetření pánevních svalů pohledem a kontrolu jejich zapojení pohmatem. Na základě těchto poznatků je vytvořen zcela individuální plán terapie. Nedílnou součástí terapie je příprava svalů na zátěž - uvědomění si oblasti malé pánve, nácvik ovládání svalů pánevního dna, relaxace svalů, které jsou ve zvýšeném napětí a utlumení bolestivých bodů.

Následuje stabilizační cvičení pánve s postupným navyšováním obtížnosti a současně se intenzivně pracuje s dechem a držením těla. „Postupně pacient získává zásobník cviků upravený na míru přesně jeho potřebám. Rovněž je také vybaven několika manévry pro zátěžové situace. Tím se nastartuje obnova funkce svalů pánevního dna a spolupráce svalů v celém hlubokém stabilizačním systému pánve a páteře. Předpokladem v tomto uzdravovacím procesu je však aktivní účast pacienta. Podle aktuálního stavu svalů pánevního dna a dosažených výsledků se přizpůsobuje počet kontrakcí svalů během dne, pomůcky, četnost kontrolních návštěv a zařazení skupinového cvičení. Změnu lze často pozorovat už během první terapie, ale není ještě zdaleka dlouhodobá. Výsledky se dostavují v průběhu několika měsíců při pravidelném cvičení a dodržování nastaveného režimu," doplňuje Mgr. Jana Filipovičová.

Léčba je možná

Moderní metody ovlivnění svalů pánevního dna se již neomezují jen na pozice vleže na zádech, vsedě či trénink pouze jednoho druhu kontrakce svalů. Při individuální terapii je možné využít běžných rehabilitačních pomůcek, navíc jsou k dispozici i speciální přímo cílené na stimulaci a postupné zatěžování svalů pánevního dna. Zavádí se vaginálně nebo análně a velmi rozšířené jsou zejména ve skandinávských zemích. Skupinové cvičení lze zpestřit díky řadě běžných rehabilitačních pomůcek (velké a malé nafukovací míče, posilovací gumy, nestabilní plochy, atd...). „Zkušený fyzioterapeut pomůže k obnově funkce svalů pánevního dna, uleví od bolesti a poradí s pomůckami pro jejich efektivní trénink i ohledně inkontinence. Kombinace aktivního cvičení, využití stimulačních a podpůrných prostředků zaručuje kladný výsledek terapie v 50-70 % případů," říká Mgr. Jana Filipovičová.

Vymaňte se ze zajetí!

Pokud chce žena řešit svůj problém spojený s dysfunkcí oblasti pánevního dna a inkontinencí, měla by navštívit fyzioterapeuta, který je certifikovaným specialistou na tuto problematiku. Takový terapeut je schopen samostatně vyšetřit funkce svalů pánevního dna i pánve. Na jejich základě společně s výsledky z dalších vyšetření doporučí vhodnou terapii. „Věnujte pozornost svému tělu, buďte aktivní v procesu změny vašeho stavu, nebojte se svěřit odborníkovi, udržujte si dobré psychické ladění a pečujte o svoje vztahy v rodině, na pracovišti a s přáteli," uzavírá Mgr. Jana Filipovičová.