

Jak na pánevní dno TOP figle

Víte, o které svaly byste se měla starat nejvíc? O ty, které nejsou vidět, ale když zeslábnou, způsobí problémy. Začněte pečovat o svaly pánevního dna včas. Poradíme vám, jak na to.

Pokud se svaly pánevního dna máte problém, nejste v tom sama. Jejich oslabení, lékaři tomu také někdy říkají dysfunkce, totiž trápí až 50 % žen po porodu. Ale dost překvapivě také třetinu mužů po operaci prostaty. Neschopnost udržení moči bývá pak jedním z nejčastějších následků. Stresová inkontinence způsobená zvýšeným nitrobřišním tlakem se objevuje až u 38 % populace.

Podle Jany Filipovičové, fyzioterapeutky z pražské Rehabilitační kliniky Malvazinky, může za slabé svaly pánevního dna především životní styl. „Vyčerpání kapacity svalů přichází plíživě. Spouštěčem obtíží můžou být dlouhý a náročný porod, ale také hormonální změny v období klimakteria nebo třeba nárazová fyzická aktivita, na kterou organismus není připraven,“ vysvětluje fyzioterapeutka.

Smiřovat se s tím, že kvůli dysfunkci svalů pánevního dna strávíte zbytek života poblíž toalety, ale není třeba. Máme pro vás tři tipy, jak se opět dostat do dobré kondice.

Cílená fyzioterapie

1 Ať už máte doporučení od svého lékaře, nebo jste se rozhodla svůj problém řešit sama, dejte přednost specialistovi, který je

certifikovaný pro řešení problematiky svalů pánevního dna. Takový terapeut je schopen samostatně vyšetřit funkce svalů pánevního dna i pánve. Na základě podrobného vyšetření doporučí vhodnou terapii. Její součástí je příprava svalů na zátěž – uvědomění si oblasti malé pánve, nácvik ovládnutí svalů pánevního dna, relaxace svalů, které jsou ve zvýšeném napětí, a utlumení bolestivých bodů. „Zkušený fyzioterapeut pomůže k obnově funkce svalů pánevního dna, uleví od bolesti a poradí s pomůckami pro správný trénink svalů i ohledně inkontinence. Kombinace aktivního cvičení a využití stimulačních a podpůrných prostředků zaručí úspěch terapie v 50 až 70 % případů,“ dodává Jana Filipovičová. **Kolik to stojí: Některé terapie jsou po doporučení lékaře hrazeny ze zdravotního pojištění. Pokud fyzioterapii vyhledáte sama, počítejte s cenami od 400 do 1000 korun za hodinu.**

