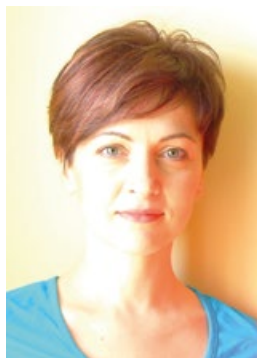


Ćwiczmy mięśnie dna miednicy

Z Izelą Żak, autorką holistycznej metody terapeutycznej ćwiczeń mięśni dna miednicy COREFIT® system, rozmawia Marzena Michałek

Proszę przypomnieć naszym czytelnikom i czytelnikom na czym polega Pani autorska metoda ćwiczeń dna miednicy COREFIT® system.

COREFIT® system to holistyczna metoda terapeutyczna skierowana do pacjentów z objawami dysfunkcji miednicy - różnych form nietrzymania moczu, obniżenia narządów rodnych, zaburzeń sfery seksualnej, bólu kręgosłupa i stawów. Polega ona na odbudowaniu siły, wytrzymałości mięśni dna miednicy, a także, co najważniejsze - przywróceniu współnapięcia dna miednicy z innymi mięśniami tułowia i odbudowaniu prawidłowych wzorców motorycznych, w tym oddechowych.



go - to duże wyzwanie dla terapeuty, by ciągle się uczył i poszerzał swoją wiedzę.

Ponieważ mocno wzrosła edukacja panów w zakresie badań i profilaktyki związanej z prostatą, czy zaobserwowała Pani większe zainteresowanie ćwiczeniami u mężczyzn?

Tak, coraz więcej mężczyzn poszukuje pomocy, to przykre, że zostają sami z problemami po prostatektomii - wielu z nich można pomóc. Niestety zaleca im się jedynie trening wstrzymywania moczu i błędne koło się zamyka, a pacjent czuje się coraz gorzej.

Kiedy po raz pierwszy rozmawialiśmy, prawie 2 lata temu, planowała Pani kształcenie instruktorów na terenie całej Polski. Czy udało się ten plan zrealizować?

Plany szkoleniowe są w trakcie opracowań, w tej chwili funkcjonuje już strona informacyjna www.corefit-system.pl, jesienią tego roku zaczynamy zapisy na szkolenia.

Reedukuje Pani pacjentki z zakresu schorzeń związanych z mięśniami dna miednicy już od 5 lat. Czy od tego czasu zaobserwowała Pani wyższą świadomość swoich pacjentek na temat potrzeby ćwiczeń dna miednicy? Czy ta wiedza pomaga czy raczej przeszkadza?

Zainteresowani - oczywiście, są świadomi. To trudna praca, zarówno dla pacjenta, jak i fizjoterapeuty. Miednica ze swymi problemami jest rejonem ciała, z którym z wielu względów pracuje się szczególnie trudno. Pacjentki świadome ćwiczą lepiej, są zmotywowane, wymagające, świetnie się z nimi pracuje. Wiedza zatem pomaga, gorzej z mitami - te wnoszą wiele szkód, ale szybko je obalamy w trakcie terapii. Pracuję z miednicą już 11 lat i w ostatnich 2-3 latach rzeczywiście obserwuję większą świadomość u kobiet. To budujące. Niestety obserwuję także drastycznie obniżający się wiek, w którym kobiety mają poważne dolegliwości z dnem miednicy. Trudno w to uwierzyć - ale ten wiek obniżył się o około 15-20 lat.

Czy w Pani odczuciu polscy fizjoterapeuci są świadomi, jak dużo pracy czeka ich w tym zakresie, czy chętnie uczą się pracy nad mięśniami dna miednicy?

Fizjoterapeuci, którzy są tego świadomi i chcą podążać swą zawodową drogą w tym kierunku - są otwarci i chętnie się uczą. Obecnie poszerzamy ofertę firm, które są zainteresowane współpracą w zakresie tej metody. Polskie pacjentki są wymagające, pytają, chcą wiedzieć jak to działa i dlaczego

Przeszła pani długą drogę, od własnych trudnych doświadczeń związanych z urazami mięśni dna miednicy, poprzez zainteresowanie metodą Benity Cantieni, aż do stworzenia własnej autorskiej metody ćwiczeń COREFIT® system. Proszę opowiedzieć na jakich wzorcach się pani opierała i które najlepiej sprawdziły się w Polsce, w pracy z polskimi pacjentkami?

Metoda COREFIT® system powstawała kilka lat; tworząc tę koncepcję opierałam się na badaniach naukowców z całego świata, na własnych doświadczeniach i obserwacjach, korzystałam z nieocenionego wsparcia profesora Edwarda Saulicza i grupy jego doktorantów, którzy prowadzili wiele badań związanych z mechanizmami kontroli kompleksu biodrowo-łędźwiowo-miednicznego, w skład którego wchodzi m.in. mięśnie dna miednicy. Dobry, skuteczny trening dna miednicy musi uwzględnić fazy oddechu, reedukować nieprawidłowe wzorce motoryczne - podnoszenie, pochylanie, kichanie i kaszel - te wzorce zawierają najwięcej nieprawidłowości - i te najczęściej reedukujemy w warunkach polskich.

Proszę przypomnieć naszym czytelnikom, co powinno ich absolutnie skłonić do pracy nad głębokimi mięśniami dna miednicy?

Na mojej stronie internetowej jest krótka ankieta dotycząca objawów, które powinny nas natychmiastowo skłonić do pracy terapeutycznej z głębokimi mięśniami dna miednicy. Jeśli chociaż na jedno z poniższych pytań odpowiemy twierdząco, natychmiast należy zacząć ćwiczyć:

Czy zdarza Ci się popuścić mocz w trakcie kichania, kaszlu, śmiechu, seksu, dźwigania lub uprawiania wysiłku fizycznego? Czy masz potrzebę korzystania z toalety w nocy? Czy korzystasz z toalety częściej niż 6 razy w ciągu dnia? Czy będąc w ciąży miałaś problemy z nietrzymaniem moczu? Często zdarza Ci się poczuć nagłą i silną



Efekt terapeutyczny Treningu Dna Miednicy to leczenie dolegliwości takich jak, m.in.: wypadanie, obniżenie narządów (pęcherz moczowy, macica, pochwa, jelito), przewlekłe zapalenie pęcherza, nietrzymanie moczu u kobiet i mężczyzn, ostre i przewlekłe bóle pleców, kręgosłupa, napięcie karku, dyskopatia i wiele innych.

Jak obecnie wygląda Pani współpraca z lekarzami, urologami i ginekologami, a także z położnymi i pielęgniarkami?

Dla lekarzy i położnych staram się dotrzeć poprzez udział w konferencjach, są zainteresowani koncepcją. Od jesieni planujemy szkolenia personelu w placówkach medycznych, aktualnie poszukujemy możliwości ich dofinansowania. Do współpracy zapraszam oddziały położnicze, ginekologiczne, urologiczne, a także lekarzy i położne.

potrzebę oddania moczu? Cierpisz z powodu obniżenia ścian pochwy/obniżenia macicy? Czy dokuczają Ci bóle kręgosłupa (w szczególności odcinka lędźwiowego)? Czy masz bóle lub zmiany zwyrodnieniowe bioder? Czy masz dolegliwości po zabiegu częściowego lub całkowitego usunięcia prostaty (nietrzymanie moczu)? Czy cierpisz na osłabienie doznań w sferze seksualnej (brak odczuwania przyjemności, brak orgazmu, zaburzenia potencji i erekcji)?

Na jaki efekt terapeutyczny można liczyć po zastosowaniu metody COREFIT® system?

Gdzie, oprócz strony internetowej, można dotrzeć do informacji związanych z szkoleniami i warsztatami Corefit® System?

W tej chwili działają strony: www.corefit-system.pl, www.treningdnamiednicy.pl. Można kontaktować się również pod numerem telefonu 606-271-971, a niedługo informacja o metodzie dotrze bezpośrednio, w formie oferty, do każdego ośrodka specjalizującego się w urologii, ginekologii, położnictwie i pokrewnych dziedzinach, będzie zatem możliwość wdrożenia koncepcji w profilaktyce i terapii w każdej zainteresowanej nią placówce.

DOSTĘP DO ZAOPATRZENIA W WYROBY MEDYCZNE WYDAWANE NA ZLECENIE WG DANYCH WOJEWÓDZKICH ODDZIAŁÓW NFZ - STAN NA 25.08.2016

Województwo	Pieluchy i pieluchomajtki		Worki stomijne		Aparaty słuchowe		Aparaty do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego (CPAP)		Przedmioty ortopedyczne z wyłączeniem wózków inwalidzkich		Wózki inwalidzkie	
	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących
dolnośląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
kujawsko -pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
lubelskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
lubuskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
łódzkie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
małopolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
mazowieckie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
opolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
podkarpackie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
podlaskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
śląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
świętokrzyskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
warmińsko -mazurskie	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.
wielkopolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
zachodniopomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Wojewódzkich Oddziałów NFZ

nb - na bieżąco, bd - brak danych (oddział NFZ odmówił podania informacji),
* dzieci - na bieżąco; ** dzieci, osoby czynne zawodowo - na bieżąco,

⊕ - poprawa sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu
⊖ - pogorszenie sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu