

Ćwiczenia i fizjoterapia kluczem do profilaktyki NTM

Violetta Madeja

Medycyna naprawcza ma swojego sprzymierzeńca - jest nim właściwy tryb życia i szeroko rozumiana profilaktyka. W przypadku pacjentów mogących mieć predyspozycje do nietrzymania moczu pomocną okazać się może metoda BeBo.



Fot. Kzenon - stock.adobe.com

- Jeszcze do niedawna medycyna rehabilitacyjna stała w cieniu swojej wielkiej siostry - medycyny szpitalnej. Obecnie w Europie Zachodniej, a także w USA, dziedzinę tę przeżywa prawdziwy naukowy renesans. Z jednej strony związane jest to z nieuniknionym procesem demograficznym dzisiejszej Europy, a z drugiej w dużej mierze także z wynikami badań klinicznych, które udowadniają niezaprzeczalny pozytywny wpływ rehabilitacji celowej i medycyny fizykalnej na zdrowie fizyczne i psychiczne pacjentów, stanowiąc integralną część procesu leczenia - podkreśla w rozmowie z Kwartalnikiem NTM dr n. med. Andrzej Przybyła, urolog z Medical Continence Centers.

Pięciomodułowy program ćwiczeń dna miednicy

Jedną z nowoczesnych metod profilaktyki i leczenia zaburzeń w obrębie dna miednicy jest metoda BeBo (z niemieckiego Beckenboden - dno miednicy). Jak wyjaśnia Kinga Religa-Popiołek, wiceprezes małopolskiego oddziału Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti”, a także fizjoterapeutka urologiczna, metoda ta znajduje swoje zastosowanie m.in. w terapii nietrzymania moczu, gazów i stolca, nadaktywności pęcherza (OAB), czy też obniżenia narządów miednicy, szczególnie w początkowych etapach choroby.

- Fizjoterapia BeBo to metoda obejmująca system ćwiczeń podzielonych na pięć modułów. Pierwszy z nich to ćwiczenia świadomościowe, obejmujące budowanie świadomości własnego ciała, mięśni dna miednicy, czy w końcu właściwego oddechu. Drugą grupą są ćwiczenia mobilizacyjne, bazujące na ruchach miednicy i mobilizacji kompleksu lędźwiowo-miednicznego. Trzecią są ćwiczenia wzmacniające skoncentrowane na mięśniach dna miednicy, ale również wzmacniające wszystkie grupy mięśni synergistyczne do mięśni dna miednicy, między innymi mięśnie brzucha. Kolejną, czwartą grupą ćwiczeń są zajęcia ukierunkowane na integrację czynności dnia codziennego, co w przypadku niektórych pacjentów jest jednym z kluczowych elementów - wyjaśnia Katarzyna Kucab-Klich, certyfikowana instruktorka metody BeBo.

Jak dodaje, sprowadza się to do zaleceń dotyczących ich codziennego postępowania: jak powinni pracować, jak siedzieć, czy powinni opiekować się małym dzieckiem.

- Pokazujemy pacjentom, jak powinni funkcjonować w życiu codziennym, by nie przeciążać mięśni dna miednicy - mówi Katarzyna Kucab-Klich.

Ostatnia, piąta grupa ćwiczeń dotyczy technik relaksacji, których zadaniem jest przywrócenie balansu w układzie nerwowym i całym ciele.

Kto może odnieść korzyść z takich ćwiczeń?

Metoda BeBo stworzona została tak, by mógł z niej skorzystać każdy pacjent, ale ważna jest również świadomość, które ćwiczenia znajdują zastosowanie np. w przypadku wsparcia pacjenta z OAB, a które u chorego z wysiłkowym nietrzymaniem moczu.

- Trening mięśni dna miednicy na przestrzeni lat przybrał wiele różnych form, od klasycznych ćwiczeń Kegla, przez metodę Cantienica, BeBo, po ćwiczenia hipopresyjne i wiele innych. Każda z tych metod kładzie nacisk na nieco inne elementy, jednak wspólnym mianownikiem dla wszystkich jest świadomość własnego ciała i dna miednicy - podkreśla Kinga Religa-Popiołek.

Metoda BeBo pomyślana jest tak, by można było skierować ją do każdej osoby.

- Jesteśmy na etapie zbierania danych klinicznych na temat efektów pracy metodą BeBo, natomiast ucząc tej metody, wskazujemy jej zalety i efekty związane z profilaktyką. Metoda ta ma umożliwić osobom, które być może nie cierpią z powodu dolegliwości czy dysfunkcji ze strony mięśni dna miednicy, działania profilaktyczne w zakresie funkcji mięśni dna miednicy - zaznacza Katarzyna Kucab-Klich.