

Biofeedback – uczy, jak ćwiczyć prawidłowo

MAGDALENA OWOC

Szczególną formą leczenia zachowawczego nietrzymania moczu (NTM), są ćwiczenia mięśni dna miednicy, elektrostymulacja, biofeedback, a także stymulacja magnetyczna oraz trening pęcherza, które określa się mianem fizjoterapii. Dla wielu osób borykających się z problemem nietrzymania moczu, fizjoterapia jest szansą na poprawę jakości ich życia, a nawet całkowitego wyleczenia.

Na naszym rynku dostępne są urządzenia, które działają na zasadzie sprzężenia zwrotnego (tzw. biofeedback) i są wykorzystywane do treningu mięśni dna miednicy, w celu leczenia NTM. Metoda ta polega na kontrolowanym sprzężeniu zwrotnym, zarówno przez lekarza/fizjoterapeutę, jak i pacjenta, który sam może obserwować siłę skurczu swoich mięśni. Biofeedback polega na obserwowaniu na specjalnym ekranie siły skurczu swojego mięśnia i świadomej jego relaksacji. Pozwala to na ocenę postępu leczenia oraz świadome kurczenie właściwych grup mięśni dna miednicy. Biofeedback daje możliwość uruchomienia odpowiedniej grupy mięśni, nadzorowania nasilenia i czasu trwania skurczu, rozluźniania i obiektywną obserwację postępów terapii.

Dzięki rozwojowi elektroniki, dostosowano tę metodę do potrzeb urologii. Ocena skurczu może odbywać się automatycznie poprzez urządzenie, a wzmocnienie skurczu wywoływane jest przez prąd elektryczny i dobiera się je indywidualnie. Biofeedback wymaga specjalnej aparatury rejestrującej (w tym przypadku EMG mięśni dna miednicy) i umożliwiającej odbiór wzrokowy lub słuchowy rejestrowanych zmian.

Poprawa w przypadku wysiłkowego NTM u kobiet, występuje po 3–6 miesiącach i zależy od systematyczności w wykonywaniu

ćwiczeń oraz stopnia nasilenia choroby. U mężczyzn z wysiłkowym NTM, po przebytych operacjach prostaty, poprawa zauważalna jest nawet po 8 miesiącach od rozpoczęcia leczenia. Warto pamiętać, że zanim podejmie się decyzję o zabiegu operacyjnym, można zastosować leczenie zachowawcze.

Z MGR MICHAŁEM KOSZŁĄ,
FIZJOTERAPEUTĄ SPECJALIZUJĄCYM
SIĘ W GINEKOLOGII I POŁOŻNICTWIE,
ROZMAWIA MAGDALENA OWOC

– *Czy biofeedback może być stosowany u pacjentów z każdym typem nietrzymania moczu?*

– Biofeedback pozwala ocenić, czy pacjent potrafi napiąć mięśnie dna miednicy. Niektóre aparaty pozwalają ocenić sprawność tych mięśni – siłę oraz czas napięcia.

Trening z wykorzystaniem metody biofeedback jest więc pomocny, jeśli przyczyną nietrzymania moczu jest osłabienie mięśni dna miednicy, a pacjent potrafi samodzielnie je napiąć. Należy jednak zaznaczyć, że są sytuacje, gdy pomimo zaangażowania pacjenta, nie udaje się uzyskać żadnego napięcia mięśniowego. Wówczas warto sięgnąć po metodę elektrostymulacji.

– *Tak więc biofeedback uczy jak prawidłowo ćwiczyć. Ale czy także sam stymuluje mięśnie do pracy?*

– Biofeedback zapewnia jedynie większą kontrolę nad ćwiczeniami. Kontroluje on jakość ćwiczenia podczas jego wykonywania, ponieważ polega na pomiarze aktywności kurczących się mięśni. Dla większości pacjentów, jest to jednak bardzo dobra metoda dopingująca do dalszej pracy, gdyż pozwala widzieć efekty treningu

– *Jaka jest skuteczność tej metody?*

– Zdaniem różnych badaczy 25–30% pacjentów nie potrafi nauczyć się ćwiczyć mięśni dna miednicy. Pozostali mogą ćwiczyć, ale pamiętać trzeba, że ćwiczenia wymagają

wiele wysiłku i koncentracji od pacjenta. Oprócz biofeedbacku potrzebny jest więc trener – czyli osoba motywująca do regularnych ćwiczeń. Wówczas można mówić o dużej skuteczności ćwiczeń. Natomiast jeżeli ubytek siły jest znaczny, rzadko udaje się uzyskać efekt samymi ćwiczeniami i warto wtedy sięgnąć po elektrostymulację.

– *Czy elektrostymulacja i biofeedback może wpływać na poprawę życia seksualnego?*

– Biofeedback jest metodą sprawdzenia sprawności mięśni dna miednicy (mięśni Kegla). Odpowiednie wykonywanie ćwiczeń doskonale wpływa na siłę tych mięśni, tym samym ma bardzo korzystne odzwierciedlenie podczas współżycia seksualnego. Natomiast elektrostymulacja dodatkowo zwiększa czucie w pochwie i cewce moczowej, co w seksuologii wykorzystuje się do terapii anorgazmii u kobiet.

– *Czy mężczyźni także korzystają z metody biologicznego sprzężenia zwrotnego?*

– Tak. Z tym, że u mężczyzn skurcz mięśni jest widoczny „gołym okiem”, podczas napięcia mięśni widoczny jest ruch prącia.

– *Gdzie i jak często powinno się stosować biofeedback?*

– Profesjonalnie elektrostymulacją i biofeedbackiem zajmują się fizjoterapeuci, ponieważ lekarze nie mają na to czasu w gabinetach. Ponadto, pacjentka docelowo powinna stosować tę metodę samodzielnie. Kobieta może ćwiczyć, umieszczając dwa palce w pochwie i podczas napinania mięśni wyczuwać ucisk na palcach. Także podczas stosunku płciowego, można wykonywać tzw. „sexercises”, kiedy partner odczuwa napięcie mięśni kobiety na swoim prąciu. Fizjoterapeuta stosuje tzw. perineometr, czyli specjalne urządzenie, które pokazuje jak mocno pacjentka zaciska mięśnie. Wykorzystuje się również elektromiograf, który bada czynność elektryczną mięśni dna miednicy – podczas skurczu mięśni widoczny jest wzrost napięcia prądu na ekranie aparatu. Można także wykonywać ćwiczenia z wkładką dopochwową.

Należy pamiętać, że biofeedback jest tylko jednym z elementów terapii NTM. Zawsze trzeba patrzeć na całość leczenia.

