CANTIENICA® - Trening Dna Miednicy

z Izabelą Żak, fizjoterapeutką, instruktorką metody CANTIENICA® rozmawia Marzena Michałek

Jest Pani jedną z pierwszych osób w Polsce, która na tak dużą skalę rozpoczęła treningi dna miednicy metodą CANTIENICA®. Skąd zainteresowanie tą właśnie metodą?

W 2006 roku, kiedy zainteresowałam się tym tematem, nie było żadnej metody treningu dna miednicy w Polsce. Sama miałam dwa trudne porody i jako fizjoterapeutka nie byłam w stanie sobie pomóc. Na studiach fizjoterapii nie uczy się treningu dna miednicy, nie ma standardów postępowania w tej dziedzinie, nie istnieje praktycznie fizjoterapia uroginekologiczna czy ginekologiczna. Trafiłam na zajęcia do Małgorzaty Żarnowskiej, która pracowała tą metodą i poleciła mi szkolenie instruktorskie w Zurichu.

Fot. Antonina Żak

CANTIENICA®-Trening Dna Miednicy ma wiele zastosowań, w tym dotyczące NTM, zarówno u kobiet jak i mężczyzn. W jaki sposób może on przeciwdziałać, czy wręcz odwrócić problem nietrzymania moczu?

Metoda ta nie jest typową metodą terapeutyczną, jest metodą holistyczną, obejmującą całe ciało, zaliczaną do tzw. fitnessu terapeutycznego. Wspólnie z profesorem Edwardem Sauliczem i jego współpracownikami z AWF-u w Katowicach, przebadaliśmy jej zastosowanie terapeutyczne, co opiszę w swojej rozprawie doktorskiej. Na potrzeby tej pracy znalazłam naukowców na świecie, którzy zajmują się dysfunkcjami w obrębie miednicy. Na bardzo ciekawe badania natrafiłam m.in. w Australii. Naukowcy z wielu krajów zauważyli, że istnieje funkcjonalne połączenie mięśni dna miednicy z mięśniem poprzecznym brzucha i wielodzielnym. W CANTIENICA®-Trening Dna Miednicy brakowało informacji jak długo należy trzymać napięcie mięśni i czy można je modyfikować oraz informacji o konkretnej ilości powtórzeń. W oparciu o najnowsze badania naukowe Norwegów, Australijczyków, Niemców, Szwajcarów oraz własne doświadczenia w pracy z pacjentami, stworzyłam autorską metodę terapeutyczną COREFIT® system. Metoda ta, jako system, jest na progu badań klinicznych jako standard postępowania dla pacjentów urologicznych, ginekologicznych i uroginekologicznych. Do tej pory takiego systemu w Polsce nie było. Pokutuje zaciskanie mięśni dna miednicy i wstrzymywanie strumienia moczu, co jest kompletnie nieskuteczną, a wręcz szkodliwą metodą, nie mającą kompletnie nic wspólnego z tym, co zalecał dr Kegel. Trudno się dziwić, że lekarze nie wierzą w ten sposób wykonywany trening dna miednicy. Kegel, po 15 latach badań, propagował trenowanie głębokich mięśni dna miednicy. Moje pacjentki ćwiczące wstrzymywanie strumienia moczu, napinanie mięśni brzucha, pośladków i przywodzicieli, mają mocno zaburzone wzorce ruchowe. Z doświadczenia wiem, że bardzo trudno odwrócić to powierzchowne napięcie, przez które wzrasta ciśnienie śródbrzuszne przeciążające cewkę i pęcherz, przez co problem NTM się nasila, a nie cofa.

Metoda COREFIT® system, którą pracuję od ok. 3 lat, jest metodą hybrydową, opartą o doświadczenia i badania własne oraz naukowców z wymienionych wcześniej krajów. Przynosi ona wymierne rezultaty przy I-II stopniu obniżenia narządów, przy III-IV - podczas przygotowania do operacji, a co wg mnie najważniejsze - pozwala utrzymać efekty operacji. Jako metoda celowana jest skuteczną formą pracy z ciałem, ale musi być traktowana jako całość, jako praca na kompleksie lędźwiowo-biodrowo-miednicznym. Wszystko jest tu bardzo ważne - ustawienie kręgosłupa i ciała w połączeniu z odpowiednim ruchem miednicy oraz oddechem. Niezwykle istotna jest precyzja, wyrzucenie jednego elementu z tej układanki burzy całość i czyni terapię nieskuteczną. Metoda ta jest skuteczna w ponad 90%, zarówno jako profilaktyka, jak i terapia.

Co z pęcherzem nadreaktywnym? Czy ta metoda ma coś do powiedzenia i w tym przypadku?

Czekamy na badania kliniczne. Z moich obserwacji wynika, że pacjentki z tym schorzeniem dobrze reagują na taki trening. Pomaga im praca, w której buduje się świadomość ciała, a w szczególności świadomość okolic dna miednicy, a także ćwiczenia z oddechem, bardzo ważne jest wyrównanie gry mięśniowej.

Czy w przypadku wulvodynii również można liczyć na efekty terapeutyczne?

Zarówno w przypadku NTM, pęcherza nadreaktywnego czy wulvodynii, mamy do czynienia z zaburzeniami świadomości okolicy miednicy i dlatego konieczny jest tutaj odpowiedni trening, często w połączeniu z innymi metodami terapii. Zarówno u pacjentek z pęcherzem nadreaktywnym, jak i wulvodynią obserwuję, że ich miednica jest zamknięta, odseparowana. Tymczasem w miednicy dużo jest psychiki - dużo bólu i urazów. Przyczyny są różne (bólowe, silne sytuacje stresowe, traumy seksualne). Budowanie świadomości tej części ciała, ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe, przynoszą efekty i znoszą ostre dolegliwości bólowe.

Podobnie u panów z CPPS (Chronic Pelvic Pain Syndrom), czyli z zespołem przewlekłego bólu miednicy - u tych pacjentów efekty dają techniki na rozluźnianie po-

więzi dna miednicy, budowanie świadomości dna miednicy, ćwiczenia dna miednicy oraz ćwiczenia relaksacyjne.

COREFIT® system przynosi doskonałe rezultaty u panów w problemach z potencją, czy w schorzeniach prostaty. Czy ta metoda może być również stosowana jak metoda chroniąca przed NTM?

U panów NTM pojawia się zazwyczaj po zabiegach operacyjnych w obrębie miednicy - najczęściej prostaty. W tej metodzie u panów wyjątkowo koncentrujemy się na treningu mięśni zwieracza oraz głębokiego dna miednicy - taki trening siłowy, a także poprawiający czucie całego ciała. Jeśli nie ma uszkodzenia nerwów, jest czucie i przewodzenie - można powiedzieć o bardzo wysokich wynikach wyleczalności z nietrzymania moczu.

Jak dużo, z Pani obserwacji, pacjenci potrzebują czasu, by trening tą metodą przyniósł odczuwalne rezultaty?

To zależy od stopnia NTM i tego w jakim stanie jest całe ciało. Przeciętnie czas ten wynosi od 4 tygodni do 3 miesięcy. Mocno zauważalne efekty u pań długo borykających się z problemem, ćwiczących wcześniej mięśnie zwieracza, czy Kegla, są widoczne w czasie od 4-9 miesięcy. Statystycznie odczuwalne efekty są widoczne już po 3 tygodniach. Np. w przypadku osoby, która w nocy 3 razy korzysta z toalety, po 3 tygodniach można zauważyć, że wychodzi już tylko raz. To znaczna poprawa.

CANTIENICA® - Trening Dna Miednicy czy COREFIT® system mocno wpisują się w holistyczne metody pracy z ciałem. Można w nich zauważyć elementy spójne zarówno z jogą czy pilatesem. Na ile można te metody pracy z ciałem łączyć?

W każdej aktywności najważniejsza jest ochrona kręgosłupa i miednicy. Ważne jest z kim ćwiczymy, czy trener nas koryguje. W niektórych asanach w jodze „walczymy o życie", wstrzymując oddech i zwiększając ciśnienie śródbrzuszne, a nie tak powinno być! Podobnie w pilatesie istotne są najmniejsze niuanse. Każdy trening głębokich stabilizatorów jest doskonały, bo pracujemy na mięśniach głębokich, ale jeśli pacjent, by utrzymać pozycję, wykonuje parcie na brzuch - to ćwiczenie mu szkodzi. Bywa i tak, że pacjentki właśnie po pilatesie nabawiły się wysiłkowego nietrzymania moczu, na siłę utrzymując pozycje, ponieważ nie były odpowiednio skorygowane przez prowadzącego. Można uprawiać każdy rodzaj sportu, jeśli potrafimy chronić miednicę i kręgosłup.

W CANTIENICA® TRENING DNA MIEDNICY, kluczowymi punktami są guzy kulszowe. Skąd tak duża ich rola?

Benita Cantieni opisuje w swojej książce jak dotarła do tych punktów - poprzez pracę z terapeutą Christianem Larsenem - on z kolei nazwał je centralnymi punktami referencyjnymi. Larsen dostrzegł, że uruchamiając guzy kulszowe, bez pomocy mięśni pośladków i zwieraczy, uruchamia się właśnie głęboką warstwę mięśni poprzecznych. CANTIENICA®-Trening Dna Miednicy bazuje głównie na zbliżaniu guzów. Metody australijskie z kolei nie używają guzów kulszowych - bazują na kości łonowej i krzyżowej. Metoda COREFIT® system łączy te obydwa podejścia, wykorzystując dodatkowo ruch miednicy i oddech, tak by cały system utrzymać w aktywności.

Jak na co dzień, podczas zwykłych czynności, można stosować tę metodę?

Najważniejsze jest kichanie, kaszel i podnoszenie, a więc sytuacje w których dochodzi do zwiększenia ciśnienia śródbrzusznego, a jeśli mięśnie dna miednicy są niewydolne, dochodzi do gubienia moczu. Dlatego zanim wykonamy te czynności, należy ustabilizować głębokie mięśnie dna miednicy. Odruch stabilizujący można wypracować sobie już w kilka tygodni - potem przechodzi on już w nawyk ruchowy.

Fot. Katarzyna Namysł

Prowadzi Pani warsztaty w różnych miastach Polski osobiście czy ma już Pani wyszkolonych instruktorów metody?

W tej chwili przygotowuję plan szkolenia instruktorów. Chcemy, by takie szkolenia były bezpłatne, dlatego czekamy na uruchomienie programu unijnego. Moim marzeniem jest, by w każdym, nawet małym miasteczku była osoba, która poprowadzi takie warsztaty dla zainteresowanych grup, dla młodych mam, pań wkraczających w menopauzę, dla panów, czy seniorów. Chcę tutaj pochwalić panie z miasteczek takich jak np. Brzeszcze k. Oświęcimia, czy Żołynia koło Łańcuta, Połaniec, Radziechowy. Grupy tam działające wygospodarowały środki na zajęcia z urzędu gminy, starostwa, itp. lub z funduszy unijnych i zorganizowały bezpłatne treningi dla kobiet. Pomysł godny polecenia. W tej chwili prowadzę stałe warsztaty weekendowew Warszawie, Krakowie, Poznaniu, Rzeszowie, Katowicach, Lublinie, a także warsztaty weekendowe czy terapeutyczne tygodniowe pobyty w górach. W Lublinie, gdzie powstaje centrum COREFIT® system, przygotowujemy się do współpracy z uroginekologami, ginekologami i urologami.

Czy są jakiekolwiek przeciwskazania do stosowania tej metody?

Nie inne jak do wszystkich innych ćwiczeń. Przeciwskazaniem jest oczywiście gorączka czy ostry stan zapalny, świeżo po zabiegach operacyjnych.

No i oczywiście - bez dobrych chęci ani rusz!

*Więcej informacji o metodzie na: **www.treningdnamiednicy.pl***