

Ciężarki dopochwowe jedną z metod leczenia NTM

MAGDALENA OWOC-STOJAK

Wysiłkowe nietrzymanie moczu, czyli takie, które jest spowodowane przyczynami zwieraczowymi i/lub nadmierną ruchomością szyi pęcherza moczowego i cewki, występuje głównie u kobiet. Początkowo popuszczanie moczu pojawia się w takich sytuacjach jak kaszel czy kichanie, czyli w trakcie dużego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej. Jednak z czasem objawy nasilają się i coraz mniejszy wysiłek może spowodować niekontrolowany wyciek moczu, a nawet wyciek moczu w spoczynku i w nocy.

Wysiłkowe NTM można leczyć zarówno operacyjnie, jak i zachowawczo. Przed leczeniem operacyjnym zalecane jest badanie urodynamiczne, które potwierdza rodzaj NTM, a także wyklucza nadreaktywność wypieracza i określa grupę pacjentek, które po zabiegu mogą mieć problemy z oddawaniem moczu i wymagać cewnikowania. Jednak przed zdecydowaniem się na zabieg operacyjny, w I i II stopniu NTM, należy zgodnie z zaleceniami ICS i ICI, zacząć od leczenia zachowawczego. Przede wszystkim dotyczy to młodych kobiet, które mają niewielkie objawy i planują ciążę. Leczenie zachowawcze jest bowiem bezpieczne, proste i nie niesie za sobą powikłań, które zdarzają się po zabiegach operacyjnych. Ćwiczenia mięśni dna miednicy wchodzące w skład postępowania zachowawczego mogą, a nawet powinny, być stosowane w celach profilaktycznych np. przed planowaną ciążą, w trakcie jej trwania i po porodzie. Przed rozpoczęciem leczenia zachowawczego wysiłkowego NTM należy wykluczyć infekcję dróg moczowych, duże obniżenie narządu rodowego oraz wykonać USG układu moczowego z oceną pęcherza i oceną zalegania moczu w pęcherzu po mikcji.

Podstawową metodą leczenia zachowawczego jest trening mięśni dna miednicy, który można wykonywać za pomocą różnorodnych technik.



Jednym ze sposobów ćwiczenia mięśni dna miednicy jest zastosowanie ciężarek dopochwowych. Metoda ta polega na utrzymywaniu ciężarka w pochwie poprzez kurczenie mięśni dna miednicy i tym samym, wzmacnianiu ich. Kiedy ciężarek wysuwa się z pochwy, kobieta powoli napina mięśnie i stara się go utrzymać. Ćwiczenia można wykonywać w domu i zazwyczaj należy im poświęcić około 15 – 20 minut dziennie. Ciężarki są dostępne w różnych formach i wzrastających wielkościach. Trening rozpoczyna się od najlżejszego ciężarka. Jeśli po serii ćwiczeń, kobieta jest w stanie utrzymać najlżejszy, przechodzi się do treningu z cięższym ciężarkiem. Po zakończeniu serii ćwiczeń ze wszystkimi ciężarkami należy dalej ćwiczyć przynajmniej 1-2 razy w tygodniu w celu uzyskania jak najlepszych rezultatów.

Jest to również sposób bardzo często stosowany przez kobiety, które chcą wzmocnić mięśnie po porodzie. Trening z ciężarkami może także wpłynąć na poprawę satysfakcji ze współżycia płciowego.

Ciężarków dopochwowych nie należy stosować w przypadkach zakażeń pochwy, raka szyjki macicy, w czasie miesiączki, ciąży i przez pierwszych 6 tygodni od porodu, a także po zabiegach chirurgicznych w obrębie miednicy mniejszej, przy dużym obciążeniu narządu rodowego i u kobiet, które stosują pesary.

Skuteczność stosowania ciężarków dopochwowych, podobnie jak innych metod fizykoterapeutycznych, oceniana jest na około 50% wyleczeń i popraw.

Brak poprawy po leczeniu zachowawczym i nietrzymanie moczu III stopnia (gubienie moczu w spoczynku i przy najlżejszym wysiłku) są wskazaniem do leczenia zabiegowego. ■