

rzebie bioder, kończyn dolnych i kręgosłupa, a także poprawę sprawności ogólnej i postawy ciała. Trening mięśni dna miednicy aby był efektywny, musi być prowadzony kompleksowo, uwzględniając ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, rozciągające i napinające krótko i długotrwałe w różnych pozycjach wyjściowych.

„Wybiórczo” ćwiczenia mdm można stosować po opanowaniu umiejętności prawidłowego skurczu właściwych mięśni, bez wspomaganie mięśniami brzucha, przywodzicielami ud etc. Osiągnięcie zadowalających rezultatów wymaga świadomego odizolowania mięśni „synergistycznych” w okolicach bioder i nóg oraz świadomego skoordynowania skurczu mdm z oddechem. Mięśnie najskuteczniej kurczą się będąc w optymalnym rozluźnieniu bez utraty sprężystości. Takim sprzyjającym momentem jest czas wydechu, kiedy siła tłoczni nie wymusza napięcia także w przeponie moczowo - pęciowej. Dlatego też, w początko-

wej fazie nauki, koncentrujemy się na wykonywaniu skurczu w trakcie spokojnego wydechu. Ten etap jest bardzo ważny do opanowania przed przystąpieniem do dalszej edukacji. W następnych etapach, stosując różne kombinacje ćwiczeń, wydłużamy czas i zwiększamy siłę skurczu podczas jednego wydechu, stopniowo włączając energiczne 2-3 skurcze. W kolejnych treningach wprowadzamy skurcz w trakcie wdechu, a następnie podczas kolejnych 2-3 wdechów. Ta część treningu nie może być jego początkiem! Ostatecznie możemy sobie pozwolić na wykonywanie ćwiczeń - skurczów podczas momentów ekstremalnych (śmiech, kichanie, podskoki) i/lub w trakcie codziennych czynności.

W wielu przypadkach, ćwiczenia na mięśnie synergistyczne zastępują cały trening. Nawet najlepiej działające mięśnie przywodziciele uda, pośladkowe czy mięśnie brzucha nie zmniejszą naszego problemu. Osłabione lub uszkodzone mdm będą tak samo

niesprawne jak do tej pory. Taki pozorny trening mdm zniechęca swoją nieskutecznością i skazuje wiele kobiet na działania tylko chirurgiczne. Pozorny obraz skomplikowanego treningu rozjaśnia się, gdy poświęcimy tym zajęciom więcej czasu, systematyczności i chęci świadomego opanowania tego, czego nie czułyśmy wcześniej. Najlepiej i najłatwiej podjąć ten trud pod okiem trenera znającego i rozumiejącego problem i specyfikę treningu.

Ilość ćwiczeń powinna być dobierana dla każdego przypadku indywidualnie. Jednak zalecam w pierwszym etapie, przez pierwsze 3-4 tygodnie: tygodniowo co najmniej 2-3 treningi 45 minutowe z trenerem, oraz w domu minimum 3 x dziennie po 10 skurczów 3-4 sekundowych, na jednym wydechu każdy. Naukę rozpoczynam od ćwiczeń mentalnych oraz wizualizacji pozwalających na wyobrażenie sobie położenia i pracy przepony dolnej w różnych pozycjach i sytuacjach. ■

ĆWICZENIA W CIAŻY I PO PORODZIE

Gdzie przyszłe mamy mogą znaleźć informacje o ćwiczeniach mięśni dna miednicy?

JOANNA KAMIŃSKA

Dla każdej kobiety poród to wyjątkowa chwila. Również dla jej ciała wydarzenie to nie pozostaje bez znaczenia. Poród siłami natury jest bardzo ciężką pracą dla całego organizmu, a w szczególności dla dolnych partii ciała, takich jak miednica czy szyjka macicy. Dziecko przechodząc przez kanał rodny mocno go nadwyręża. Czasem ucisk bywa tak duży, że może dojść do pęknięcia mięśni krocza. Żeby temu zapobiec, często stosuje się nacinanie krocza. Nacięcie ułatwia przejście główki dziecka, co jednak całkowicie nie zapobiega rozciąganiu się mięśni.

Poród – przyczyna NTM

Mięśnie, które biorą udział w porodzie są również odpowiedzialne za mechanizm trzymania moczu. Nadmierne rozciągnięcie mięśni osłabia je i może być przyczyną nieprawidłowego ich funkcjonowania. Poród jest jednym z czynników, które predysponują pojawienie się nietrzymania moczu. Problem ten nie musi wystąpić od razu, ale dopiero po kilku, kilkunastu lub kilkudziesięciu latach. Jednak często, gdy kłopoty pojawiają się dopiero w wieku menopauzalnym,

kobiety nie łączą tego z porodem. Tymczasem przyczyny problemu mogą powstać już wówczas.

O mięśnie dna miednicy, tak jak o wszystkie inne mięśnie aby zachowały sprawność, należy dbać. Dlatego tak bardzo ważne jest żeby mięśnie te były trenowane zarówno przed porodem, jak i po nim. Gimnastyka ta nie jest skomplikowana. Wystarczy wykonywać proste ćwiczenia Kegla, które polegają na napinaniu mięśni wokół pochwy i cewki moczowej. Tylko skąd ciężarna ma wiedzieć o tym, że powinna ćwiczyć?

Gdzie szukać?

Dla kobiety ciąża to czas, w którym musi ona przyswoić sobie mnóstwo nowych informacji np. jak się właściwie odżywiać, co kupić na wyprawkę, czy jaki szpital wybrać. W natłoku tych wszystkich tematów, często nie wystarcza czasu na myślenie o czymś z pozoru tak banalnym jak mięśnie dna miednicy. Tym bardziej, że wizja nietrzymania moczu, jeśli w ogóle się pojawi, to wydaje się być czymś bardzo odległym.

NTM to temat, o którym mówi się coraz częściej, ale niestety ciągle za mało. Skąd ko-

bieta ciężarna może czerpać wiedzę na ten temat? Lekarz ginekolog, położna, książki, prasa, Internet, przyjaciółki, mama, a może szkoła rodzenia? Gdzie młoda kobieta ma szukać informacji o tym, że musi ćwiczyć mięśnie dna miednicy? Odpowiedź na to pytanie jest prosta – powinna znaleźć informacje we wszystkich tych źródłach. Zarówno lekarz prowadzący ciążę, instruktorka w szkole rodzenia, czy autorzy poradników dla przyszłych mam powinni informować o konieczności ćwiczenia. Powinni, ale czy informują?

A jak jest w rzeczywistości?

Niedawno sama na sobie miałam okazję sprawdzić jak to wygląda w rzeczywistości. Tak jak każda przyszła mama przejrzałam mnóstwo książek, gazet i stron internetowych. O nietrzymaniu moczu i ćwiczeniach Kegla niestety nie znalazłam zbyt dużo informacji.

Pierwszym i najważniejszym miejscem gdzie kobieta może uzyskać gruntowną wiedzę o tym jak zapobiegać nietrzymaniu moczu, jest gabinet ginekologiczny. Lekarz prowadzący ciążę powinien uwrażliwić ją na ten problem i zalecić systematyczne ćwiczenia zarówno przed porodem, jak i po nim. Mój lekarz niestety przez dziewięć miesięcy tego nie zrobił. Gdy podczas jednej z wizyt zainicjowałam rozmowę na ten temat, nie uzyskałam wielu informacji. Dopiero podczas wizyty kontrolnej po porodzie, kiedy okazało się, że mięśnie uległy dużemu rozciągnię-

ciu (córka ważyła ponad cztery kilo, a ja nie byłam nacinana), lekarz zalecił ćwiczenia. Przysłowie mówi, że „lepiej późno niż wcale”, jednak w tym przypadku zdecydowanie lepiej zacząć ćwiczyć wcześniej niż później.

Również w renomowanym warszawskim szpitalu, w którym rodziłam, nie usłyszałam ani słowa o ćwiczeniach Kegla. Także położna z rejonowej przychodni, która odwiedziła mnie w czasie połogu, w ogóle nie wspominała o konieczności ich wykonywania.

Zupełnie inaczej było w szkole rodzenia. W tym miejscu powinno się otrzymać gruntowną wiedzę nie tylko na temat samego porodu, ale także przygotowania do niego. W szkole rodzenia, do której uczęszczałam, o ćwiczeniach Kegla dowiedziałam się już na pierwszych zajęciach. Instruktorka zaprezentowała kilka ćwiczeń, które należy wykonywać w celu wzmocnienia mięśni dna miednicy. Podkreślała również, że są to bardzo ważne ćwiczenia i należy je wykony-

wać możliwie często, przez całą ciążę.

Innym powszechnym źródłem informacji o ciąży i porodzie są rozmowy z przyjaciółkami lub mamą. Jednak temat nietrzymania moczu pojawia się tutaj rzadko lub wcale. Koleżanki zazwyczaj albo nie mają jeszcze tego problemu, albo wstydzą się do niego przyznać. Natomiast, jeśli mama ciężarnej sama ma kłopoty z trzymaniem moczu, na pewno będzie gorąco zachęcała córkę do ćwiczeń.

W książkach poświęconych macierzyństwu, na ten temat napisano niewiele. W dwustu lub trzystustronicowych pozycjach ćwiczeniom mięśni dna miednicy poświęca się zazwyczaj ok. 1/3 lub 1/4 strony. To bardzo mało. Wśród setek innych zagadnień np. jak zapobiegać mdłościom, jakie zioła pić, jak dbać o skórę itp. temat NTM zupełnie ginie. Nawet w rozdziałach poświęconych gimnastyce w ciąży i po porodzie, znacznie więcej pisze się o ćwiczeniach rozciągających, rozluźniających, czy relaksacyjnych.

Ćwiczenia mięśni dna miednicy, czyli tzw. ćwiczenia Kegla

* Usiądź wygodnie na krześle ze stopami opartymi o podłogę, ustaw nogi w lekkim rozkroku. Pochyl się do przodu, opierając łokcie na udach. Ta pozycja uniemożliwia napinanie pośladków i mięśni brzucha w czasie ćwiczeń.

* Napnij i wyciągnij mięśnie odbytu, wytrzymaj, odlicz do 3-4 i rozluźnij je, licząc również do 3-4.

* Skoncentruj się teraz na pochwie: napnij ją, wytrzymaj odliczając do 3-4 i rozluźnij, znów licząc do 3-4.

* Powtarzaj dwa ostatnie ćwiczenia odliczając do 3-4 po kilka razy w ciągu godziny, nie dopuszczając do zmęczenia mięśni i bólu. W ciągu dnia powinnaś wykonać 50-120 powtórzeń. Zalecane jest wykonanie ćwiczeń 5-10 sesjach, ze stopniowym wydłużaniem czasu skurczu.

Kiedy opanujesz te ćwiczenia w pozycji siedzącej, będziesz je mogła wykonywać również stojąc i leżąc. Możesz ćwiczyć gdzie chcesz i kiedy chcesz.

Źródło: www.ntm.pl



Leczenia Kominiska

W periodykach dla rodziców jest jeszcze gorzej. Niekiedy pojawiają się informacje o ćwiczeniach Kegla i o tym, że trzeba ćwiczyć mięśnie dna miednicy, ale o tym po co to robić często w ogóle się nie wspomina. Czasem odnoszę wrażenie, że autorzy artykułów, z niewiadomego powodu wstydzą się używać zwrotu „nietrzymanie moczu”.

W Internecie można znaleźć prawie wszystko. Również informacji o zapobieganiu NTM jest tu całkiem sporo. Problem polega jednak na ich znalezieniu. Gdy w popularną wyszukiwarkę Google wpisemy hasło „ćwiczenia w ciąży” na pierwszych kilku pozycjach pojawiają się strony zawierające informacje o jodze, pływaniu, ćwiczeniach kondycyjnych albo reklamy szkół rodzenia. Również w portalach internetowych w całości poświęconych ciąży i macierzyństwu, informacje o ćwiczeniach Kegla są bardzo lakoniczne.

Źródłem, z których przysłała mama może uzyskać informacje o gimnastyce zapobiegającej nietrzymaniu moczu, jest wiele. Jednak o ryzyku wystąpienia NTM zazwyczaj się nie wspomina. Ponadto ciężarna, bombardowana nadmiarem informacji, nie jest w stanie zrealizować wszystkiego, co zalecają jej specjaliści. Przeważnie wybiera więc te zagadnienia, o których mówi się najczęściej, bo te wydają się być najważniejsze. Wynika z tego, że należy o ćwiczeniach Kegla mówić wszędzie i jak najczęściej.