

Dlaczego warto ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

z prof. Kari Bø, światowej sławy fizjoterapeutką z Norweskiego Kolegium Nauk Sportu w Oslo rozmawia Alexandra Wesółwska



Profesor Kari Bø to światowej sławy fizjoterapeutka i ekspertka w zakresie ćwiczeń mięśni dna miednicy. Na co dzień pracuje w Norweskim Kolegium Nauk Sportu w Oslo, w Departamencie Medycyny Sportowej. Głównym obszarem jej zainteresowań jest funkcjonowanie dna miednicy, nauka wykonywania ćwiczeń oraz ogólne zdrowie kobiet. Od 8 lat profesor Kari Bø jest wiceprezesem Norweskiej Rady ds. Aktywności Fizycznej, gdzie udziela norweskiemu ministrowi zdrowia bezpośrednich porad nt. aktywności fizycznej, a od 2013 roku pełni również rolę rektora uczelni w Oslo. W swojej karierze Kari Bø wydała wiele publikacji i filmów DVD na temat ćwiczeń mięśni dna miednicy, ciąży i porodu, aktywności fizycznej oraz zdrowia kobiecego.

Jak to się stało, że zaangażowała się Pani w to co robi? Skąd ten pomysł i dlaczego akurat dysfunkcje dna miednicy?

To był zbieg okoliczności. Gdy zaraz po studiach zaczęłam pracę jako fizjoterapeutka w Szpitalu Uniwersyteckim Akershus, na swojej drodze spotkałam wspaniałego urologa dr Bernta Kvarsteina. To właśnie on mnie wspierał i zachęcał do tego bym zaczęła robić badania nt. ćwiczeń mięśni dna miednicy. Zawsze interesowała mnie aktywność fizyczna i zdrowie kobiet, a mając styczność z nimi na co dzień zrozumiałam, że nietrzymanie moczu (NTM) jest jednym z ważniejszych czynników, skłaniających kobiety do rezygnacji z regularnej aktywności fizycznej. NTM to bardzo kłopotliwy i nieprzyjemny stan, który jednak nie stanowi zagrożenia dla życia. Zagrożeniem dla zdrowia jest natomiast zaprzestanie wykonywania jakichkolwiek ćwiczeń. Regularna aktywność fizyczna zapobiega depresji, niektórym rodzajom nowotworów, cukrzycy, chorobom serca, wysokiemu ciśnieniu, osteoporozie czyotyłości.

Czym więc są mięśnie dna miednicy i dlaczego są tak ważne?

Mięśnie dna miednicy znajdują się w dolnej części naszego ciała, otaczają otwór miednicy oraz formują swego rodzaju „podłogę”, gdzie spoczywają narządy wewnętrzne. Są to zwykle mięśnie szkieletowe i mogą być trenowane w taki sam sposób jak biceps. Mięśnie dna miednicy są ważne, ponieważ utrzymują pęcherz, cewkę moczową, odbytnicę i macicę w miejscu. W ten sposób odgrywają istotną rolę w zapobieganiu nietrzymaniu moczu, kału lub gazów jelitowych. Istnieją mocne dowody na to, że trening mięśni dna miednicy jest skuteczny w leczeniu NTM i zapobiega wypadaniu narządów rodnych u kobiet.

Czy mężczyźni również mogą wykonywać ćwiczenia?

Tak, mężczyźni mają takie same mięśnie, oczywiście z pominięciem pochwy, i mogą je trenować w taki sam sposób jak kobiety. Wyniki badań nt. skuteczności ćwiczeń na mięśnie dna miednicy u mężczyzn są zróżnicowane, ale większość z nich wskazuje na korzystne rezultaty, stąd również mężczyznom zaleca się ćwiczenia.

Gdzie, Pani zdaniem, na drabinie terapii osób z NTM powinno umieścić się ćwiczenia mięśni dna miednicy?

Istnieje międzynarodowy konsensus w oparciu o wysokiej jakości badania oraz systematyczne raporty, mówiący, że trening mięśni dna miednicy powinien być leczeniem pierwszego rzutu w terapii NTM oraz wypadaniu narządów rodnych. Ćwiczenia nie mają żadnych skutków ubocznych, w porównaniu z operacją, która może mieć katastrofalne powikłania. Dlatego przed operacją zawsze powinno się próbować innych możliwości leczenia.

Czy ten rodzaj fizjoterapii powinien być refundowany przez budżet państwa?

Tak, dlatego, że ta fizjoterapia jest skuteczna i dzięki niej można zaoszczędzić sporo pieniędzy. Stosowanie fizjoterapii może czasem uchronić przed operacją.

Pani płyta DVD z PelvicCore Techniques (techniki ćwiczeń dna miednicy) wzbudziła duże zainteresowanie w Polsce. Czy planuje Pani nagrać kolejne płyty z programami do ćwiczeń?

Bardzo miło mi słyszeć, że płyta przyjęła się w Polsce. Chciałabym nagrać nowe płyty, ale to kwestia czasu i pieniędzy. Dla mnie bardzo ważne jest, aby spróbować przekazać wiedzę z badań tym, którzy potrzebują jej najbardziej, a płyta z ćwiczeniami, które można wykonywać samemu w domu jest do tego celu najlepsza.