

Jak aktywność fizyczna wpływa na pojawienie się NTM

Justyna Biegańska



Nietrzymanie moczu u osób dorosłych jest schorzeniem, które dotyka bardzo wielu ludzi. O wielkości problemu świadczą liczby, które mówią same za siebie: w Polsce cierpi na tę kłopotliwą chorobę ok. 3 - 4 mln osób. Chorymi są i kobiety i mężczyźni, ludzie w różnym wieku, bo NTM z pewnością nie jest dolegliwością, która dotyka tylko osoby starsze. Wśród tej grupy znajdują się również byli i obecni sportowcy.

Zawodowe uprawianie sportów a NTM

Zbyt intensywne uprawianie pewnych dyscyplin sportowych może wpłynąć na pojawienie się nietrzymania moczu. Problem ten dotyczący głównie osób uprawiających sporty siłowe i wytrzymałościowe. Do tych dyscyplin zaliczamy: podnoszenie ciężarów, skoki spadochronowe, pchnięcie kulą, rzut młotem, biegi, gimnastykę artystyczną i sportową, skoki na trampolinie a nawet tenis.

Według profesora Tomasza Rechbergera z II Katedry i Kliniki Ginekologii Operacyjnej AM w Lublinie to podnoszenie ciężarów jest właśnie tą dyscypliną sportową, która musi przyczyniać się do powstania „mokrego” problemu. Dyscyplina ta jest niezwykle niebezpieczna, gdyż ze względu na swoją specyfikę związaną z ogromnym wysiłkiem fizycznym i użyciem mięśni tłoczni brzusznej ma znaczący wpływ na stan mięśni krocza. Warto też zwrócić uwagę na fakt, iż mimo powszechnej obecności kobiet w wojsku nie służą one - tylko i wyłącznie - w oddziałach powietrzno - desantowych. Dlaczego? Mianowicie taka „dyskryminacja” jest spowodowana troską o kobiety - nie mogą one zbyt często skakać ze spadochronem, gdyż uderzenia o ziemię przy lądowaniu powodują mikro-uszkodzenia, które w konsekwencji mogą doprowadzić do gubienia moczu.

Kobiety - sport - mężczyźni

Ten ostatni przykład wskazuje na fakt, iż zagrożenie nietrzymania moczu jest

znacznie większe u sportsmenek niż u sportsmenów. Jest to związane z wieloma czynnikami. Zdaniem profesora Rechbergera przyczyny częstszych zachorowań kobiet można podzielić na dwie grupy: na przyczyny anatomiczne, oraz na przyczyny wywoływane na tle neurogenym. Budowa anatomiczna dna miednicy jest zupełnie inna u kobiet niż u mężczyzn. Mięśnie dna miednicy u kobiet muszą utrzymywać ciężar narządów wewnętrznych, są także podatne na uszkodzenie w trakcie porodu. To właśnie powoduje, że panie są bardziej predysponowane do wystąpienia wysiłkowego nietrzymania moczu. Dodatkowo cewka moczowa u kobiet ma długość kilku cm, podczas gdy u mężczyzn kilkunastu. Pozostałe czynniki, które przyczyniają się do zachorowań na NTM u osób uprawiających sporty (i nie tylko) to podnoszenie różnorodnych ciężarów, długi czas stania, a nawet chodzenie - zwłaszcza na długie dystanse lub przez długi czas. Jest to czynnik zagrożenia najbardziej typowy dla chodźczarzy.

Jednak problem NTM u kobiet uprawiających zawodowo sporty siłowe oraz wytrzymałościowe jest mało znany. Rzadko się go porusza, a przypadki te wpisuje się w dużo szerszy kontekst występowania nietrzymania moczu u kobiet bardzo młodych, u tych, które nie mają jeszcze za sobą przebytej ciąży. Profesor Maciej Józwik z Katedry i Kliniki Ginekologii AM w Białymstoku stwierdza: - W tej populacji, nie poddanej czynnikom ryzyka jakimi są przebieg ciąży oraz porodu drogami natury w terminie lub po terminie porodu, statystyki podają częstość występowania nietrzymania moczu na 3 do 10%.

Zdaniem profesora grupa tychże młodych kobiet obejmuje szereg różnych przypadków. Zalicza się do niej kobiety, które mają rodzinną predyspozycję do gubienia moczu, kobiety z różnymi chorobami nerwowo-mięśniowymi dotykającymi mięśni dna miednicy, jak i również sportsmenki oraz kobiety o bardzo statycznym trybie życia. Ta ostatnia kategoria kobiet odnosi się do tych pań, które nie dość, że nie uprawiają żadnej dyscypliny sportowej, to wręcz mało ruszają się w ogóle. Sprowadzając ten problem tylko do kobiet zajmujących się zawodowo sportem, przy ich niewielkiej liczbie w Polsce, należałoby stwierdzić, że rozważany tu problem dotyczy zagrożenia zdrowotnego u kilku tysięcy bardzo młodych kobiet sportsmenek oraz prawdopodobnie kilkunastu tysięcy młodych i dość młodych kobiet uprawiających wyczerpujący aerobik. Niestety, w Polsce, jak i w żadnym innym kraju, nie istnieją na ten temat ani dane precyzyjne, ani też przybliżone, co wskazuje tylko na fakt jak bardzo ten problem został pozostawiony w cieniu w porównaniu z innymi chorobami, na które cierpią ogromne rzesze ludzi.

Przyczyny NTM

Treningi ekstremalne, tak przecież charakterystyczne dla sportsmenek, często wiążą się z następstwami chorobowymi. Nawet jogging, postrzegany jako lekka dyscyplina, może okazać się szkodliwym gdy uprawiany jest za długo lub gdy uprawia go osoba ze schorzeniem serca. W największym stopniu, zdaniem profesora Józwika, to trening wytrzymałościowy powoduje nietrzymanie moczu, bądź też nasila już istniejące schorzenie. Problemy te nasilają się w wypadku treningów z elementami *bouncing*. Termin ten oznacza odbijanie się od podłoża. Zgodnie z tak opisanym charakterem wyczynu, najwyższy odsetek sportsmenek chorych na wysiłkowe NTM - aż w 80% przypadków - występuje u trampolinistek wyczynowych (dane z 2002 r.). Poza uprawianiem skoków z trampoliny, nietrzymanie moczu występowało aż u 67% sportsmenek uprawiających gimnastykę artystyczną, u 66% - koszykówkę, zaś 55% u kobiet grających w tenis (dane z 1994 r.). Bez wątpienia trening wytrzymałościowy wykonują również kobiety podnoszące ciężary, ćwiczące na siłowni, zapasniczki. Również u nich częstość gubienia moczu z pewnością jest wysoka, jednak jak dotąd nie ma badań, które mogłyby nam przybliżyć wielkość tego zjawiska w przypadku tych dyscyplin. Jednak nie wszystkie rodzaje sportów przyczyniają się do powstania NTM. Wstępne dane pokazują, że golf jest w 100% bezpieczny, a także siatkówka i pływanie, które niezależnie od ilości treningów nie powodują problemów z gubieniem moczu.

To też ma znaczenie!

Istnieją jeszcze inne czynniki, które wpływają na gubienie moczu, a o których mówi się mało bądź wcale. Jest to szereg dodatkowych czynników, na które szczególnie uwagę zwrócił profesor Józwik. Po pierwsze jest to czas - u młodych sportsmenek nietrzymanie moczu jest generowane wielomiesięcznym, a czasami i nawet wieloletnim wysiłkiem ekstremalnym. Znaczenie ma także wpływ hormonów płciowych żeńskich na czynność cewki mo-

czowej. U młodych olimpijek zdarza się zanik miesiączki i - jak twierdzi prasa sportowa - może to być spowodowane przymowa-niem środków hormonalnych. Z punktu widzenia uroginekologii, każdy stan związany z niskim stężeniem estrogenów lub podwyższeniem proporcji między androgenami i estrogenami jest dla cewki kobiecej niekorzystne. Po trzecie - opisano u sportsmenek związek między niskim podbiciem stóp a gubieniem moczu. Właściwe obuwie sportowe okazuje się być ważne nie tylko dla samych nóg, ale i dla przekazu generowanych sportem sił w okolicę dna miednicy i cewki.

Wysiłkowe NTM i leczenie sportsmenek

Sport zawodowy uprawiają w przeważającej większości osoby młode i najczęściej występującą formą NTM u tej grupy ludzi jest wysiłkowe nietrzymanie moczu. Jest to ten rodzaj NTM, który generowany jest przez nadmierny wysiłek. Pozostałe typy gubienia moczu są tu zdecydowanie rzadsze. Zdaniem profesora Rechbergera najpowszechniejszą metodą leczenia wysiłkowego NTM są zabiegi chirurgiczne. Wybór padł na leczenie operacyjne nieprzypadkowo - leczenie farmakologiczne (łącznie z podawaniem toksyny botulinowej oraz leków antycholinergicznymi), a także leczenie za pomocą treningów pęcherza i elektrostymulacji jest typowe dla naglącego nietrzymania moczu, występującego u sportsmenek znacznie rzadziej niż rodzaj wysiłkowy.

Warto jednak zwrócić po raz kolejny uwagę na ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy, czyli tzw. ćwiczenia Kegla. Jak zapewniają rehabilitanci jeśli chodzi o wysiłkową formę nietrzymania moczu to te ćwiczenia z pewnością mogą zatrzymać

W Polsce na nietrzymanie moczu cierpi około 3 mln osób.



Dobrze się trzymam



**Pamiętaj!
Nietrzymanie moczu można leczyć!**

Infolinia: 22 885 95 95

czynna od pon. do pt. w godz.: 10.00 - 18.00
(koszty połączenia ponosi dzwoniący
- opłata wg taryfy operatora)

www.dobrzebietrzymam.pl

▶ postępowanie choroby bądź sprawić, że jej objawy staną się mniej dokuczliwe dla osoby chorej. Niestety, czasami same ćwiczenia nie wystarczą i wówczas potrzebna jest pomoc w innej formie. Gdy ćwiczenia okazują się zbyt małą pomocą to wówczas należy pomyśleć o leczeniu operacyjnym (w wypadku wysiłkowego nietrzymania moczu) bądź farmakologicznym (w przypadkach innych form NTM).

Choroba a kariera

Choć w obecnej chwili poświęca się chorobie nietrzymania moczu bardzo mało uwagi to jest ona schorzeniem, którego w żadnym wypadku nie można bagatelizować. Wśród osób zawodowo uprawiających sporty siłowe oraz sporty wytrzymałościowe choroba ta ma poważne konsekwencje. Niestety jeśli dojdzie już do zachorowania to bardzo często związane jest to z koniecznością zakończenia kariery sportowej.

Według naszych rozmówców chora sportsmenka nie powinna nadal uprawiać sportów wyczynowo ze względu na własne zdrowie. Wzmógł się wysiłek fizyczny może w znacznym stopniu pogłębić problem nietrzymania moczu. Może spowodować, iż objawy towarzyszące tej dolegliwości staną się jeszcze bardziej kłopotliwe w codziennym życiu. Jednak należy też pamiętać, że sportsmenki, zwłaszcza olimpijki, to najczęściej nastolatki. Bardzo młode dziewczyny mające po 16 - 18 lat. Jak pokazują badania potrzeba średnio ok. dwóch lat bardzo intensywnych treningów aby pojawiły się pierwsze oznaki NTM, tak więc nietrzymanie moczu występuje u kobiet, które mają ok. 20 lat. W tym wieku są to już wytrawne sportsmenki, często u progu kariery. Nierzadko zdarza się by rezygnowały one ze sportu właśnie w tym kluczowym dla ich kariery momencie. Zdarzały się jednak i takie przypadki się, gdzie z powodu narastającej ciężkości nietrzymania moczu dziewczęta rezygnowały z treningów.

Przechrztyć chorobę

Wiele trenujących dziewcząt podczas treningów stosują pesaria oraz tampony dopochwowe co znacznie zmniejsza ilość gubionego moczu. Innym prostym sposobem jest opróżnienie pęcherza przed treningiem. Nie powinno się także przedłużać przerw pomiędzy oddaniami moczu. Krótko mówiąc - nie powinno się ćwiczyć z pełnym pęcherzem. Zaś tym sportsmenkom, które z natury uprawianej dyscypliny sportowej są zmuszone stosować treningi wytrzymałościowe poleca się uprawianie jednocze-

śnie innej dyscypliny sportowej. Powinien być to jednak wysiłek, który nie promuje gubienia moczu, jak chociażby pływanie. Są to sekrety bezpiecznego sportu, które zdradza profesor Jóźwik.

Profilaktyka - TAK

Nietrzymanie moczu jest schorzeniem, które leczy się tak samo jak wiele innych chorób. Można również zapobiegać jego powstawaniu. Mało się mówi o tym, że dla osób cierpiących na nietrzymanie moczu ćwiczenia bywają równie skutecznym lekarstwem jak i inne środki.

Jak zgodnie zauważają rehabilitantki - Aleksandra Listkowska z Łodzi oraz Anna Łakota z Lublina - w chwili pojawienia się nietrzymania moczu ćwiczenia mogą zatrzymać postępowanie choroby, a nawet zmniejszyć dokuczliwość jej objawów. Już po pół roku systematycznych ćwiczeń można zauważyć znaczną poprawę. Kobiety są w stanie wytrzymać bez wizyty w toalecie dużo dłuższy czas niż przed rozpoczęciem ćwiczeń. Jednak takie efekty można uzyskać tylko w wypadku ćwiczeń systematycznych. Niestety, niewielu jest w Polsce lekarzy, którzy doceniają wpływ ćwiczeń i rzadko polecają je swoim pacjentom jako lekarstwo, mimo iż jest to środek na wiele schorzeń, w tym również i na nietrzymanie moczu.

Rehabilitanci zajmujący się problemem nietrzymania moczu wśród bardzo zróżnicowanej grupy wiekowej (od 20 do 75 lat) bardzo mocno zachęcają każdego do ćwiczeń. Polecają zwłaszcza podstawowe ćwiczenia ogólnorozwojowe.

Anna Łakota zwraca dużą uwagę na dwa rodzaje mięśni: na mięśnie dna miednicy oraz na mięśnie międzyżebrowe kręgosłupa, które mają również wpływ na ułożenie miednicy. Dzięki ćwiczeniom osiągamy większą kontrolę nad własnym ciałem. Dlatego ćwiczenia są bardzo skutecznym sposobem na uniknięcie problemów z gubieniem moczu teraz, a także w przyszłości. Jednak po raz kolejny podkreśla się tu systematyczność - dorywcze ćwiczenia nie są po prostu efektywne.

Aleksandra Listkowska dodaje również, że na rozpoczęcie ćwiczeń profilaktycznych, które uchronią przed gubieniem moczu nigdy nie jest ani za wcześnie, ani za późno. Ćwiczenia te poleca się bardzo gorąco młodym kobietom. Wśród tej grupy ćwiczących systematycznie, po urodzeniu dziecka problem ten nie wystąpił (!), chyba że w przypadku choroby pochodzenia neurologicznego. Zaś jeśli kobieta nie ćwiczyła to już po pierwszym porodzie powinna rozpocząć ćwiczenia dna miednicy i to niezależnie do tego, czy problem

ten wystąpił czy nie. Systematyczne ćwiczenia tych partii mięśni są ważnym elementem powrotu do zdrowia po urodzeniu dziecka.

Wnioski

Wiele dyscyplin sportowych na wiele różnych sposobów może zaszkodzić osobom zawodowo zajmującym się sportem. Należy jednak pamiętać, że ryzyko pojawienia się NTM jest bardzo zróżnicowane również pod względem płci. Ze względu na budowę anatomiczną, nawet u osób niezajmujących się wymienionymi dyscyplinami sportowymi nietrzymanie moczu, zwłaszcza wysiłkowa jego forma, jest zdecydowanie rzadsze u mężczyzn niż u kobiet. Należy również podkreślić, że ryzyko zachorowania na nietrzymanie moczu jest sprawą indywidualną. Zależy od sposobu życia danej osoby, jaki i jej poziomu hormonów w organizmie i dlatego jest bardzo ciężko uogólniać ten problem.

Jednak z optymistycznego punktu widzenia sportsmenki wyczynowe mają dość dobrą prognozę na przyszłość, o czym mówi - na podstawie wyników badania retrospektywnego oceniającego jakie były losy sportsmenek po zakończeniu intensywnej kariery sportowej - profesor Jóźwik:

- W przypadku braku innych czynników zagrożenia u sportsmenek w starszym wieku ryzyko gubienia moczu jest bardzo zbliżone do średniego ryzyka całej populacji.

Ćwiczyć - nie ćwiczyć?

Z jednej strony zagrożenie wynikające z siłowych i wytrzymałościowych dyscyplin sportowych mogłoby skłonić niektóre osoby do zrezygnowania z ruchu fizycznego. Z drugiej zaś strony powinno się zwrócić uwagę na fakt, iż brak ruchu jest również przyczyną powstania problemów z nietrzymaniem moczu. I tak - należy pamiętać, że ograniczenie ogólnej sprawności człowieka lub długotrwałe unieruchomienie w łóżku są również przyczynami pojawienia się objawów NTM.

Dlatego proponujemy zdrowy umiar w uprawianiu dyscyplin sportowych, gdyż jest to chyba jedyny sposób na zdrowie. Codzienna, poranna gimnastyka może okazać się zbawienną, zaś ekstremalny wysiłek fizyczny przyczyną poważnych problemów. Stąd nasz apel, żeby na miarę własnych sił i potrzeb dawkować sobie samemu zbawienną dla organizmu, zdrowia i samopoczucia porcję sportu.