

ŚWIATOWEJ SŁAWY SPECJALISTKA W DZIEDZINIE FIZJOTERAPII NTM W POLSCE

Jak powrócić do aktywności?

MAGDALENA OWOC

W tym roku rozpoczęła się ogólnopolska kampania „CoreWellness – wewnętrzna siła”, mająca na celu poprawienie świadomości Polek odnośnie tematu nietrzymania moczu oraz wdrożenie programu ćwiczeń mięśni dna miednicy jako metody leczenia i zapobiegania tej dolegliwości. W ramach kampanii, w kwietniu br. przeprowadzone zostało badanie na temat postrzegania przez Polki problemu, jaki stanowi nietrzymanie moczu (NTM).

Wyniki raportu z tego badania potwierdziły, że kobiety nie posiadają dostatecznej wiedzy o NTM i wstydą się rozmawiać o tym z lekarzem. Prawie trzy czwarte Polek nie zdaje sobie również sprawy, że nieprawidłowy styl życia może przyczynić się do pojawienia problemu nietrzymania moczu, a 52% z nich nie wie, że ćwicząc mięśnie dna miednicy może częściowo lub całkowicie wyleczyć tę dolegliwość.

Ogólnopolska kampania edukacyjna CoreWellness – wewnętrzna siła, zainaugurowana we wrześniu 2008 r., została skierowana właśnie do kobiet cierpiących na NTM oraz tych, które w przyszłości może

dotknąć to schorzenie. Kolejnym celem kampanii jest przełamanie tabu związanego z mówieniem o nietrzymaniu moczu oraz zachęcenie kobiet do prowadzenia aktywnego trybu życia.

Jedną ze skutecznych metod radzenia sobie z NTM, jest ćwiczenie mięśni dna miednicy. Ta metoda leczenia i zapobiegania nietrzymaniu moczu jest jednak w Polsce mało rozpowszechniona. Aby zmienić taki stan rzeczy zaproszono do Polski światowej sławy eksperta – panią Kari Bø, profesor kultury fizycznej i fizjoterapii w Norweskim Kolegium Nauk Sportu w Oslo. Prof. Kari Bø poświęciła 20 lat na prowadzenie badań i terapię kobiet cierpiących na NTM. Efektem jej badań jest Technika Pelvicore, która poprawia kondycję mięśni dna miednicy.

Profesor Kari Bø zaprezentowała swój system ćwiczeń, podczas warsztatów, które odbyły się w Warszawie w dniach 30–31 października br. W spotkaniu z Kari Bø uczestniczyli fizjoterapeuci z sześciu oddziałów Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti”.

Merytorycznego wsparcia kampanii udzielają wybitni eksperci z dziedziny urologii i ginekologii:

– prof. dr hab. n. med. Jan Kotarski (Katedra i Klinika Ginekologii UM w Lublinie, Prezes Polskiego Towarzystwa Ginekologicznego),

– prof. dr hab. n. med. Marek Sosnowski (Klinika Urologii i Rehabilitacji Urologicznej Uniwersyteckiego Szpitala Klinicznego nr 2 im. Wojskowej Akademii Medycznej w Łodzi, Prezes Polskiego Towarzystwa Urologicznego),

– prof. dr hab. n. med. Włodzimierz Baranowski (Klinika Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego Centralnego Szpitala Klinicznego MON),

– dr hab. n. med. Piotr Radziszewski (Katedra i Klinika Urologii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego) – koordynator programu.

Organizatorem kampanii jest firma SCA Hygiene Products. Partnerem programu jest Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti” oraz sieć klubów fitness Gymnasion. Patronat nad kampanią objęło Polskie Towarzystwo Urologiczne.

Więcej informacji:
www.corewellness.pl

