

Leczenie przez ćwiczenie

Marta Banaszak-Osiewicz

Większość kobiet nie zdaje sobie sprawy, że od kondycji mięśni dna miednicy tak wiele zależy. Niestety za brak tej świadomości wiele z nich musi płacić bardzo wysoką cenę. Jak wysoką? O tym wiedzą między innymi pacjentki z problemami nietrzymania moczu.

Ochronny hamak

Mięśnie dna miednicy stanowią istotną grupę mięśni kształtujących dolną część tułowia. Otaczają cewkę moczową, pochwę oraz odbytnicę tworząc tzw. ochronny hamak dla wszystkich organów wewnątrz jamy brzusznej. Wspomniany hamak to kompleks więzadeł, mięśni oraz powięzi utrzymujących narządy w prawidłowym położeniu. Zwiotczenie tych mięśni może doprowadzić między innymi do braku kontroli nad pracą jelit, jak również do obniżania, czy nawet wypadania narządów miednicy (cystocele, rektoccele, enterocele, wypadania narządu rodnoego).

Na tym jednak nie koniec. Mięśnie dna miednicy odpowiadają także za niektóre funkcje seksualne - ich kondycja wpływa na doznania podczas współżycia.

Ponadto, to właśnie ta grupa mięśni odpowiada za transmisję ciśnienia z jamy brzusznej do cewki moczowej podczas np. wysiłku fizycznego. Gdy mięśnie zawodzą - istnieje duże prawdopodobieństwo pojawienia się wysiłkowego nietrzymania moczu, a być może także nietrzymania moczu z przynaglenia.

Wielofunkcyjne mięśnie

- *Trudno się dziwić, że większość kobiet nie dba o mięśnie dna miednicy, skoro nikt im wcześniej nie uświadomił, że trzeba je ćwiczyć i nie pokazał jak to prawidłowo robić* - twierdzi Aleksandra Listkowska, mgr wychowania fizycznego, pracownik Uniwersytetu Medycznego w Łodzi oraz rehabilitantka prowadząca zajęcia dla członków łódzkiego Oddziału Stowarzyszenia „UroConti”. - *Niestety w Polsce temat edukacji i profilaktyki w tym zakresie praktycznie nie istnieje. A wystarczyłoby skorzystać ze schematów wdrażanych od lat, czy to w krajach skandynawskich, czy innych państwach Europy Zachodniej. Począwszy od przeszkolenia instruktorek fitness w zakresie umiejętności stosowania tych ćwiczeń i wykorzystywania ich w różnego rodzaju aktywności ruchowej prowadzonej z kobietami, poprzez*

zwrócenie szczególnej uwagi w szkołach rodzenia na podejmowanie w odpowiednim momencie po porodzie treningu dna miednicy. I wreszcie dlaczego by w szkołach ponadgimnazjalnych, a na pewno ponadlicealnych nie edukować dziewcząt przy okazji zajęć z wychowania fizycznego.

To tylko niektóre propozycje działań, które uchroniłyby wiele pań przed przykrymi dolegliwościami wynikającymi ze słabej kondycji mięśni dna miednicy.

Jak widać, sprawne, odpowiednio wyćwiczone mięśnie dna miednicy, są niezbędne kobiecie w każdym etapie jej życia. Stąd też konieczność ciągłego treningu.

W okresie prokreacyjnym, mięśnie dna miednicy oprócz wspomnianych funkcji seksualnych, stanowią istotny czynnik decydujący o przebiegu ciąży oraz samym porodzie. Z danych przedstawionych w książce doktor Pauline Chiarelli pt. „Babski problem? Nietrzymanie moczu - profilaktyka i terapia”, wydanej niedawno w polskim tłumaczeniu przez wydawnictwo Dobry Początek, wynika że około 65% kobiet ciężarnych uskarża się na nietrzymanie moczu. U większości z nich pojawia się typ mieszany NTM. Zdarza się więc zarówno popuszczenie przy wysiłku, jak również pojawia się czasami uczucie nagłego, silnego parcia.

- *Dobra kondycja mięśni dna miednicy przyszłej mamy, w zdecydowanej większości przypadków oznacza łatwiejszy poród* - twierdzi Michał Koszła, fizjoterapeuta specjalizujący się w ginekologii i położnictwie - *To właśnie mięśnie dna miednicy są przewodnikiem dziecka w trakcie porodu, kierując odpowiednio jego główkę, gdy przeciska się ono w kanale rodny wychodząc na świat. Dobre przygotowanie do porodu i kondycja mięśni dna miednicy zmniejszają ryzyko ich zerwania, naderwania czy nadmiernego rozciągnięcia.*

Zacznij ćwiczyć

Szkody, jakie poniosło dno miednicy podczas ciąży i porodu oraz brak odpowiedniego treningu mięśni w czasie połogu, mogą przyczyniać się do pojawienia się u kobiety przykrych dolegliwości również w czasie okołomenopauzalnym. Zła kondycja mięśni dna miednicy wraz ze zmianami hormonalnymi jakie zachodzą wówczas w organizmie kobiety, powodują często nieprawidłowe funkcjonowanie pęcherza, cewki moczowej czy odbytu. Pojawia się więc konkretny problem medyczny, który

wymaga znalezienia skutecznego rozwiązania. W przypadku nietrzymania moczu, pacjentkom proponuje się najczęściej farmakoterapię lub leczenie chirurgiczne. Wciąż stosunkowo rzadko w leczeniu wspomagającym NTM korzysta się z fizjoterapii.

- *Fizjoterapia to przede wszystkim leczenie dolegliwości bez ingerencji chirurgicznej i farmakologicznej. Przy dolegliwościach NTM fizjoterapia jest formą leczenia zachowawczego, opartą głównie na ćwiczeniach mięśni dna miednicy oraz treningu pęcherza, a także na elektrostymulacji tych mięśni, biofeedback-u oraz stymulacji magnetycznej* - wyjaśnia Agata Frysztak, doktorantka AWF w Warszawie, instruktor fitness, specjalista rekreacji ruchowej i kinezygerontoprofilaktyki. - *Z fizjoterapii mogą korzystać pacjentki zarówno w wysiłkowym, jak i mieszanym nietrzymaniem moczu. Warto podkreślić, że ćwiczenia te stosuje się nie tylko przy leczeniu, ale również zapobieganiu NTM, jako formę reedukacji mięśni dna miednicy (np. po porodzie).*

Okazuje się, że dobra kondycja mięśni dna miednicy nie tylko chroni nas przed problemami związanymi z nietrzymaniem moczu.

- *Regularne ćwiczenia tych grup mięśni wpływają również między innymi na ogólną naszą kondycję, pracę stawów biodrowych czy gracie poruszania się* - dodaje Aleksandra Listkowska. - *Niezależnie od wieku, ćwiczenia mięśni dna miednicy dobrze jest łączyć z inną aktywnością fizyczną. W przypadku młodszych kobiet może to być w trakcie zajęć na przykład aerobowych. Dla dojrzałych kobiet proponuję zajęcia typu anti-ageing, czyli takie, które zapobiegają różnym dolegliwościom i oznakom upływu lat.*

Niestety, na łączenie przyjemnego z pożytecznym w zakresie zapobiegania i leczenia NTM poprzez trening mięśni, ma szansę wciąż tylko część pacjentek. Oferta gabinetów fizjoterapeutycznych oraz klubów fitness dla pacjentek z NTM jest dostępna jedynie w większych miastach.

- *Od trzech lat regularnie uczęszczam na zajęcia ruchowe, nastawione przede wszystkim na ćwiczenia mięśni dna miednicy. Niestety na ćwiczenia muszę dojeżdżać spory kawałek. W miejscowości, w której mieszkam, ani nigdzie w okolicy nikt nie prowadzi tego typu zajęć, mimo, że zapotrzebowanie na taką formę aktywności istnieje* - mówi Marianna Zacheja, członkini mazowieckiego Oddziału Stowarzyszenia UroConti.

Pani Marianna efekty ćwiczenia zaczęła odczuwać po półtora roku uczęszczania na treningi. Jak twierdzi, oprócz złagodzenia objawów związanych z NTM, poprawiła się jej ogólna kondycja fizyczna, co pozytywnie wpływa na jej samopoczucie.

- *Ta forma terapii przekonuje mnie przede wszystkim ze względu na to, że jest bezpieczna* - dodaje pacjentka. - *W starszym wieku*

przyjmuje się już i tak wystarczającą ilość lekarstw, tak więc decyzja o przyjmowaniu dodatkowych tabletek na objawy nietrzymania moczu powinna być starannie przemyślana. Dlatego warto spróbować alternatywy jaką stanowią odpowiednio dobrane ćwiczenia. ■

Z Michałem Koszlą, fizjoterapeutą specjalizującym się w ginekologii i położnictwie, rozmawia Marta Banaszak-Osiewicz



- Gdy pojawia się konkretny problem zdrowotny, jak np. nietrzymanie moczu, pacjent oczekuje od lekarza konkretnego, niekiedy nawet radykalnego rozwiązania

- zapisania określonych leków, wyznaczenia terminu operacji. Wskazanie fizjoterapii jako metody leczenia NTM nie spotyka się w Polsce z dużym zainteresowaniem. Czy jej skuteczność jest więc wciąż zbyt mało zadawalająca?

Żadna z dostępnych obecnie metod leczenia nietrzymania moczu nie daje pacjentkom 100% gwarancji pozbycia się problemu. Tymczasem w początkowym okresie NTM fizjoterapia jest często wystarczająca. Pamiętajmy, że jej przewaga nad zabiegami chirurgicznymi czy farmakoterapią polega na tym, że nie stwarza dodatkowego ryzyka związanego z ewentualnymi powikłaniami. A niestety niepożądane zmiany jakie mogą wystąpić np. po operacji, są czasem nieodwracalne. Oczywiście nie w każdym przypadku fizjoterapia okazuje się jedyną skuteczną metodą leczenia NTM. Warto też stosować ją jako metodę wspomagającą, szczególnie po operacji. W Polsce fizjoterapia jest niestety wciąż dziedziną niedocenianą - zarówno przez lekarzy, jak i pacjentów.

- Komu najbardziej zaleca się fizjoterapię jako metodę leczenia NTM?

Fizjoterapia to nie tylko leczenie, ale również profilaktyka. Dlatego też ćwiczenia mięśni dna miednicy powinny być wykonywane już przez młode kobiety, w okresie prokreacyjnym, w celu odpowiedniego przygotowania do ciąży i porodu. W niektórych krajach Europy po porodzie są nawet obowiązkowe wizyty u terapeuty dna mied-

nicy, aby na nowo nauczyć mięśnie jak powinny się kurczyć. Cięża, poród i połóg to bowiem bardzo newralgiczne momenty, które zwiększają ryzyko pojawienia się u kobiety problemów, między innymi, z nietrzymaniem moczu. Fizjoterapia jest też alternatywą w walce z NTM dla pacjentek, które z różnych względów chcą lub muszą przesunąć termin zalecanego zabiegu. Dotyczy to często pań w wieku prokreacyjnym, które decyzję o operacji odsuwają do czasu - na przykład - urodzenia ostatniego dziecka, zakończenia karmienia piersią. Z kolei dla pań, które zdecydowały się już na operacyjne leczenie NTM, fizjoterapia powinna być obowiązkowa. Dzięki niej pacjentka uczy się prawidłowo ćwiczyć, co zapobiega nawrotowi NTM

- Być może powodem, dla którego z fizjoterapii wciąż korzysta niewiele pacjentek jest fakt, iż metoda ta wymaga pewnego zaangażowania, systematyczności.

Systematyczność i zaangażowanie są na pewno potrzebne, bez nich trudno osiągnąć jakikolwiek wyznaczony cel. To samo zresztą można powiedzieć o regularnym przyjmowaniu leków. Satysfakcja i zadowolenie z widocznych trwałych efektów terapii rekompensuje jednak pacjentkom poświęcony na ćwiczenia czas. Myślę jednak, że z fizjoterapii NTM korzysta wciąż niewiele pacjentek, ponieważ nie wiedzą o takiej formie pomocy. Ponadto w Polsce jest bardzo mało terapeutów dna miednicy.

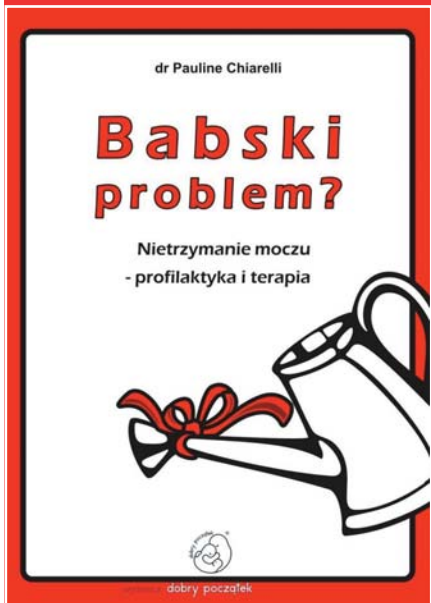
- Na czym powinna polegać współpraca pacjentki z NTM z fizjoterapeutą?

Pierwszym etapem jest oczywiście diagnostyka. Na pierwszej wizycie proszę pacjentkę o wypełnienie kwestionariusza, na podstawie którego dowiaduję się między innymi o rodzaju objawów nietrzymania moczu, ich nasileniu oraz przyczynach. Informacje te są niezbędne do określenia metod terapii. Następnym etapem jest edukacja, czyli dokładne wytłumaczenie pacjentce, które grupy mięśni będziemy ćwiczyć, jak je odpowiednio napinać, w jakich sekwencjach. Chcąc sprawdzić na ile prawidłowo ćwiczenia są wykonywane przez pacjentkę, można skorzystać z metody biofeedback, polegającej na pomiarze aktywności kurczących się mięśni. W sytuacji gdy pacjentka nie potrafi kontrolować tych mięśni, warto zastosować elektrostymulację. Dzięki niej skurcz mięśni dnia miednicy można wywołać zewnętrznym impulsem elektrycznym, dzięki czemu osiąga się zamierzony efekt.

- Jak długo należy wykonywać określone ćwiczenia?

W każdym przypadku czas trwania terapii określany jest indywidualnie. Istotna jest jednak systematyczność i regularna kontrola u fizjoterapeuty w celu sprawdzenia czy ćwiczenia wykonywane są prawidłowo i przynoszą oczekiwane efekty. ■

Pierwszy w Polsce poradnik dla pacjentek z nietrzymaniem moczu.



Autorka, doktor fizjoterapii, daje wskazówki jak krok po kroku skutecznie ćwiczyć mięśnie dna miednicy i prowadzić trening pęcherza. W obrazowy sposób przedstawia też jak działa system trzymania moczu, omawia najważniejsze badania i metody leczenia.



www.dobrypoczek.pl

Książka już w sprzedaży
szczegóły na:
www.ntm.pl