

Metoda BeBo® - trening dna miednicy

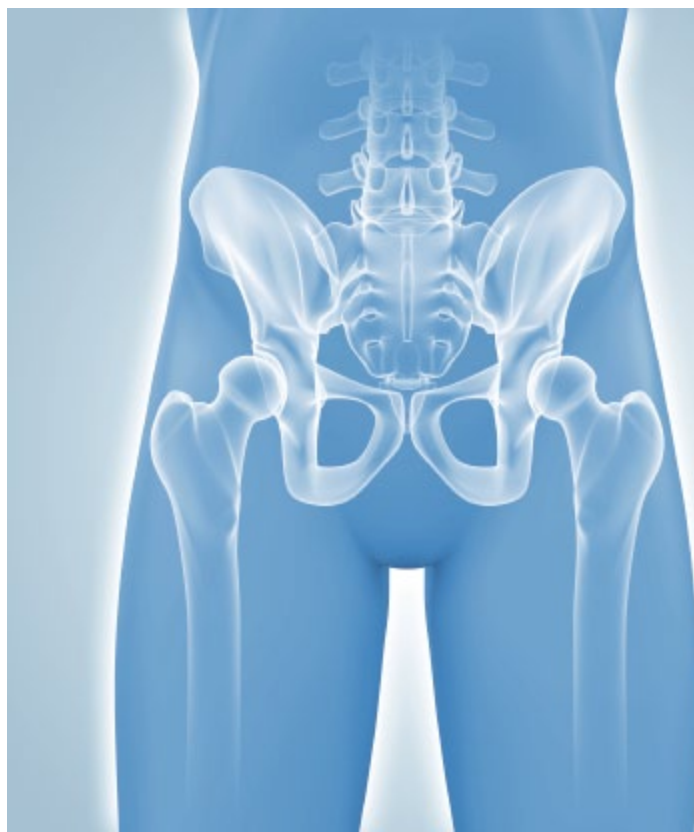
Katarzyna Kucab-Klich, instruktorka Pilates, trenerka metody BeBo®

Szukając skutecznej terapii zachowawczej dla kobiet cierpiących na pierwsze objawy inkontynencji, warto zwrócić uwagę na koncepcję BeBo®, która od niedawna obecna jest w Polsce. Metoda BeBo® (oryginalnie BeBo® Gesundheitstraining) wywodzi się ze Szwajcarii, jest obecnie z sukcesem wykorzystywana również w Niemczech, Austrii, Francji, czy Słowenii. Założycielkami metody są pielęgniarka Yvonne Keller, obecnie zastępca przewodniczącego marki BeBo® Gesundheitstraining, Judith Krucker: dyplomowany instruktor ruchowy i refleksoterapeuta oraz Marita Seleger: terapeuta ruchowy, dyplomowana pielęgniarka. Do głównych filarów metody należą ćwiczenia budzące świadomość ciała, ćwiczenia mobilizujące, wzmacniające i relaksacyjne. Każdy z tych elementów powinien znaleźć się w danej jednostce treningowej. Czas poświęcony na poszczególne rodzaje ćwiczeń uzależniony jest od tematyki danych zajęć - obniżenie narządu rodnego, nietrzymanie moczu typu wysiłkowego, zespół pęcherza nadreaktywnego, nauka nawyków higienicznych, oszczędzających dno miednicy, okres powrotu do formy po ciąży. Nie bez znaczenia jest nauka integrowania dna miednicy w czynności dnia codziennego, aby możliwie często angażować mięśnie posturalne. Kobieta powinna umieć wykorzystać na ćwiczenia na przykład czas oczekiwania w kolejce, oglądania telewizji, czy chociażby sprzątnia.

Dobór ćwiczeń podczas sesji uzależniony jest również, a raczej przede wszystkim, od możliwości i potrzeb danej osoby (ew. pacjentki, mając na myśli proces rehabilitacji w pracy indywidualnej). Inna tematyka będzie interesowała kobiety planujące zajście w ciążę, inna kobiety po niedawnym porodzie, a inna kobiety w okresie okołomenopauzalnym. W celu optymalnego przygotowania się do zajęć dobrze jest zlecić uczestniczkom wypełnienie anamnezy (wywiad).

Szczególny nacisk położony jest na uruchomienie prawidłowej biomechaniki oddechu, niezwykle ważnej, jeśli nie najważniejszej w procesie wprowadzania trwałych zmian w funkcjonowaniu głębokich mięśni dna miednicy. Zaburzenie wzorca oddechowego, połączone z utratą tonusu mięśni ścian jamy brzusznej i prostownika grzbietu (klatka piersiowa zamknięta, zwiększona kifoza piersiowa, zwiększona lordoza szyjna) prowadzi w konsekwencji do utraty tonusu mięśni dna miednicy. Zapadnięta klatka piersiowa, a co za tym idzie płuca, zmniejszają swoją pojemność życiową. Oddech zamiast

dać organom wewnętrznym potrzebny im do prawidłowego funkcjonowania masaż, kierowany jest w szczytowe partie płuc. Obserwuje się wtedy unoszenie obręczy barkowej do góry podczas wdechu. W efekcie może to prowadzić do zaawansowanej formy braku koordynacji mięśni oddechowych, tzw. paradoksalnych ruchów oddechowych, gdzie podczas wdechu kobieta wciąga brzuch, a podczas wydechu wypycha go do przodu.



Fot. © (Hüfte - Röntgenbild - 3D Grafik/ag visuell)/Fotolia.com

Należy zwrócić szczególną uwagę na reedukację oddechową i ruchową, aby kobieta najpierw nauczyła się w sposób świadomy korygować swoją postawę i śledzić oddech. Obudzenie świadomości w tym obszarze jest pierwszym etapem efektywnego treningu dna miednicy, kolejnym powinno być stymulowanie osłabionych struktur codziennymi ćwiczeniami, aby nowe przyjęte wzorce oddechowe i ruchowe mogły zostać zautomatyzowane.

Metoda BeBo® wykorzystuje w tym celu różne przyrządy - małe piłeczki, piłki Redondo, poduszki sensomotoryczne oraz kliny rehabilitacyjne. Mały sprzęt wykorzystać można do ćwiczeń równoważnych, mobilizacyj-

nych, czy w celu uzyskania pozycji odciążających dna miednicy i z tego powodu szczególnie cennych w procesie wzmacniania.

Proces odbudowy utraconego, z różnych przyczyn, tonusu mięśniowego lub normalizowania podwyższonego napięcia dna miednicy, wymaga czasu i współpracy ze strony pacjenta i to podkreślić należy już podczas pierwszego spotkania. Konsekwencja we wdrażaniu nowych nawyków ruchowych i higienicznych jest najlepszym sposobem uniknięcia poważnych skutków w postaci nietrzymania moczu w stopniu znacznym. Zawsze ogromne zdziwienie wśród uczestników zajęć budzi nauka prawidłowej mikcji i defekacji. Nie wiele osób zdaje sobie bowiem sprawę z tego, jak wiele błędów osłabiających dna miednicy i zaburzających fizjologię pęcherza moczowego popełnia na co dzień. Na takie „wstydlive” tematy nikt nie rozmawia otwarcie, nawet z lekarzem prowadzącym.

Obiektywna i spokojna dyskusja z kompetentnym instruktorem jest idealną okazją do uzyskania zauważalnej poprawy w codziennym funkcjonowaniu.

Koncepcja BeBo® zakłada pracę w małych grupach, co zapewnia instruktorowi kontrolę nad sposobem prowadzenia ruchu i oddechu.

Zajęcia mają charakter praktyczno-teoretyczny, tak aby wszelkie wątpliwości mogły zostać wyjaśnione.



Często zdarza się, że warsztaty, bądź sesje indywidualne w połączeniu z analizą dziennika mikcji, który standardowo się tu omawia, są pierwszym sygnałem dla kobiety, aby odwiedzić urologa lub ginekologa w celu dokładniejszej diagnostyki.

Metoda BeBo® odznacza się kompleksowością w podejściu do profilaktyki i terapii nietrzymania moczu, dostarczając w pierwszej kolejności instruktorowi, a w konsekwencji także zainteresowanej osobie, wiedzę teoretyczną i praktyczną na temat mechanizmów powstawania dysfunkcji i sposobów ich niwelowania.

Te cechy sprawiają, że BeBo® Trening Dna Miednicy może być bardzo pomocny dla tych, którzy przed podjęciem decyzji o wdrożeniu leczenia farmakologicznego lub operacyjnego, zechcą spróbować poprzez zmianę nawyków i wdrożenie regularnych ćwiczeń uzyskać trwałą poprawę stanu

zdrowia.

Warsztaty dla kobiet poświęcone treningowi dna miednicy BeBo® odbywają się cyklicznie w Olkuszu i Krakowie i zbierają pozytywne opinie uczestniczek, które kończą warsztaty bogatsze o cenną wiedzę pozwalającą cieszyć się pełnią kobiecości do późnej starości.

Natomiast w Krakowie, we współpracy z Fundacją „Amicus Renis”, rusza pierwszy kurs kwalifikacyjny dla instruktorów ruchowych, położnych i fizjoterapeutów.

DOSTĘP DO ZAOPATRZENIA W WYROBY MEDYCZNE WYDAWANE NA ZLECENIE WG DANYCH WOJEWÓDZKICH ODDZIAŁÓW NFZ - STAN NA 31.07.2014

Województwo	Pieluchy i pieluchomajtki		Worki stomijne		Aparaty słuchowe		Aparaty do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego (CPAP)		Przedmioty ortopedyczne z wyłączeniem wózków inwalidzkich		Wózki inwalidzkie	
	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących
Dolnośląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Kujawsko-Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Lubelskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Lubuskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Łódzkie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Małopolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Mazowieckie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Opolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Podkarpackie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Podlaskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Śląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Świętokrzyskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Warmińsko-Mazurskie	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.
Wielkopolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Zachodniopomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-

nb - na bieżąco, bd - brak danych (oddział NFZ odmówił podania informacji), * dzieci - na bieżąco; ** dzieci, osoby czynne zawodowo - na bieżąco, *** oczekiwanie na zatwierdzenie zleceń związane z koniecznością weryfikacji wizyty pacjenta w poradni

⊕ - poprawa sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu
⊖ - pogorszenie sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu

Źródło: opracowanie własne na podstawie danych Wojewódzkich Oddziałów NFZ