padku, nawet zamierzona utrata masy ciała może zwiększać ryzyko niekorzystnych następstw. Ubytek masy ciała nie powinien być większy niż 8-10% w ciągu 6 miesięcy, a deficyt energetyczny nie większy niż 500-1000 kcal/dzień. Dieta powinna być zbilansowana i urozmaicona, zawierać odpowiednią ilość białka (1,0g/kg m.c.) oraz wzbogacona w multiwitaminy i suplementy składników mineralnych (1500mg wapnia, 1000IU witaminy D na dzień).

Powinno się unikać produktów zawierających duże ilości tłuszczów nasyconych, węglowodanów prostych (słodyczy, słodkich napojów - zwłaszcza gazowanych).

Zapewnienie regularnych wypróżnień

Zaparcia stolca stanowią niedoceniany czynnik ryzyka NTM. W skrajnych sytuacjach możemy mieć do czynienia z tak zwanym kałowym zatkaniem odbytnicy (bardzo częsty problem u osób obłożnie chorych i mieszkańców domów pomocy), które paradoksalnie sprzyja zarówno nietrzymaniu moczu, jak i nietrzymaniu stolca. W takiej sytuacji w pierwszej kolejności musimy wdrożyć odpowiednie postępowanie pielęgnacyjne, a czasem farmakoterapię. Zawsze jednak istotnym elementem postępowania jest właściwa dieta - odpowiednia ilość przyjmowanych płynów, zawartość błonnika pokarmowego. Ten ostatni zawarty jest w dużych ilościach w produktach pochodzenia roślinnego - warzywach, owocach, produktach zbożowych. Zależnie od sytuacji zdrowotnej i osobniczej tolerancji konkretnych produktów dieta powinna zawierać pełnoziarniste produkty zbożowe, otręby pszenne, jabłka, suszone śliwki, morele, siemię lniane. Pomocne mogą być również produkty nabiałowe, takie jak naturalne jogurty i kwaśne mleko, ale starsze osoby nie zawsze dobrze tolerują produkty mleczne z uwagi na często stwierdzany niedobór laktazy.

Zapobieganie zakażeniom układu moczowego

Wraz z wiekiem rośnie ryzyko infekcji układu moczowego u kobiet i mężczyzn, które mogą być przyczyną wystąpienia NTM, ale także nasilać już istniejący problem. W zapobieganiu infekcjom układu moczowego ważne jest przyjmowanie odpowiedniej ilości płynów, gdyż sprzyja to mechanicznemu usuwaniu bakterii z dróg moczowych. Ważne jest także utrzymanie odpowiedniej higieny intymnej.

W diecie warto uwzględnić produkty na bazie żurawiny - soki, herbatki, preparaty żurawinowe. Zawierają one proantycyjany, związki utrzymujące środowisko niekorzystne dla rozwoju bakterii w drogach moczowych. Ponieważ jednak w niektórych schorzeniach mogą występować przeciwwskazania do spożywania żurawiny (np. osteoporoza), należy w tej kwestii poradzić się lekarza. Profilaktyce zakażeń sprzyja właściwe leczenie cukrzycy, w tym przestrzeganie diety cukrzycowej. Obecność cukru w moczu (mamy z tym do czynienia gdy jego poziom we krwi przekroczy granicę 180-200 mg%) stanowi bowiem pożywkę dla bakterii.

Pilates kontra NTM - cz.IV. Ćwiczenia

mgr Magdalena Potoczek, fizjoterapeuta/instruktor Pilates
NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

W poprzednich numerach Kwartalnika NTM przedstawialiśmy podstawowe zasady oraz kilka ćwiczeń metody Pilates, zmodyfikowanych na potrzeby treningu dla osób z NTM. W bieżącym numerze zaprezentowana zostanie kolejna porcja ćwiczeń bazujących na tym systemie. Będzie to rozgrzewka w pozycji stojącej i część główna, czyli ćwiczenia w klękach. Potrzebna nam będzie cienka mata lub koc (ćwiczenia należy wykonywać na twardym podłożu) oraz mała piłeczka gumowa (średnica ok. 18 cm).

Rozgrzewka - ćwiczenia miednicy w pozycji stojącej

Ćwiczenia te, bardzo podobne do wcześniej opisanych ćwiczeń miednicy na piłce rehabilitacyjnej, mogą być wykonywane jako forma rozgrzewki przed ćwiczeniami głównymi, bardziej wymagającymi. Rozruszają stawy, rozgrzeją mięśnie i delikatnie zaangażują do pracy dno miednicy. Wykonując je pamiętaj o zasadzie oddechu, płynności ruchów i koncentracji uwagi, a także o ustawieniu prawidłowej pozycji wyjściowej i równomiernym rozłożeniu ciężaru ciała na obie stopy w pozycji stojącej.

Wersja 1 - Huśtanie biodrami w przód i tył

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder i bar-

dzo delikatnie ugnij nogi w kolanach. Dłonie oprzyj po bokach miednicy. Brodę ściągnij lekko ku dołowi, rozluźnij i opuść barki. Myśl o wydłużaniu kręgosłupa na całej jego długości (chcesz rosnąć ku górze). Uważaj, aby nie wypychać w przód żeber. Kręgosłup ma być w neutralnej pozycji z zachowaniem naturalnych krzywizn. Ćwiczenie zaczynamy i kończymy w tej pozycji.

Akcja:
Nabierz powietrza nosem, a następnie z wydechem ustami podwiń kość ogonową pod siebie (wyobraź sobie, że chcesz „podkulić ogon"). Postaraj się poczuć delikatną pracę mięśni dna miednicy, brzucha i pośladków. Z kolejnym wdechem nosem powróć do pozycji wyjściowej.

Wersja 2 - Huśtanie biodrami w prawo i lewo

Pozycja wyjściowa i końcowa:
jw.

Akcja:
Nabierz powietrza nosem, a następnie z wydechem ustami wysuń biodro w bok i ku górze. Z wdechem nosem wróć do pozycji wyjściowej i powtórz ruch na drugą stronę. To ćwiczenie możesz wykonywać też nieco szybciej, bez momentu zatrzymania ruchu pośrodku, tj. płynnie kołysać miednicą w prawo i lewo.

Wersja 3 - Krążenia biodrami

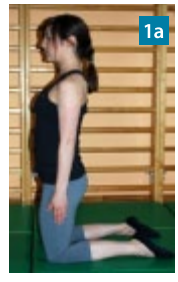
Pozycja wyjściowa i końcowa:
jw.

Akcja:
Wykonuj po 10 krążeń biodrami w każdą stronę. Staraj się aby nie poruszała się górna część ciała i wyobrażaj sobie, że chcesz namalować biodrami duże koła na podłodze.

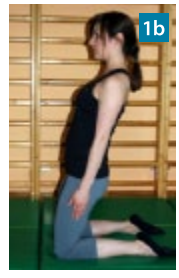
Część główna - Ćwiczenia w klękach

1. Odchylanie tułowia do tyłu

Pozycja wyjściowa i końcowa:
Klęk prosty obunóż, ręce wyciągnięte wzdłuż ciała. Kolana rozstawione są na szerokość bioder, lub nieco szerzej jeżeli trudno jest utrzymać równowagę (zdj. 1a).

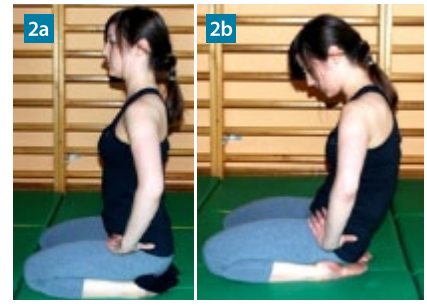


Akcja:
Zrób wdech nosem i wraz ze spokojnym długim wydechem ustami odchyl delikatnie ciało do tyłu lekko napinając mięśnie dna miednicy i wyciągając proste ręce przed siebie (ręce możesz zostawić też wzdłuż ciała). Z kolejnym wdechem nosem powróć do pozycji wyjściowej. Nie odchylaj się bardzo daleko - ruch jest minimalny (zdj. 1b).



2. Rolowanie miednicy w siadzie klęcznym

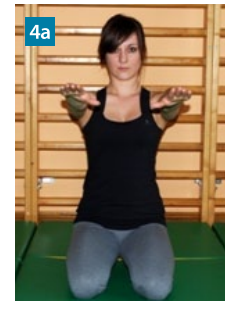
Pozycja wyjściowa i końcowa:
Siad klęczny (siad na piętach) z szeroko rozstawionymi kolanami. Ręce oparte po obu stronach na miednicy, plecy proste, barki luźne, lekko ściągnięte łopatki (zdj. 2a).



Akcja:
Nabierz powietrza nosem, a następnie z wydechem ustami przechyl miednicę do tyłu zaokrąglając całe plecy i chowając głowę z jednoczesnym napięciem mięśni dna miednicy. Z wdechem nosem powróć do pozycji wyjściowej kręg po kręgu rolując kręgosłup od miednicy aż do głowy (zdj. 2b). Ćwiczenie można również wykonać poprzez ruch samej miednicy - bez zaokrąglania całych pleców (zdj. 3a i 3b).

3. Rytmiczne siadanie na piętach

Pozycja wyjściowa i końcowa:
Siad klęczny (siad na piętach) z szeroko rozstawionymi kolanami. Ręce wyciągnięte przed siebie w poziomie, grzbiety dłoni skierowane do sufitu (zdj. 4a).



Akcja:
Nabierz powietrza nosem, następnie zrób spokojny i długi wydech ustami jednocześnie unosząc biodra i przechodząc do klęku prostego. Wypchnij miednicę lekko do przodu, napnij mięśnie pośladkowe i mięśnie dna miednicy.
W czasie ruchu unoszenia się opuszczaj wolno ręce i wysuń je lekko za pośladki odwracając dłonie kciukami na zewnątrz. Z kolejnym wdechem powróć do pozycji wyjściowej (zdj. 4b, 4c, 4d).

4. Wypychanie miednicy

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Siad płotkarski ze zgiętymi nogami. Jedna ręka oparta jest obok nogi wykrocznej (tej, która jest z przodu), a druga opiera się na miednicy przy nodze zakrocznej (tej, która jest z tyłu) - zdj. 5a.

Akcja:

Zrób spokojny i głęboki wdech nosem, z wydechem ustami wypchnij lekko biodro nogi zakrocznej w przód. Wykonuj płynne ruchy biodrem w przód i w tył razem ze świadomym oddechem. Powtórz 10 razy i zmień stronę (zdj. 5b, 5c, 5d, 5e).

5. Koci grzbiet z pracą dna miednicy

Wersja 1

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Klęk podparty w taki sposób, że ciało opiera się na dłoniach i kolanach. Dłonie rozstawione są na szerokość barków i wyraźnie pod nimi, natomiast kolana na szerokość bioder pod stawami biodrowymi. Plecy ustawione równolegle do podłogi, głowa w przedłużeniu kręgosłupa (nie jest ani zwieszona w dół, ani zadarta w górę) - zdj. 6a.

Akcja:

Zrób spokojny i głęboki wdech ustami, z wydechem wypchnij mocno grzbiet w stronę sufitu (koci grzbiet) - w ruchu tym zbliżaj do siebie miednicę i głowę napinając świadomie mięśnie dna miednicy. Z kolejnym wdechem nosem powróć do pozycji wyjściowej (zdj. 6b).

Wersja 2)

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Jw. z tym, że między kolanami umieszczona jest mała piłeczka (zdj. 7a).

Akcja:

Jw. Teraz w trakcie wypychania grzbietu jednocześnie ściskaj piłeczkę lekko między kolanami (zdj. 7b).

6. The Swimming - Pływanie: wersja uproszczona

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Jw. bez piłeczki (zdj. 8a).

Akcja:

Zrób spokojny i głęboki wdech nosem, z wydechem ustami wysuń do tyłu prawą nogę przesuwając stopą po podłożu. Jednocześnie unieś lewą rękę i wyciągnij ją przed siebie, kciuk kierując ku górze. Powróć do pozycji wyjściowej i powtórz ćwiczenie na przeciwną stronę. Wykonaj po 10 powtórzeń na obie strony (zdj. 8b).

Podsumowanie i uwagi do treningu

Ćwiczenia rozpocznij rozgrzewką w pozycji stojącej i ćwiczeniami oddechowymi. Ćwiczenia główne wykonuj po 10 powtórzeń w serii i łącz je z tymi opisanymi w poprzednim numerze Kwartalnika NTM. W danym dniu wybierz sobie 4-5 ćwiczeń, nie wykonuj wszystkich jednorazowo. W kolejnym numerze poznamy następne modyfikacje ćwiczeń Pilatesa, które uzupełnią Twój program rehabilitacyjny. Ćwiczenia te nie tylko wzmocnią mięśnie dna miednicy, ale poprawią Twoją ogólną kondycję. Pamiętaj, że przed wprowadzeniem ćwiczeń zawsze warto skonsultować się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Zdjęcia: Magdalena Potoczek