

Rola rehabilitacji w profilaktyce i terapii NTM, cz. II - kinezyterapia

mgr Magdalena Potoczek
Fizjoterapeuta

Rehabilitacja odgrywa ogromną rolę zarówno w działaniach profilaktycznych, jak i leczniczych we wszystkich rodzajach NTM. Jednym z jej podstawowych elementów jest kinezyterapia, czyli leczenie poprzez ruch. W rehabilitacji wykorzystuje się zarówno kinezyterapię lokalną, jak i ćwiczenia ogólnousprawniające. Należy pamiętać, że trening rehabilitacyjny powinien być szczegółowo zaplanowany przez lekarza, fizjoterapeutę i pacjenta, gdyż podstawą wprowadzenia ćwiczeń są odpowiednia diagnostyka i określenie stopnia nasilenia objawów. Aktualne badania naukowe potwierdzają skuteczność terapii ruchowej u pacjentów z lekkim stopniem nietrzymania moczu. Okazuje się, że jest ona przydatna także u osób ze średnim stopniem NTM oraz jako postępowanie przed- i pooperacyjne u pacjentów leczonych chirurgicznie (operacje uroginiekologiczne).

Kinezyterapia w przypadku NTM obejmuje ćwiczenia:

- synergistyczne,
- izometryczne,
- z obciążeniem,
- prawidłowej postawy ciała i ogólnousprawniające,
- ćwiczenia typu biofeedback,
- specjalistyczne systemy ćwiczeń jak pilates, Canticenica.

Ćwiczenia synergistyczne

Wykorzystują naturalne mechanizmy fizjologiczne ciała ludzkiego w celu wzmocnienia mięśni przepony miednicznej. Polegają one na napinaniu mięśni pomocniczych, do których należą mięśnie pośladkowe, przywodzące uda oraz mięśnie brzucha. Dzięki takim ćwiczeniom pośrednio wzmacniamy również mięśnie dna miednicy. Ćwiczenia te polegają na tzw. skurczach izometrycznych wymienionych mięśni (np. zaciskaniu pośladków), dzięki czemu ich napięcie jest pośrednio przenoszone na mięśnie dna miednicy. Podczas ćwiczeń synergistycznych napinając jedne mięśnie, ćwiczymy drugie.

Ćwiczenia izometryczne

Trening izometryczny mięśni dna miednicy polega na ich czynnym kurczeniu. Należy zaciśnąć mięśnie wokół cewki moczowej, pochwy oraz odbytu tak, jak podczas



wstrzymywania strumienia moczu. Podczas tego ćwiczenia można wyobrazić sobie wciąganie pochwy i odbytu do wewnątrz. Podczas tego rodzaju ćwiczeń, należy wykonywać proporcjonalne przerwy, aby mięśnie nie zmęczyły się zbyt szybko.

Ćwiczenia z obciążeniem

W sprzedaży dostępne są specjalne kulki oraz stożki dopochwowe, służące do wzmocniania mięśni dna miednicy i krocza u kobiet. Świetnie sprawdzają się w profilaktyce, np. u młodych matek po ukończeniu okresu połogu (6 tyg. po porodzie). Należy jednak pamiętać o przeciwwskazaniach do ich stosowania.

Ćwiczenia prawidłowej postawy ciała i ogólnousprawniające

W leczeniu NTM duże znaczenie ma utrzymywanie prawidłowej postawy ciała. Ważne jest, aby obciążenia nie były przenoszone na mięśnie dna miednicy, stąd też warto zadbać o jej prawidłowe ustawienie w pozycji neutralnej. W praktyce oznacza to, że miednica nie powinna być ani za bardzo odchylona do tyłu, ani zbyt przechylona ku przodowi. Mięśnie brzucha w pozycji pionowej powinny być delikatnie wciągnięte. Ćwiczenia ogólnousprawniające pod kontrolą przeszkolonego instruktora lub fizjoterapeuty pomogą zadbać o ogólną kondycję i dobre samopoczucie.

Kinezyterapia przed- i pooperacyjna

W przypadku planowanego leczenia operacyjnego z powodu nietrzymania moczu lub innych zabiegów w obszarze miednicy mniejszej, uzasadnione jest zastosowanie rehabilitacji jeszcze przed zabiegiem. Pacjent poznaje ćwiczenia wcześniej, dzięki czemu dużo sprawniej i chętniej wykonuje je po operacji. Kinezyterapia w okresie pooperacyjnym ma na celu wspomaganie efektów leczenia chirurgicznego oraz zapobieganie powikłaniom i nawrotom NTM.

Najczęstsze błędy:

1. Ćwiczenie mięśni dna miednicy poprzez zatrzymywanie strumienia moczu. Może to doprowadzić do rozregulowania mechanizmu zwieraczowego oraz upośledzenia opróżniania pęcherza moczowego, a w konsekwencji do infekcji dróg moczowych i pogłębienia zaburzeń urologicznych.
2. Wykonywanie zbyt dużej liczby powtórzeń izometrycznych ćwiczeń mięśni krocza; mięśnie te najczęściej stosunkowo szybko, a w rezultacie kurczą się mniej efektywnie.

3. Intensywne ćwiczenia typu „brzuszek”, które mogą zwiększyć ciśnienie śródbrzusze, osłabić mięśnie dna miednicy i pogłębić NTM.
4. Stosowanie ćwiczeń forsownych, wymagających dużego wysiłku fizycznego, np. bardzo szkodliwe jest podnoszenie ciężarów.
5. Stosowanie tych samych ćwiczeń u różnych pacjentów. Konieczne jest dostosowanie treningu indywidualnie do potrzeb i możliwości każdego pacjenta, a także do typu i nasilenia NTM.
6. Brak cierpliwości. Leczenie ruchem wymaga systematycznej pracy; jest procesem długotrwałym, ale daje wspaniałe rezultaty.

Ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy mają zastosowanie zarówno u kobiet, jak i u mężczyzn. Szczególną rolę odgrywają w wysiłkowym nietrzymaniu moczu. W zależności więc od rodzaju NTM kinezyterapia będzie metodą główną lub wspomagającą leczenie. W kolejnej części cyklu omówione zostaną specjalistyczne metody leczenia NTM za pomocą kinezyterapii (trening biofeedback, metoda pilates, Cantienica).

Terapia odleżyn = mały samochód

Katarzyna Walewska

Problem odleżyn dotyczy w szczególności pacjentów z ograniczoną bądź całkowicie zahamowaną sprawnością fizyczną, w tym również osób mających problem z trzymaniem moczu i stolca. Bardzo ważną kwestią w profilaktyce odleżyn jest zachowanie odpowiedniej higieny osobistej oraz pielęgnacji skóry. Jednak, jak zauważają członkowie „UroConti”, biorąc po uwagę dzisiejsze limity zaopatrzenia w środki absorpcyjne osób z NTM, trudno mówić o zachowaniu higieny osobistej, mając do dyspozycji 2 sztuki pieluch na dobę. Zaopatrzenie w środki wchłaniające ma ogromne znaczenie dla osób z nietrzymaniem moczu, a ich niewystarczająca liczba może skutkować powstawaniem oparzeń, zakażeń, a w najgorszych przypadkach - nawet odleżyn.

Stowarzyszenie „UroConti”, kontynuując walkę o prawa osób z nietrzymaniem moczu, tym razem zajęło głos w sprawie kosztów leczenia odleżyn. Stowarzyszenie

wysłało pismo do przedstawicieli Ministerstwa Zdrowia, członków senackich i sejmowych komisji zdrowia oraz komisji polityki społecznej, w którym organizacja apeluje o zmianę przepisów, mających poprawić obecną sytuację. *Pragniemy zwrócić uwagę, że większości odleżyn można uniknąć, m.in. poprzez odpowiednią opiekę nad pacjentem oraz zapewnienie choremu dostępu do środków wchłaniających o podwyższonym standardzie oraz ilości zapewniającej podstawy higieny osobistej - piszą w liście przedstawiciele „UroConti”.* Do listu dołączono breloczek samochodu, który ma symbolizować wysokie koszty terapii odleżyn, porównywalne z ceną małego samochodu.

Prezes Stowarzyszenia, pytana o cel inicjatywy, odpowiada: *Celem naszej akcji jest zwrócenie uwagi na kosztowne skutki niewłaściwej higieny, spowodowane brakiem odpowiedniej ilości środków wchłaniających. Terapia odle-*