

Terapia behawioralna i zmiana stylu życia

Rola rehabilitacji w profilaktyce i terapii NTM - cz. V

mgr Magdalena Potoczek, fizjoterapeuta

NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny „Na Siemiradzkiego” im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

Nieodłącznym elementem procesu rehabilitacyjnego u osób z nietrzymaniem moczu jest terapia behawioralna. Niezbędna jest również zmiana dotychczasowego trybu życia, szczególnie jeżeli powodował on nasilenie objawów NTM. Terapia behawioralna obejmuje wszelkie zmiany zachowań dotyczących aktu mikcji i/lub defekacji czyli oddawania moczu i stolca.

muszone parcie podczas wizyty w toalecie prowadzi do patologicznego wzrostu ciśnienia śródbrzusznego i może powodować postępujące mikrouszkodzenia tych mięśni oraz dalsze ich osłabianie, co w rezultacie nasila NTM.

- Należy wyeliminować nieprawidłowe ćwiczenia mięśni dna miednicy. Pomimo oczywistej szkodliwości ćwiczeń polegających na wstrzymywaniu strumienia moczu podczas mikcji, niestety wiele osób wciąż zaleca takie praktyki swoim pacjentom. Konsekwencje obejmują zaleganie moczu i zakażenia układu moczowego. Takie ćwiczenia są więc bezwzględnie przeciwwskazane.

Terapia behawioralna w pęcherzu nadreaktywnym

Obejmuje przede wszystkim tzw. trening (reżim) pęcherza moczowego. Trening ten składa się z następujących elementów:

- Prowadzenie tzw. dziennika mikcji czyli zapisywanie przez pacjenta częstotliwości i ilości mikcji w ciągu doby oraz objętości oddawanego moczu. Ważne są też dodatkowe informacje na temat odczuć podczas mikcji - ewentualnego bólu oraz nieprawidłowości np. przerywanego strumienia moczu, gubienia moczu między mikcjami itd.
- Ustalenie określonych pór mikcji w celu zdyscyplinowania pęcherza moczowego i narzucenia mu określonego schematu działania (trening pęcherza moczowego jest określany w języku angielskim jako bladder drill, bladder re-education, a także bladder discipline).
- Zwiększanie odstępów czasu pomiędzy poszczególnymi mikcjami stopniowo, wraz z postępem terapii.

Terapia behawioralna w wysiłkowym nietrzymaniu moczu

- W przypadku wysiłkowego nietrzymania moczu i współistniejących zaburzeń statyki narządu rodnego (u kobiet) należy uświadomić pacjentowi jak ważne jest rozluźnianie mięśni dna miednicy mniejszej w czasie oddawania moczu i stolca. Zbyt silne, wy-

Zmiana stylu życia

Zmiana stylu życia polega na wyeliminowaniu zachowań antyzdrowotnych, które powodują pogłębienie problemów z NTM lub stanowią jego bezpośrednią lub pośrednią przyczynę. Do takich zachowań należą nieprawidłowe żywienie i brak umiarkowanej aktywności ru-



Fot. Photogenica Sp. z o.o.

chowej, które prowadzą do nadwagi i otyłości, a także chronicznych zaparć. Należy więc zmienić dotychczasowe nawyki żywieniowe, dbać o dobry bilans energetyczny posiłków dostosowany do potrzeb indywidualnych, ograniczyć spożycie tłuszczów nasyconych, cukrów prostych oraz soli. Płynny i posiłki powinny być podawane regularnie, kilka razy w ciągu dnia. Codzienna dieta powinna dostarczać odpowiedniej ilości błonnika, który reguluje pracę jelit. Ważna jest także eliminacja z diety produktów działających drażniąco na pęcherz moczowy - alkoholu, napojów kofeinowych, a także tytoniu. Warto wspomnieć, iż nikotynizm powoduje też przewlekłe choroby układu oddechowego objawiające się chronicznym kaszlem, który stale nasila ciśnienie śródbrzusze. Również umiarkowana aktywność fizyczna pomoże w utrzymaniu prawidłowej masy ciała i odpowiedniej perystaltyki jelit. Wiele osób cierpiących z powodu NTM rezygnuje z ruchu w obawie przed epizodami gubienia moczu w trakcie ćwiczeń. Nie należy wycofywać się z aktywności ruchowej, jednak dobierać ją rozsądnie po konsultacji ze specjalistą, gdyż niektóre formy ćwiczeń mogą nie-

stety nasilać problemy z NTM. Kolejnym niepożądanym zachowaniem, które prowadzi do pogłębienia NTM, jest dźwiganie ciężkich przedmiotów i szeroko pojęta ciężka praca fizyczna. Te czynniki należy więc również wyeliminować z życia codziennego lub znacznie ograniczyć, zmodyfikować.

Podsumowanie

Można śmiało stwierdzić, iż proces leczenia zaburzeń kontynencji nie może odbyć się bez reorganizacji dotychczasowego trybu życia i wprowadzenia terapii behawioralnej. Etiologia NTM często jest wieloskładnikowa i aby osiągnąć zamierzony cel terapii konieczna jest eliminacja wszystkich czynników, które potencjalnie osłabiają skuteczność prowadzonego leczenia. Dlatego przed zaplanowaniem procesu terapeutycznego wymagane jest przeprowadzenie pełnej diagnostyki w oparciu o dokładny i wyczerpujący wywiad z pacjentem (również z wykorzystaniem gotowych narzędzi kwestionariuszowych).

Piśmiennictwo u autora

Badanie urodynamiczne w Wielkopolsce

W obecnym numerze prezentujemy Państwu listę pracowni urodynamicznych z województwa wielkopolskiego.

Według zebranych danych (stan na 02.2012) w województwie wielkopolskim badanie urodynamiczne wykonuje obecnie 9 placówek. W niektórych placówkach pacjenci, którzy chcą skorzystać z diagnostyki w ramach refundacji NFZ, muszą czekać w kolejkach. Średni czas oczekiwania wynosi około 3 miesięcy. Pacjenci, którzy nie chcą czekać na badanie, mogą wykonać je prywatnie. Porównując obecne dane ze statystykami sprzed czterech

lat (kiedy po raz pierwszy analizowaliśmy sytuację w województwie), liczba pracowni urodynamicznych wzrosła o 3.

Pełny wykaz placówek wykonujących badania urodynamiczne na terenie całego kraju dostępny jest na stronie internetowej www.ntm.pl.

W razie jakichkolwiek sugestii dotyczących uzupełnienia prezentowanej listy pracowni urodynamicznych w poszczególnych województwach prosimy o kontakt na adres mailowy: ntm@ntm.pl.

Leszno

Wojewódzki Szpital Zespolony, oddział urologiczny; ul. Kiepury 45

Konin

Wojewódzki Szpital Zespolony w Koninie, oddział urologiczny; ul. Szpitalna 45

Ostrów Wielkopolski

Zespół Zakładów Opieki Zdrowotnej Ostrów Wielkopolski; ul. Limanowskiego 20/22

Piła

Szpital Specjalistyczny w Pile im. Stanisława Staszica; ul. Rydygiera 1

Poznań

1. Szpital Kliniczny im. Karola Jonschera Uniwersytetu Medycz-

nego im. Karola Marcinkowskiego w Poznaniu, pracownia urodynamiki; ul. Szpitalna 27/33

2. Wielospecjalistyczny Szpital Miejski im. J. Strusia z Zakładem Opiekuńczo Leczniczym, oddział urologiczny; ul. Szwajcarska 3 (czas oczekiwania: do kilku miesięcy)
3. Specjalistyczny Zespół Opieki Zdrowotnej nad Matką i Dzieckiem w Poznaniu, oddział urologii; ul. Bolesława Krysiwicza 7/8
4. REMEDIUM - Wielkopolskie Centra Medyczne; Os. St. Batorego 80D

Września

Centrum Medyczne AMIKA; ul. Piastów 16 (na badania refundowane z NFZ przyjmowane jest tylko 8 osób w miesiącu, czas oczekiwania: do 3 miesięcy)