

I CZĘŚĆ CYKLU „ĆWICZ Z NAMI”

Trening mięśni dna miednicy dla początkujących

MGR ALEKSANDRA LISTKOWSKA – UNIWERSYTET MEDYCZNY W ŁODZI

Mięśnie dna miednicy (mdm) to grupa mięśni całkowicie pominięta w szeroko pojętej aktywności fizycznej - począwszy od wychowania fizycznego w szkołach i uczelniach - po sport, rekreację i fitness. O tym małym gabarytowo, ale „wielkim” w swoich możliwościach działaniu, mięśniowo-ścięgnistym „hamaku” zaczynamy myśleć dopiero w chwili wystąpienia dolegliwości świadczących o ich dysfunkcji. Główne zadanie tych mięśni to podtrzymanie narządów miednicy mniejszej, zapewnienie kontroli mikcji, defekacji i odczuć sfery życia seksualnego, ale także stabilizacja miednicy, stawów biodrowych i kręgosłupa. Ta ostatnia powinność, w układzie bilateralnym umożliwia utrzymanie prawidłowej postawy ciała. W momencie zaistnienia któregośkolwiek z objawów (nietrzymania moczu i/lub stolca, obniżenia lub wypadania narządów rodnych) jesteśmy już zmuszeni do działań leczniczych. Nie musiałoby do nich dojść, gdybyśmy odpowiednio wcześniej, zdając sobie sprawę z roli tych mięśni, potraktowali je na równi z innymi grupami mięśni, poddając systematycznemu, świadomemu treningowi. Tak się nie dzieje, ponieważ większość z nas nie wie o istnieniu tej grupy mięśni - a mogłaby tę wiedzę osiągnąć już w wieku 16-18 lat na lekcji anatomii, biologii czy wychowania fizycznego. Te ostatnie, praktyczne zajęcia wfm nie musiałyby mieć charakteru profilaktyki NTM, lecz np. dbania

o prawidłową sylwetkę - co w tym wieku byłoby bardziej zachęcające. Z praktyki stosowania tych ćwiczeń ze studentkami Uniwersytetu Medycznego w Łodzi, zauważyłam większe niż się spodziewałam zainteresowanie i chęć dokładniejszego poznania metody ćwiczeń przez studentki. Moim zdaniem wynika z tego, że problem leży nie tylko w niewiedzy, wstydzie czy wieku, ale w całkowitym braku podejmowania tematu w programach nauczania młodzieży oraz kształcenia nauczycieli biologii i wychowania fizycznego (ale to już jest temat na osobne rozważania).

Trudność treningu mdm polega głównie na tym, że nie widzimy tych mięśni i wiele osób nie czuje ich pracy bezpośrednio. Możemy sprawdzić siłę skurczu metodą biofeedbacku, ale nie jest to metoda powszechnie dostępna i wykorzystywana przez pacjentki. Dr Danuta Gidian-Jopa zwraca uwagę, że ćwiczenia z perineometrem są skuteczne tylko wtedy, gdy jesteśmy pewni, że rejestrowane są skurcze tylko tych mięśni, a nie np. tłocznią brzucha. Dość szeroko rozpowszechniona jest opinia, nie tylko polskiej uroginologii, wspierająca stosowanie ćwiczeń mdm jako pierwszej metody w postępowaniu leczniczym wszystkich typów ntm. Ćwiczenia są zabiegiem absolutnie bezpiecznym, nie niosą ze sobą ryzyka powikłań, pozwalają wykluczyć stres operacyjny, są nieinwazyjne. Chociaż nie wykluczają zabiegu, przygotowują pacjentki

do operacji i ułatwiają po niej rehabilitację, poprawiając jednocześnie ogólną kondycję psychofizyczną, a prawidłowo prowadzone, wzmacniają układ mięśniowy i oddechowy. Ponadto, jest to „lekarstwo” najtańsze i najłatwiej dostępne.

Kto powinien ćwiczyć? - Każda kobieta bez względu na stan zdrowia i wiek powinna posiadać umiejętność świadomego skurczu mdm - im wcześniej, tym lepiej. Ćwiczenie zarówno przed porodem, jak i po nim, skraca w znaczący sposób czas rekonwalescencji i gwarantuje uniknięcie osłabienia i zaniedbań mdm. Porody naturalne oraz zabiegowe, operacje chirurgiczne w obrębie miednicy, stany zapalne, zaparcia, niedobór estrogenów oraz wykonywanie ciężkiej fizycznej pracy, w tym uprawianie sportów siłowych są ważnymi powodami do profilaktycznego treningu tych mięśni. Zatem ćwiczymy profilaktycznie, gdyż taki trening jest przyjemną zabawą, w odróżnieniu od działań leczniczych w zwiększonym stresie.

Jak ćwiczyć skutecznie? - Sprawne mięśnie dna miednicy potrafią w odpowiednim momencie silnie się skurczyć, w odpowiednim rozluźnić i rozciągnąć, utrzymując swoją sprężystość. Także te mięśnie, zbudowane zarówno z włókien szybko - jak i wolnokurczliwych potrzebują treningu, jak każda inna grupa naszych mięśni. Celem treningu leczniczego jest przywrócenie utraconego nawyku właściwego reagowania mdm w sytuacjach ekstremalnych. Trening profilaktyczny cechuje spokojna nauka panowania nad mięśniami zdrowymi. Obydwie sytuacje oparte są na nauce świadomego skurczu tych mięśni, poprzedzającego wzrost ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej. Obejmują one nie tylko wzmocnienie, usprawnienie, przywrócenie funkcji struktur mdm, ale także usprawnienie całego systemu tłoczni brzusznej i układu oddechowego, wyrównanie napięć mięśni w ob-



rzebie bioder, kończyn dolnych i kręgosłupa, a także poprawę sprawności ogólnej i postawy ciała. Trening mięśni dna miednicy aby był efektywny, musi być prowadzony kompleksowo, uwzględniając ćwiczenia relaksacyjne, oddechowe, rozciągające i napinające krótko i długotrwałe w różnych pozycjach wyjściowych.

„Wybiórczo” ćwiczenia mdm można stosować po opanowaniu umiejętności prawidłowego skurczu właściwych mięśni, bez wspomaganie mięśniami brzucha, przywodzicielami ud etc. Osiągnięcie zadowalających rezultatów wymaga świadomego odizolowania mięśni „synergistycznych” w okolicach bioder i nóg oraz świadomego skoordynowania skurczu mdm z oddechem. Mięśnie najskuteczniej kurczą się będąc w optymalnym rozluźnieniu bez utraty sprężystości. Takim sprzyjającym momentem jest czas wydechu, kiedy siła tłoczni nie wymusza napięcia także w przeponie moczowo - pęciowej. Dlatego też, w początko-

wej fazie nauki, koncentrujemy się na wykonywaniu skurczu w trakcie spokojnego wydechu. Ten etap jest bardzo ważny do opanowania przed przystąpieniem do dalszej edukacji. W następnych etapach, stosując różne kombinacje ćwiczeń, wydłużamy czas i zwiększamy siłę skurczu podczas jednego wydechu, stopniowo włączając energiczne 2-3 skurcze. W kolejnych treningach wprowadzamy skurcz w trakcie wdechu, a następnie podczas kolejnych 2-3 wdechów. Ta część treningu nie może być jego początkiem! Ostatecznie możemy sobie pozwolić na wykonywanie ćwiczeń - skurczów podczas momentów ekstremalnych (śmiech, kichanie, podskoki) i/lub w trakcie codziennych czynności.

W wielu przypadkach, ćwiczenia na mięśnie synergistyczne zastępują cały trening. Nawet najlepiej działające mięśnie przywodziciele uda, pośladkowe czy mięśnie brzucha nie zmniejszą naszego problemu. Osłabione lub uszkodzone mdm będą tak samo

niesprawne jak do tej pory. Taki pozorny trening mdm zniechęca swoją nieskutecznością i skazuje wiele kobiet na działania tylko chirurgiczne. Pozorny obraz skomplikowanego treningu rozjaśnia się, gdy poświęcimy tym zajęciom więcej czasu, systematyczności i chęci świadomego opanowania tego, czego nie czułyśmy wcześniej. Najlepiej i najłatwiej podjąć ten trud pod okiem trenera znającego i rozumiejącego problem i specyfikę treningu.

Ilość ćwiczeń powinna być dobierana dla każdego przypadku indywidualnie. Jednak zalecam w pierwszym etapie, przez pierwsze 3-4 tygodnie: tygodniowo co najmniej 2-3 treningi 45 minutowe z trenerem, oraz w domu minimum 3 x dziennie po 10 skurczów 3-4 sekundowych, na jednym wydechu każdy. Naukę rozpoczynam od ćwiczeń mentalnych oraz wizualizacji pozwalających na wyobrażenie sobie położenia i pracy przepony dolnej w różnych pozycjach i sytuacjach. ■

ĆWICZENIA W CIAŻY I PO PORODZIE

Gdzie przyszłe mamy mogą znaleźć informacje o ćwiczeniach mięśni dna miednicy?

JOANNA KAMIŃSKA

Dla każdej kobiety poród to wyjątkowa chwila. Również dla jej ciała wydarzenie to nie pozostaje bez znaczenia. Poród siłami natury jest bardzo ciężką pracą dla całego organizmu, a w szczególności dla dolnych partii ciała, takich jak miednica czy szyjka macicy. Dziecko przechodząc przez kanał rodny mocno go nadwyręża. Czasem ucisk bywa tak duży, że może dojść do pęknięcia mięśni krocza. Żeby temu zapobiec, często stosuje się nacinanie krocza. Nacięcie ułatwia przejście główki dziecka, co jednak całkowicie nie zapobiega rozciąganiu się mięśni.

Poród – przyczyna NTM

Mięśnie, które biorą udział w porodzie są również odpowiedzialne za mechanizm trzymania moczu. Nadmierne rozciągnięcie mięśni osłabia je i może być przyczyną nieprawidłowego ich funkcjonowania. Poród jest jednym z czynników, które predysponują pojawienie się nietrzymania moczu. Problem ten nie musi wystąpić od razu, ale dopiero po kilku, kilkunastu lub kilkudziesięciu latach. Jednak często, gdy kłopoty pojawiają się dopiero w wieku menopauzalnym,

kobiety nie łączą tego z porodem. Tymczasem przyczyny problemu mogą powstać już wówczas.

O mięśnie dna miednicy, tak jak o wszystkie inne mięśnie aby zachowały sprawność, należy dbać. Dlatego tak bardzo ważne jest żeby mięśnie te były trenowane zarówno przed porodem, jak i po nim. Gimnastyka ta nie jest skomplikowana. Wystarczy wykonywać proste ćwiczenia Kegla, które polegają na napinaniu mięśni wokół pochwy i cewki moczowej. Tylko skąd ciężarna ma wiedzieć o tym, że powinna ćwiczyć?

Gdzie szukać?

Dla kobiety ciąża to czas, w którym musi ona przyswoić sobie mnóstwo nowych informacji np. jak się właściwie odżywiać, co kupić na wyprawkę, czy jaki szpital wybrać. W natłoku tych wszystkich tematów, często nie wystarcza czasu na myślenie o czymś z pozoru tak banalnym jak mięśnie dna miednicy. Tym bardziej, że wizja nietrzymania moczu, jeśli w ogóle się pojawi, to wydaje się być czymś bardzo odległym.

NTM to temat, o którym mówi się coraz częściej, ale niestety ciągle za mało. Skąd ko-

bieta ciężarna może czerpać wiedzę na ten temat? Lekarz ginekolog, położna, książki, prasa, Internet, przyjaciółki, mama, a może szkoła rodzenia? Gdzie młoda kobieta ma szukać informacji o tym, że musi ćwiczyć mięśnie dna miednicy? Odpowiedź na to pytanie jest prosta – powinna znaleźć informacje we wszystkich tych źródłach. Zarówno lekarz prowadzący ciążę, instruktorka w szkole rodzenia, czy autorzy poradników dla przyszłych mam powinni informować o konieczności ćwiczenia. Powinni, ale czy informują?

A jak jest w rzeczywistości?

Niedawno sama na sobie miałam okazję sprawdzić jak to wygląda w rzeczywistości. Tak jak każda przyszła mama przejrzałam mnóstwo książek, gazet i stron internetowych. O nietrzymaniu moczu i ćwiczeniach Kegla niestety nie znalazłam zbyt dużo informacji.

Pierwszym i najważniejszym miejscem gdzie kobieta może uzyskać gruntowną wiedzę o tym jak zapobiegać nietrzymaniu moczu, jest gabinet ginekologiczny. Lekarz prowadzący ciążę powinien uwrażliwić ją na ten problem i zalecić systematyczne ćwiczenia zarówno przed porodem, jak i po nim. Mój lekarz niestety przez dziewięć miesięcy tego nie zrobił. Gdy podczas jednej z wizyt zainicjowałam rozmowę na ten temat, nie uzyskałam wielu informacji. Dopiero podczas wizyty kontrolnej po porodzie, kiedy okazało się, że mięśnie uległy dużemu rozciągnię-