

Zachowawcze leczenie NTM - ćwiczenia metodą Pelvicore

Katarzyna Szmyd

Instruktor pilates i pelvicore, współwłaścicielka Core Studio

Sprawność i prawidłowe funkcjonowanie mięśni dna miednicy jest niezwykle ważne dla naszego zdrowia, jednak nie każdy z nas wie, jak prawidłowo ćwiczyć i świadomie wykorzystać te partie mięśni w życiu codziennym.

Mięśnie dna miednicy z upływem lat słabną i zmniejsza się ich napięcie, czego skutkiem mogą być epizody mimowolnego wycieku moczu, obniżenie lub wypadanie narządów rodnych, zmniejszona kontrola jelit przy wypróżnianiu, czy brak satysfakcji z życia seksualnego.

Złą kondycję mięśni dna miednicy często przypisuje się procesowi starzenia, czy jako efekt osłabienia na skutek porodu. Jednak nie są to jedyne przyczyny, wpływ na osłabienie mięśni mogą mieć również: ciężka praca fizyczna, stres, otyłość, zaburzenia hormonalne, schorzenia neurologiczne, problemy z kręgosłupem. Dlatego tak ważne jest systematyczne ćwiczenie mięśni dna miednicy, brzucha czy kręgosłupa, których prawidłowe funkcjonowanie pozwoli nam odzyskać kontrolę nad własnym ciałem.

Trochę anatomii

Mięśnie dolnej części tułowia są ważne dla postawy ciała i ruchu. Tworzą je: przepona na górze, z przodu mięśnie ściany brzusznej, z tyłu mięśnie przykręgosłupowe i mięśnie dna miednicy na dole. Odgrywają one kluczową rolę dla stabilizacji kręgosłupa, zapobiegając jednocześnie jego dolegliwościom bólowym.

Mięśnie dna miednicy natomiast, to grupa mięśni „zawieszona” między kością łonową, a ogonową. Pełnią one istotną funkcję dla podtrzymania od dołu narządów jamy brzusznej w spoczynku, jak i kiedy kichamy, kaszлемy, skaczymy, biegamy czy podczas wykonywania innych aktywności fizycznych. Tworzą zewnętrzny system zwieraczy, służący kontroli czynności fizjologicznych. Określane są mianem przepony miednicy. W wyniku ich nieprawidłowego funkcjonowania, możemy doświadczyć braku kontroli nad procesem wypróżniania oraz oddawania moczu.

Bądźmy aktywni

W sytuacji, gdy doświadczamy niekontrolowanego wycieku moczu, nie powinniśmy pozwolić, aby problem ten powstrzymywał nas przed byciem aktywnym i zadowolonym z życia. Nie rezygnujemy z naszych dotychczasowych aktywności, gdyż w większości przypadków to właśnie ruch wykorzystuje się w profilaktyce i leczeniu nietrzymania moczu, jak i innych dolegliwości związanych ze słabym napięciem mięśni dna miednicy.

Przy występowaniu wysiłkowego nietrzymania moczu powinniśmy unikać tylko ćwiczeń zawierających elementy biegania czy podskoku, gdyż mogą one zwiększyć epizody



Fot. Photogenicka Sp. z o.o.

niekontrolowanego wycieku moczu (a szczególnie statycznych ćwiczeń z zamknięciem nągłośni i znacznym gwałtownym wzrostem ciśnienia śródbrzusznego jak np. w czasie podnoszenia ciężarów). Nie musimy jednak całkowicie rezygnować z gimnastyki, możemy jedynie lekko zmodyfikować dotychczasową aktywność. Jeśli lubimy ruch na świeżym powietrzu, np. bieganie, możemy zastąpić je szybkim, dynamicznym marszem. Jeśli lubimy aerobik, zamiast podskoków, bardziej zaangażujemy górne partie ciała, aby utrzymać intensywność zajęć. Możemy również poprosić instruktora o kilka wskazówek, jak zastąpić bieganie, skakanie innymi krokami.

Jak ćwiczyć?

Jednym ze sposobów ćwiczenia mięśni Kegla jest technika Pelvicore, opracowana przez prof. Kari Bø z Norweskiego Kolegium Nauki Sportu w Oslo. Technika ta obejmuje dwie części programu poprawiających kontrolę nad pęcherzem moczowym:

1. Wzmacnianie mięśni dna miednicy i mięśni współpracujących z nimi, tj.: mięśni brzucha, kręgosłupa, pośladków, ud.
2. Technika unikania popuszczania moczu.

Do prawidłowej stymulacji mięśni dna miednicy, często wykorzystuje się wizualizację, ponieważ bardzo trudno jest je zlokalizować, szczególnie u osób mało aktywnych. Dlatego przed rozpoczęciem ćwiczeń, bardzo przydatne są podstawowe informacje o budowie miednicy, dostępne w literaturze, atlasach i na plakatach anatomicznych.

W kolejnym numerze Kwartalnika NTM zaprezentujemy Państwu zestaw ćwiczeń metodą Pelvicore.