

# Wysiłkowe nietrzymanie moczu to nie tylko problem kobiet w wieku menopauzalnym

Kinga Religa-Popiołek, fizjoterapeutka

MULTIFIZJO Fizjoterapia urologiczna i ginekologiczna

Oddział Kliniczny Ginekologii i Onkologii Szpitala Uniwersyteckiego w Krakowie

Stowarzyszenie Osób z NTM „UroConti” Oddział Małopolski



Fot. vegefox.com - stock.adobe.com

**N**ietrzymanie moczu dotyka 200 mln ludzi na całym świecie. Szacuje się, że około 50 proc. z nich cierpi na wysiłkową postać tego schorzenia. Chorują głównie kobiety, które weszły w wiek menopauzalny, ale także młodsze, które są w okresie ciąży i połogu lub uprawiają specyficzne aktywności fizyczne.

Ta przykra dolegliwość nie oszczędza również mężczyzn - duża część z nich po zabiegu prostatektomii radykalnej zmaga się z tym problemem przez dłuższy czas.

## Cierpią w czterech ścianach swoich domów

Wysiłkowe nietrzymanie moczu to mimowolny odpływ moczu przez cewkę moczową na skutek kaszlu, kichania, ale także aktywności fizycznej czy dźwigania. Jedną z przyczyn tej dolegliwości jest niewydolność mięśni dna

miednicy. Ze względu na charakter schorzenia, większość osób nim dotkniętych uznaje pojawiający się problem za bardzo osobisty i nie przyznaje się do jego występowania. Chorzy potrafią latami ukrywać dolegliwość, co negatywnie wpływa na ich sferę fizyczną, psychiczną i społeczną. Osoby z nietrzymaniem moczu mają często niskie poczucie własnej wartości, obniżony nastrój, a nawet depresję. Rezygnują z uprawiania aktywności fizycznej, wyjazdów w odległe miejsca oraz zaczynają ograniczać spotkania towarzyskie w obawie, iż inni dowiedzą się o ich wstydlwym problemie. Zdarza się, że zamykają się w zaciszu swoich czterech ścian, próbując przyzwyczaić się do zaistniałej sytuacji, jednocześnie nie wiedząc, że schorzenie to można skutecznie leczyć nie tylko operacyjnie, ale również zachowawczo.

### Wysiłkowe nietrzymanie moczu u kobiet

Na wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM) cierpi co trzecia kobieta w wieku menopauzalnym. Większa część tej grupy jest przekonana, iż choroba ta jest nieodłącznym elementem procesu starzenia się organizmu, dlatego też często jedyną formą pomocy, po którą sięgają kobiety po 50. roku życia, są produkty chłonne. Mięśnie dna miednicy wraz z wiekiem stają się mniej elastyczne na skutek m.in. zmniejszenia wydzielania hormonów oraz rozciągnięte z powodu przeżytych porodów, co może prowadzić do niewydolności mięśni dna miednicy.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu u kobiet w ciąży pojawia się najczęściej w trzecim trymestrze, kiedy to macica ciężarnej kobiety coraz bardziej uciska pęcherz moczowy, a mięśnie dna miednicy okazują się być nieprzystosowane do tego rodzaju obciążeń oraz dodatkowo ulegają rozciągnięciu m.in. na skutek działania hormonów - relaksyny i progesteronu. Ważne jest, by kobiety planujące powiększenie rodziny były świadome ogromnej wagi profilaktyki tego schorzenia i zgłaszały się do fizjoterapeuty uroginekologicznego w celu wykonania diagnostyki funkcjonalnej oraz rozpoczęcia terapii - jeśli okaże się ona konieczna - jeszcze przed ciążą.

Kobiety po porodzie, a szczególnie te, które rodziły naturalnie, również mogą cierpieć na wysiłkowe nietrzymanie moczu w okresie połogu. Do obciążeń, z którymi zmagają się ich dno miednicy podczas ciąży, dochodzą również skutki samego porodu drogą pochwową. Spory odsetek kobiet rodzących naturalnie przechodzi pęknięcie lub nacięcie krocza, przez co mięśnie w tej okolicy zostają uszkodzone, a ich funkcjonowanie może być zaburzone. Poród drogą pochwową zwiększa również ryzyko obniżenia narządów miednicy mniejszej.

Wysiłkowe nietrzymanie moczu może dotyczyć również młode kobiety uprawiające regularną aktywność fizyczną. Epizody mimowolnego odpływania moczu mogą pojawiać się m.in. podczas biegania, ćwiczeń skocznościowych, czy też treningów siłowych z obciążeniem. Stąd też najwyższy odsetek kobiet z wysiłkowym nietrzymaniem moczu odnotowuje się wśród sportswerek dźwigających ciężary, uprawiających gimnastykę sportową i artystyczną, ale również kobiet, które regularnie uczęszczają na zajęcia fitness, gdzie stosowane są sztangi, stopy czy trampoliny.

Popularną formą aktywności, predysponującą do zaburzeń mikcji, jak i statyki narządów miednicy u kobiet,

jest CrossFit. Jest to dyscyplina łącząca w sobie zarówno ćwiczenia skocznościowe, jak i siłowe, zatem będzie przeciwwskazana u kobiet, które m.in. cierpią na nietrzymanie moczu.

Nie oznacza to jednak, że kobiety dotknięte wysiłkowym nietrzymaniem moczu nie powinny w ogóle uprawiać sportu - wręcz przeciwnie. Niemniej, często na czas terapii powinny zaprzestać dotychczasowych form aktywności, a wraz z poprawą swojego stanu stopniowo powracać do ulubionego sportu, jednocześnie stosując się do zaleceń fizjoterapeuty. Przykładem może być marsz w szybkim tempie, który będzie wprowadzeniem do biegania.

Często okazuje się, że epizody nietrzymania moczu pojawiają się tylko na skutek wysiłku związanego z uprawianiem sportu. Jeżeli pacjentka nie jest w stanie zrezygnować z danej aktywności na czas terapii, a sama fizjoterapia w postaci m.in. ćwiczeń mięśni dna miednicy przynosi efekt, jednak nie jest on natychmiastowy, wtedy

warto jej zalecić stosowanie tamponu lub pessaru na nietrzymanie moczu tylko w czasie treningu.



Fot. Suzi Media - stock.adobe.com

### Wysiłkowe nietrzymanie moczu u mężczyzn

Z problemem nietrzymania moczu boryka się znaczna część mężczyzn, którzy zostali poddani radykalnej prostatektomii z powodu raka stercza.

W tym wypadku fizjoterapię urologiczną warto rozpocząć jeszcze przed operacją, by przygotować pacjenta do zabiegu; polega ona przede wszystkim na uświadomieniu pacjentowi, gdzie się znajdują i jak działają mięśnie dna miednicy. Fizjoterapię pooperacyjną rozpoczyna się po usunięciu cewnika, jeżeli pacjent zauważa, że nie ma kontroli nad trzymaniem moczu.

W ramach fizjoterapii urologicznej i uroginekologicznej dotyczącej nietrzymania moczu można wykorzystać m.in. aparat do ultrasonografii (USG Sonofeedback), urządzenie do elektromiografii (EMG Biofeedback), elektrostymulację oraz pessary i tampony na nietrzymanie moczu. Jednak jednym z najczęstszych elementów terapii wysiłkowego nietrzymania moczu są ćwiczenia mięśni dna miednicy.

W leczeniu zachowawczym nietrzymania moczu niezwykle ważne jest zdiagnozowanie jego rodzaju i przyczyny, indywidualne dobranie terapii do potrzeb danego pacjenta oraz stosowanie się chorego do zaleceń fizjoterapeuty. Ze względu na to, że dolegliwość ta dotyka tak wiele osób, ważne jest, by uświadamiać i edukować społeczeństwo na jej temat.