

Nie rezygnuj z aktywności fizycznej!

Violetta Madeja

Wiosna i lato sprzyjają ruchowi na świeżym powietrzu, a nietrzymanie moczu nie powinno być przeszkodą w uprawianiu sportu. O to, jaki sport wybrać i jak wspomagać się podczas jego uprawiania, zapytaliśmy ekspertów, którzy na co dzień pracują z pacjentami zmagającymi się z NTM. Wszyscy zgodnie przyzna-

kowskiej Akademii Wychowania Fizycznego związana z krakowskim oddziałem „UroConti”. Ekspertka zwraca jednak uwagę, by aktywność fizyczną dobrać indywidualnie (po wcześniejszej diagnostyce funkcjonalnej) do potrzeb i możliwości każdego pacjenta. Niezwykle ważne jest również znalezienie przyczyny niekontrolowanych wycieków moczu. Jak wskazuje, mogą być one różnorodne, dlatego też trudno jest wskazać uniwersalną aktywność fizyczną, która sprawdziłaby się w przypadku każdego pacjenta z NTM. Jak podkreśla, istnieje jednak lista sportów, których należy się wystrzegać w przypadku problemów z nietrzymaniem moczu.

- Aktywnościami, które w większości przypadków będą niewskazane, są ćwiczenia związane z dźwiganiem dużych obciążeń, czy też ćwiczenia skocznościowe. Przykładami mogą być: crossfit, dźwiganie sztangi,

skoki na trampolinie lub skakance. Jeżeli pacjentka zgłasza epizody nietrzymania moczu np. podczas biegania, zaleca się powstrzymanie od tej aktywności na czas terapii lub zastosowanie dodatkowego wsparcia na czas treningu w postaci np. tamponu podcewkowego, czy też pessaru, o ile nie ma przeciwwskazań do jego użycia. Gdy pacjentka po fizjoterapii zamierza wrócić do aktywności, to w przypadku już wspomnianego biegania należałoby zacząć od marszu w szybszym tempie, by później przejść do biegów o umiarkowanej prędkości - mówi Kinga Religa-Popiołek.

Tym, o czym nie powinniśmy zapominać, jest również sposób wykonywania ćwiczeń - powinny być one bowiem dostosowane długością i intensywnością do możliwości pacjenta.

- Zaczynamy od krótszych treningów, by później stopniowo je wydłużać. Tak jak w wypadku treningów, tak też w przypadku np. wycieczek górskich konieczne mogą okazać się przerwy na odpoczynek, które dają ciału pacjenta chwilę



Fot. ARochau - stock.adobe.com

ją, że właściwie dobrana aktywność fizyczna może wyjść pacjentom tylko na zdrowie.

Do tego, że aktywność fizyczna jest ważna w każdym wieku, nie trzeba przekonywać Magdaleny Koleckiej, szefowej mazowieckiego oddziału Stowarzyszenia Osób z NTM „UroConti”. Jej zdaniem zadbanie o chociaż umiarkowanie intensywny ruch, jest niezwykle ważne szczególnie dla osób starszych. *- O ile dzieci nie mają problemu z aktywnością fizyczną, to im jesteśmy starsi, tym trudniej jest nam zmobilizować się do wysiłku fizycznego. Brak ruchu powoduje upośledzenie mięśni, a tym samym narządów wewnętrznych i całego organizmu. Dlatego tak ważne jest podejmowanie aktywności fizycznej w każdym wieku - ocenia Magdalena Kolecka.*

Sport jest wskazany, ale trzeba go uprawiać z głową

Do aktywności fizycznej zachęca również fizjoterapeutka mgr Kinga Religa-Popiołek, absolwentka kra-

wytchnienia i czas na rozluźnienie intensywnie pracujących mięśni, w tym mięśni dna miednicy, co zapobiega ich przecięciu - radzi fizjoterapeutka.

Aktywność fizyczna wspiera kontynencję

Kinga Religa-Popiołek zwraca również uwagę na to, że właściwie dobrane ćwiczenia mogą być pomocne także w terapii samego NTM. - *Właściwa dla każdego pacjenta, bez względu na przyczynę nietrzymania moczu, i mająca pozytywny wpływ na funkcjonowanie mięśni dna miednicy jest przede wszystkim dbałość o prawidłową postawę ciała podczas stania i siadu. Polecane są także ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia mobilizujące miednicę, ćwiczenia uruchamiające mięśnie głębokie tułowia. Ponadto, istotnym ćwiczeniem-od-ruchem, które powinno być stosowane przez wszystkie kobiety oraz np. mężczyzn po radykalnej prostatektomii, jest właściwa aktywacja mięśni dna miednicy zaraz przed kichnięciem, kaszlnięciem, czy też dźwignięciem zakupów oraz powolne ich rozluźnienie po wykonaniu danej czynności - wylicza Kinga Religa-Popiołek. I dodaje, że wspomniana przez nią aktywacja mięśni dna miednicy powinna być również wykonywana zaraz po oddaniu moczu czy stolca. - Zwykło się mówić, że wraz z podciąganiem spodni „podciągamy” nasze dno miednicy, ponieważ właściwa aktywacja tej struktury prowadzi do zamknięcia cewki moczowej i odbytu oraz daje wrażenie zasysania jej do środka, w głąb miednicy. Stąd właśnie bierze się odczucie podciągania - wyjaśnia ekspertka.*

Zanim się ruszysz, dobrze się do tego przygotuj

Skoro wiemy już, że aktywność fizyczna jest sprzymierzeńcem również w takich schorzeniach jak NTM, warto dowiedzieć się, jak właściwie przygotować się do ćwiczeń. Eksperci wskazują, że dobrze jest zaopatrzyć się wcześniej we właściwie dobrane produkty chłonne. Na szczęście wiodące marki mają produkty dostosowane do potrzeb osób aktywnych fizycznie.

Zdaniem Patryka Suchardy z firmy Essity, która jest właścicielem marki TENA, problem nietrzymania moczu nie dotyczy wyłącznie osób starszych i mniej aktywnych. - *Często z jego następstwami zmagają się osoby, które aktywnie uprawiają sport, zwłaszcza latem. W ich sytuacji zapewnienie sobie optymalnego komfortu i higieny na czas aktywności jest bardzo istotne - podkreśla. I zachęca, by w trakcie treningów stosować wkładki na nietrzymanie moczu, które nie tylko absorbują wilgoć, ale również pochłaniają nieprzyjemne zapachy. Ważnym aspektem jest również anatomiczny kształt, który zapewni osobom ćwiczącym maksimum komfortu przy jednoczesnej wysokiej ochronie przed przeciekaniem. Co istotne, wkładki na nietrzymanie moczu marki TENA są zróżnicowane i mogą być stosowane zarówno przez kobiety, jak i mężczyzn.*

Z kolei eksperci z firmy Paul Hartmann, właściciela marki MoliCare, zwracają uwagę, by wybierane do uprawia-

nia sportu środki chłonne zapewniały swoim użytkownikom pełną swobodę ruchów. - *Wkładki urologiczne, podobnie jak podpaski, nosi się z własną bielizną, ale znacznie lepiej niż zwykłe podpaski dopasowują się do kształtu ciała i - co najważniejsze - nie przeciekają oraz skutecznie neutralizują zapach moczu. Wkładki urologiczne tej klasy dbają także o właściwe pH skóry i cyrkulację powietrza, chroniąc okolice intymne przed podrażnieniami. To produkty skrojone na miarę potrzeb młodych kobiet z nietrzymaniem moczu, które cenią sobie aktywny tryb życia, dobre samopoczucie, higienę intymną i komfort - przekonują przedstawiciele marki MoliCare.*

Kontynent Kobiet - rzetelne źródło wiedzy o NTM

Eksperci zwracają również uwagę, że dla każdego człowieka - również tego zmagającego się z NTM - bardzo ważna jest możliwość korzystania w pełni z życia i jednocześnie zapewnienie komfortu podczas wykonywania codziennych czynności.

- *Przeprowadziliśmy badanie wśród kobiet z nietrzymaniem moczu i aż 45 proc. z nich przyznało, że nietrzymanie moczu wpływa na ich złe samopoczucie. Ponad 45 proc. wskazało na trudności w uprawianiu sportu i rekreacji, a dla wielu jest to nadal temat tabu. Aż 35 proc. kobiet nie rozmawiało o nietrzymaniu moczu z nikim, nawet z bliską osobą - mówi Joanna Hain-Listewnik z Toruńskich Zakładów Materiałów Opatrunkowych.*

Ekspertka zachęca do korzystania z bardzo szerokiej oferty wyrobów chłonnych produkowanych pod marką Seni. - *Przy aktywnościach fizycznych szczególnie polecamy wkładki urologiczne Seni Lady dla kobiet i Seni Man dla mężczyzn lub majtki chłonne, które są zakładane jak zwykła bielizna - Seni Active. Podnoszą one nie tylko komfort życia, ale świetnie radzą sobie z wilgocią spowodowaną przez mocz, zapewniając uczucie suchości, a także zapobiegają powstawaniu nieprzyjemnego zapachu. Co ważne, są niewidoczne pod ubraniem. Wkładki Seni Lady, w odróżnieniu od innych wkładek urologicznych, mają dodatkowo osłonki boczne, które chronią przed wyciekami - wylicza Joanna Hain-Listewnik i zachęca pacjentki do korzystania z wiarygodnych źródeł wiedzy. - Wiedząc, jak wiele sprzecznych informacji i porad dociera do kobiet z nietrzymaniem moczu, stworzyliśmy Kontynent Kobiet - bezpieczną przestrzeń, w której o nietrzymaniu moczu i zdrowiu kobiet możemy rozmawiać w sposób otwarty. Chcemy, aby każda kobieta wiedziała, gdzie szukać wsparcia i jak sobie radzić z nietrzymaniem moczu. W ramach projektu wydaliśmy poradnik, który dystrybuujemy całkowicie bezpłatnie - podkreśla.*

W poradniku można znaleźć informacje, które pomogą pacjentkom zrozumieć, co dzieje się w ich organizmie. Są w nim również praktyczne porady dotyczące tego, do jakiego specjalisty należy się udać, jak przygotować do wizyty i jakimi zabiegami i formami leczenia NTM dysponuje współczesna medycyna.