

Ciąża i poród - trudny egzamin dla kobiecego ciała

Violetta Madeja



Fot. shironosov - istockphoto.com

Dziewięć miesięcy zwieńczone narodzinami dziecka to dla organizmu kobiety wymagający test, który na koniec może przynieść również liczne powikłania. Okazuje się jednak, że do tego życiowego egzaminu można się właściwie przygotować.

Problem nietrzymania moczu jest bardzo częstą przypadłością u kobiet po porodzie

– Powodem rozwijania się NTM jest to, że przez cały okres ciąży mięśnie dna miednicy muszą dźwigać dodatkowy, dość duży ciężar, jakim jest rozwijający się w łonie matki płód, łożysko, wody płodowe i cała reszta struktur. Stanowi to oczywiście duże obciążenie, przez które mięśnie i całe struktury dna miednicy ulegają stalemu rozciąganiu – tłumaczy mgr Anna Pysznik, fizjoterapeutka z Centrum Medycznego MCC w Warszawie.

W efekcie mięśnie dna miednicy stają się słabsze, mniej elastyczne i z czasem przestają pełnić swoją ważną funkcję. Jak wskazuje ekspertka, w ten sposób może dochodzić do zainicjowania problemu wysiłkowego nietrzymania moczu, którego objawy mogą pojawić się podczas tak prozaicznych czynności jak kichanie, czy kaszel, a także podczas podnoszenia nowo narodzonego dziecka. Waż-

ne jest zatem, aby zwracać uwagę już na te pierwsze, pojawiające się w trakcie ciąży czy po porodzie symptomy. – Nawet w sytuacji, kiedy pacjentki podczas wykonywania pewnych czynności zgubią jedną, czy dwie krople moczu, powinny zdawać sobie sprawę, że jeśli na tym etapie nie zajmą się swoim problemem, z biegiem czasu może on narastać – podkreśla Anna Pysznik.

Cięcie cesarskie nie uchroni przed wszystkimi powikłaniami

Na pytanie, czy w kontekście powikłań jest jakaś różnica między porodem siłami natury a rozwiązaniem ciąży poprzez cięcie cesarskie, ekspertka odpowiada, że ta druga procedura chroni kobiety wyłącznie przed mechanicznymi uszkodzeniami w obrębie tkanek miękkich, a także mechanicznymi uszkodzeniami zwieracza odbytu i tkanek okołoodbytniczych. – Pacjentki muszą zdać sobie sprawę z tego, że sam fakt bycia w ciąży może inicjować problemy z nietrzymaniem moczu. Z NTM po porodzie borykają się zarówno kobiety po porodzie siłami natury, jak również te, u których przeprowadzono cięcie cesarskie. Sam okres ciąży wpływa na osłabienie struktur w obrębie dna miednicy – przekonuje Anna Pysznik.

Kiedy udać się na pierwszą wizytę?

Zdaniem fizjoterapeutki, z punktu widzenia kobiet, które zaszły w ciążę, ważna jest właściwa profilaktyka. Jej celem jest utrzymanie struktur w obrębie dna miednicy w dobrej kondycji, m.in. poprzez odpowiednio dobrane specjalistyczne ćwiczenia wykonywane pod okiem fizjoterapeuty uroginekologicznego.

- Idealnie byłoby, gdyby pacjentka trafiła do gabinetu fizjoterapeuty już w momencie, kiedy planuje zajście w ciążę. Wówczas jest czas, by profilaktycznie popracować nad jej ciałem. To okres, kiedy możemy w naszym Centrum nie tylko sprawdzić istniejące już napięcia, ale również popracować nad tymi, które są nieprawidłowe. Dzięki takiej profilaktyce możemy przygotować ciało do trudnego zadania, jakim jest ciąża i sprawić, że będzie ona przebiegać w sposób bardziej prawidłowy, a sam poród będzie łatwiejszy - tłumaczy Anna Pyszniak.

Dodaje, że w przypadku pojawienia się niepokojących objawów, na wizytę do fizjoterapeuty, można zgłosić się już w trakcie pierwszego trymestru ciąży. Natomiast jeśli zależy nam na dobrym przygotowaniu do porodu, to warto pojawić się u fizjoterapeuty na początku drugiego trymestru i odbywać wizyty adekwatnie do potrzeb, ale nie rzadziej niż raz w miesiącu. *- To w zupełności wystarczy, żeby nie tylko przygotować się do porodu, ale również łatwiej, bezpieczniej i szybciej wrócić do formy po urodzeniu dziecka - przekonuje Anna Pyszniak.*

O tym, jak ważna jest fizjoterapia przygotowująca do ciąży i porodu, przekonuje również prof. Ewa Barcz, ginekolog-położnik, kierownik Katedry i Kliniki Ginekologii i Położnictwa Wydziału Medycznego CM UKSW w Międzyleskim Szpitalu Specjalistycznym w Warszawie. Zastrzega jednak, że są problemy, z którymi należy udać się do lekarza. *- Fizjoterapia ma znaczenie w profilaktyce i leczeniu zachowawczym przy mniej nasilonych objawach. Ćwiczenia mięśni Kegla zalecane są u kobiet w ciąży i po porodzie, jednak przy innych problemach, takich jak na przykład wypadanie narządów rodnych, fizjoterapia niestety nie przyniesie oczekiwanych efektów. Warto jednak mieć świadomość, że każdy źle zaplanowany wysiłek obciąża dno miednicy i jest czynnikiem ryzyka rozwoju NTM. Dlatego każda kobieta powinna wiedzieć, jak uruchomić te mięśnie w czasie aktywności fizycznej - przekonywała prof. Ewa Barcz w jednym z wywiadów do branżowego portalu politykzdrowotna.com.*

Co się dzieje po porodzie?

- Zaleca się, by kobieta po przebytej ciąży i po porodzie odbyła wizytę kontrolną około 6 tygodni po porodzie siłami natury, natomiast w przypadku, jeśli konieczne było cięcie cesarskie, wówczas taka wizyta powinna się odbyć około 4.-5. tygodnia po narodzinach dziecka. Czas ten może ulec skróceniu w przypadku, gdy w okresie połogu kobieta zauważy jakieś niepokojące objawy - tłumaczy Anna Pyszniak.

W trakcie pierwszej wizyty u fizjoterapeuty, z pacjentką zgłaszającą się z objawami nietrzymania moczu należy przeprowadzić wywiad i wykonać u niej badanie fizykalne. *- Fizjoterapeuta powinien u każdej kobiety po porodzie zbadać całe ciało. Ocenić, czy w trakcie ciąży doszło do rozejścia mięśnia prostego brzucha, zbadać spojenie tonowe i transwaginalnie ocenić siłę mięśniową. W trakcie wizyty powinniśmy również sprawdzić, czy nie doszło do uszkodzeń tkanek, a także ocenić ewentualną bliznę po nacięciu krocza, bo ona również może być przyczyną nietrzymania moczu. To wszystko pozwala nam na ocenę przyczyny pojawiającego się nietrzymania moczu - wylicza Anna Pyszniak.*

Nie tylko osłabienie mięśni

Fizjoterapeuci przekonują, że z ich punktu widzenia ocena napięcia mięśni może okazać się kluczowa dla dalszego postępowania.

- Generalnie NTM kojarzone jest z sytuacją, w której dochodzi do osłabienia siły mięśni dna miednicy. Okazuje się jednak, że NTM może występować także w przypadku nadmiernego napięcia. Żyjemy w czasach, w których nasz organizm jest narażony na ogromny stres. Pod wpływem tego stresu całe nasze ciało podlega wtórnemu napięciu, a miednica to obszar, który jest bardzo podatny na naszą psychosomatykę. Zatem każda sytuacja stresowa może przekładać się na wtórne napięcie mięśni dna miednicy, które może być przyczyną NTM - wskazuje fizjoterapeutka.

Poród: trudny egzamin dla zwieraczy

Eksperti wskazują, że o ile do narodzin dziecka można przygotować miednicę, to dużo gorzej sytuacja wygląda ze strukturami rektalnymi. W trakcie ciąży można zastosować profilaktykę przeciwko zaparciom i starać się uniknąć choroby hemoroidalnej, która dotyka nawet 40 proc. pacjentek w ciąży, ale już znacznie gorzej wygląda kwestia dysfunkcji anorektalnych i uszkodzenia zwieraczy. W wyniku porodu może bowiem dojść do urazów neurogennych dotyczących nerwów krocza i zwieraczy. Te uszkodzenia mogą prowadzić do gorszego trzymania gazów i stolca, a u 3-4 proc. pacjentek nawet do znacznego stopnia nietrzymania gazów i stolca.

Prof. Małgorzata Kołodziejczak, kierownik Warszawskiego Ośrodka Proktologii w Szpitalu św. Elżbiety w Warszawie, prezes elekt Polskiego Klubu Koloproktologii, w jednym z wywiadów przyznała, że uszkodzenia zwieraczy mogą być przyczynkiem do wykluczenia pacjentki z życia społecznego. *- Nie jest to częste powikłanie, ale jeśli już wystąpi, to stanowi poważny problem dla pacjentek - przekonuje. I dodaje, że poporodowe uszkodzenie zwieraczy może skutkować ogromnym kalectwem, a dodatkowo świadczenia związane z leczeniem tych problemów, zarówno poprzez leczenie zabiegowe, jak i świadczenia z obszaru rehabilitacji, nie są finansowane przez Narodowy Fundusz Zdrowia.*