

Rola fizjoterapii w profilaktyce schorzeń układu moczowego

mgr Agnieszka Szczepocka, fizjoterapeutka
Centrum Medyczne MCC w Warszawie

W ostatnich latach znacząco wzrosła świadomość roli fizjoterapii w procesie leczenia schorzeń związanych z układem moczowym u pacjentów obojga płci. Dzieje się tak, ponieważ z jednej strony pacjenci samodzielnie szukają dodatkowych informacji na ten temat, a z drugiej personel medyczny (przede wszystkim położne oraz lekarze ginekolodzy i urologi) coraz częściej zaleca wdrożenie fizjoterapii jako formy leczenia.

Lepiej zapobiegać niż leczyć

Każdy z nas słyszał to stwierdzenie niejednokrotnie i trudno odmówić mu słuszności. Zapobieganie schorzeniom oznacza nie tylko lepsze samopoczucie pacjenta, ale też odciążenie i tak przeciążonego już systemu ochrony zdrowia. Poprzez dbanie o profilaktykę możemy zapobiegać lub wykrywać na wczesnym etapie wiele schorzeń kardiologicznych, onkologicznych czy metabolicznych. To

samo dotyczy chorób układu moczowo-płciowego, w profilaktyce których fizjoterapia odgrywa niezwykle istotną rolę. Poprzez edukację dotyczącą codziennych nawyków, dobranie odpowiednich ćwiczeń i zastosowanie technik terapeutycznych, fizjoterapeuci specjalizujący się w urologii mogą pomóc pacjentowi zachować sprawność tego układu przez długie lata oraz przeciwdziałać pojawieniu się niepożądanych objawów.

Profilaktyka schorzeń układu moczowego

Jednym z kluczowych obszarów, na które fizjoterapia ma wpływ, są mięśnie dna miednicy. Składa się na nie kilka różnych mięśni, które otaczają cewkę moczową, szyję pęcherza moczowego, odbytnicę oraz narządy rodne. Rozpościerają się od spojenia łonowego do kości guzicznej

oraz od jednego guza kulszowego do drugiego (guzy kulszowe to wystające kości w pośladkach, można je w łatwy sposób wyczuć, podkładając dłonie pod swoje pośladki podczas siedzenia na krześle).

Mięśnie dna miednicy pełnią w naszym ciele bardzo ważne funkcje, odpowiadając m.in. za:

- podpór narządów miednicy mniejszej;
- trzymanie moczu, gazów i kału;
- stabilizację naszego ciała (współpracują przy tym z mięśniami tułowia, np. z mięśniem poprzecznym brzucha);
- odczuwanie satysfakcji seksualnej;
- uczestniczą także w przebiegu porodu drogami naturalnymi.

Siła tych mięśni, ich wytrzymałość, umiejętność szybkiego skurczu oraz prawidłowe napięcie spoczynkowe będą wpływały na pełnione przez nie funkcje. Dlatego



Fot. Wavebreakmedia - istockphoto.com

W zdecydowanej większości przypadków pacjent trafia do gabinetu fizjoterapii uroginekologicznej, gdy doświadcza już konkretnej dysfunkcji ze strony układu moczowo-płciowego. Może to być np. wystąpienie epizodów nietrzymania moczu, pojawienie się dolegliwości bólowych związanych z obszarem miednicy czy obniżenie narządów miednicy mniejszej. Często jest to problem, z którym dana osoba zmaga się już od co najmniej kilku miesięcy, jeśli nie lat. Z różnych powodów - czasem jest to kwestia wstydu, braku świadomości, znaczenie ma też czynnik ekonomiczny - pacjent do tej pory nie zdecydował się na wizytę u specjalisty.

Wielokrotnie podczas wywiadu medycznego pacjenci zgłaszają, że dolegliwość pojawiła się u nich już wiele lat temu, ale mieli nadzieję, że ustąpi samoistnie. Zazwyczaj tak się jednak nie dzieje, wręcz przeciwnie - intensywność objawów z czasem narasta.

tak ważne jest, aby pracowały we właściwy sposób. Różne czynniki, z którymi stykamy się przez całe życie, mogą mieć negatywny wpływ na pracę mięśni dna miednicy, a poprzez to na pojawienie się dysfunkcji układu moczowo-płciowego. Należą do nich m.in.:

- siedzący tryb życia;
- ciężka praca fizyczna;
- wysoki poziom stresu;
- nieprawidłowe nawyki toaletowe;
- przewlekłe zaparcia;
- palenie papierosów;
- przewlekły kaszel;
- otyłość;
- liczne porody;
- blizny i operacje w obrębie miednicy i brzucha.

Odpowiednio dobrane techniki manualne oraz ćwiczenia są w stanie przywrócić mięśniom dna miednicy ich prawidłowy tonus oraz funkcję. Należy pamiętać, że za pojawienie się dysfunkcji może odpowiadać zarówno osłabienie siły mięśni dna miednicy, ich wzmożone napięcie, jak i nieodpowiednia (zbyt powolna) aktywacja w sytuacji, gdy jest to potrzebne, np. podczas kaszlu czy aktywności fizycznej. Z tego powodu ćwiczenia uniwersalne w stylu rytmicznego aktywowania i rozluźniania tych mięśni u jednej osoby pomogą, natomiast u innej mogą nie dać efektu lub wręcz zaszkodzić.

W dodatku nadal duża część społeczeństwa ma niewielką świadomość, jak poprawnie aktywizować mięśnie dna miednicy. Ćwiczenie ich bez wcześniejszej konsultacji może dać efekt w postaci napinania mięśni pośladków, ud lub wręcz mięśni brzucha, co powoduje zwiększenie ciśnienia w jamie brzusznej i nadmierne obciążenie miednicy.

W większości przypadków już na pierwszej konsultacji fizjoterapeuta będzie w stanie nauczyć pacjenta odpowiednio lokalizować i poprawnie aktywizować mięśnie dna miednicy.

Profilaktyka chorób układu moczowego nie kończy się jednak tylko na mięśniach dna miednicy. W gabinecie fizjoterapii zwracamy uwagę na całe ciało pacjenta - od stóp do głów. Oceniamy postawę ciała, napięcie w obszarze brzucha, obręczy biodrowej i barkowej. Sprawdzamy sposób oddychania oraz uczymy optymalnego toru oddechowego. Badamy ewentualne blizny i, jeśli jest taka potrzeba, odpowiednio je mobilizujemy. Przeprowadzamy edukację dotyczącą nawyków i codziennych aktywności pacjenta. Wszystkie te czynniki mają realne przełożenie na pracę układu moczowego u każdej osoby - bez względu na wiek i płeć.

Kiedy warto zgłosić się do fizjoterapeuty urologicznego?

Każda osoba przynajmniej raz w swoim dorosłym życiu powinna taką wizytę odbyć. Można się zgłosić w każdym momencie, natomiast im wcześniej, tym lepiej, bo wtedy

słabiej są w nas zakorzenione nieprawidłowe nawyki i łatwiej je skorygować.

Szczególnie zalecane jest, aby wizytę profilaktyczną odbyć w przypadku:

- planowania ciąży;
- planowania operacji w obrębie miednicy (np. operacje ginekologiczne, radykalna prostatektomia).

Ciąża jest szczególnym czasem w życiu kobiety. Ze względu na naturalne zmiany zachodzące w postawie ciała, gospodarce hormonalnej, a także zwiększający się ciężar macicy, mięśnie dna miednicy mają do wykonania znacznie trudniejszą pracę niż do tej pory. Wiele kobiet w tym czasie doświadcza problemów ze strony układu moczowego. Najczęstszym jest wysiłkowe nietrzymanie moczu. W trakcie samej ciąży wizyta u fizjoterapeuty jest jak najbardziej zalecana i pomoże zniwelować objawy, natomiast techniki terapeutyczne są w pewnym stopniu ograniczone ze względu na ciążę. W przypadku, gdy kobieta zgłasza się jeszcze przed ciążą, fizjoterapeuci mają szerszy wachlarz możliwości. Daje to szansę na przygotowanie przyszłej mamy tak, aby przeszła ona przez ciążę, a następnie przez poród i połóg w możliwie komfortowy sposób.

Podobna sytuacja występuje, gdy pojawiają się wskazania do operacji ginekologicznej lub radykalnej prostatektomii. Operacje tego typu zwiększają ryzyko wystąpienia dysfunkcji układu moczowego i z tego powodu warto się do nich przygotować, czym zajmuje się prehabilitacja. Przejście prehabilitacji zmniejsza ryzyko wystąpienia powikłań po zabiegu, a także skraca czas powrotu do pełnej sprawności.

Jak samemu zadbać o mięśnie dna miednicy?

Istnieją uniwersalne wskazówki, które wdrożyć może każdy, aby jak najlepiej zadbać o mięśnie dna miednicy na co dzień. Należą do nich:

1. Regularna aktywność fizyczna - ważne, aby zawierała elementy aerobowe, wzmacniające, mobilizujące stawy kręgosłupa, bioder i obręczy barkowej.
2. Nawodnienie - zalecana dzienna ilość płynów będzie różna w zależności od płci, masy ciała i aktywności, natomiast zarówno dla pracy układu moczowego, jak i mięśni bardzo ważne jest zadbanie o ich odpowiednie spożycie.
3. Unikanie wciągania lub zaciskania brzucha, a także ściskania go ubraniami - narządy i mięśnie potrzebują przestrzeni do prawidłowej pracy.
4. Zbilansowana dieta, unikanie zaparć.
5. Prawidłowe nawyki w toalecie - unikanie wypierania, wyciskania moczu i stolca, chodzenia do toalety „na wszelki wypadek”, długiego przesiadywania.
6. Zrezygnowanie z palenia papierosów - prowadzi ono do przewlekłego kaszlu, który zaburza pracę mięśni dna miednicy.