

Nietrzymanie moczu po porodzie naturalnym

Anna Jarosz



Fot. Halfpoint - stock.adobe.com

Międzynarodowe Towarzystwo ds. Kontynencji szacuje, że 15-30 proc. kobiet po urodzeniu dziecka siłami natury cierpi z powodu nietrzymania moczu. Eksperci uważają, że to niedoszacowane dane, ponieważ nadal są kobiety, które wstydzą się mówić o swoim problemie. Na szczęście sytuacja się zmienia. Coraz więcej młodych kobiet, już w okresie planowania ciąży, zgłasza się do fizjoterapeutów i lekarzy, aby poznać ćwiczenia, które wzmocnią mięśnie dna miednicy, co będzie pomocne w powrocie do sprawności sprzed porodu.

O tym, że nietrzymanie moczu jest poważnym problemem zdrowotnym mówimy coraz głośniejsze. I dobrze, bo ta przypadłość negatywnie wpływa nie tylko na zdrowie, ale także na szeroko rozumiane życie społeczne i samoocenę.

Wstyd się wstydzić

- *Myszę, że liczba kobiet, które po porodzie naturalnym mają problem z nietrzymaniem moczu, jest bliższa wspomnianych 30 procent, a może nawet dotyczy większego odsetka*

kobiet - mówi mgr Agnieszka Szczepocka, fizjoterapeutka z Centrum Medycznego MCC w Warszawie. - Nie wszystkie pacjentki przyznają się do nietrzymania moczu, bo uważają, że to temat tabu i wstyd o nim mówić. Ale mam i takie pacjentki, które bagatelizują problem, bo popuszczanie moczu zdarza się im przy infekcjach, kichaniu, ataku kaszlu czy podczas wysiłku fizycznego. Unikają zdarzeń, które mogą być przyczyną utraty moczu, a więc nie skaczą, nie biegają, a niektóre nawet ograniczają zabawy z dziećmi, aby nie znaleźć się w kępującej sytuacji. Nietrzymania moczu nie trzeba się wstydzić. To dolegliwość, którą trzeba i można skutecznie leczyć, i to na wiele sposobów - dodaje.

- *Dane dotyczące nietrzymania moczu po porodzie drogami natury także uważam za zaniżone - dodaje mgr Martyna Baran, również fizjoterapeutka z Centrum Medycznego MCC w Warszawie. - Kobiety nie przyznają się do tej przypadłości, bo często nie wiedzą, że nawet jedna kropla moczu, która ucieknie podczas kichania świadczy o nietrzymaniu moczu. Według mnie zbyt mało się o tym mówi.*

W sieci krąży wiele informacji, z których wynika, że nietrzymanie moczu po porodzie naturalnym jest zja-

wiskiem normalnym, które po pewnym czasie samo ustępuje. Można znaleźć także opinie, których autorzy uważają, że poporodowe nietrzymanie moczu jest nieprawidłowością wymagającą odpowiedniego leczenia.

- *Nietrzymanie moczu po porodzie występuje często, co obserwuję w gabinecie, ale nie powinno ono być traktowane jako normalne zjawisko* - podkreśla Martyna Baran. - *Warto to uświadamiać kobietom i informować je, gdzie mogą znaleźć pomoc.*

- *Nietrzymanie moczu po porodzie jest związane z osłabieniem tkanek, do którego doszło w czasie ciąży, podczas porodu. Może mieć związek z uszkodzeniem tkanek mięśni krocza, dna miednicy oraz narządów miednicy* - dodaje Agnieszka Szczepocka. - *Ale nasze ciało ma możliwość*

Gdzie leżą przyczyny?

Wśród przyczyn nietrzymania moczu po porodzie wymienia się wiele czynników, w tym nieprawidłowe funkcjonowanie mięśni dna miednicy, ale także otyłość i urazy w obrębie krocza.

- *Mięśnie mogą być osłabione z wielu powodów, na przykład z powodu pęknięcia krocza czy zbyt głębokiego nacięcia* - mówi mgr Szczepocka. - *Poza tym, w okresie ciąży i po porodzie, w organizmie kobiety jest więcej hormonów rozluźniających tkanki (relaksyna, elastyna), które wpływają na większą wiotkość narządów. Gdy poziom hormonów unormuje się, dolegliwości mogą się wycofać. Głównym powodem inkontynencji będzie jednak osłabienie tkanek, które nieprawidłowo funkcjonują.*

Okres ciąży to szczególny czas w życiu kobiety. Decyzje, które podejmuje w tym czasie kobieta odnośnie do diety, aktywności fizycznej czy ogólnie stylu życia, mają ogromny wpływ na zdrowie dziecka, przebieg porodu, ale także na ewentualne wystąpienie nietrzymania moczu.

- *To prawda* - przyznaje Agnieszka Szczepocka. - *W tym okresie można wiele zrobić, aby zminimalizować ryzyko nietrzymania moczu po porodzie. Niewiele się mówi o tym, że prawidłowe nawodnienie organizmu ma wpływ na trzymanie moczu. Odpowiednia dieta, unikanie zaparć, aktywność fizyczna dobrana do stanu zdrowia, może przeciwdziałać pojawieniu się problemu. Cięża jest dużym obciążeniem dla organizmu, a zatem nasze*

nawyki czy przyzwyczajenia będą miały istotny wpływ na przyszłość, w tym także na wystąpienie nietrzymania moczu po porodzie. Odpowiednie przygotowanie mięśni dna miednicy do ciąży i porodu jest niezwykle ważne. Ta grupa mięśni jest hamakiem, który trzyma narządy miednicy we właściwym położeniu. Gdy będą słabe, nie spełnią swoich zadań.

Zdrowa moda

- *Młode kobiety, które chcą się dobrze przygotować do ciąży i porodu, coraz częściej zgłaszają się do naszych gabinetów, aby nauczyć się ćwiczeń wzmacniających mięśnie dna miednicy* - mówi Martyna Baran. - *To bardzo dobry trend, kiedy panie przychodzą po fachową poradę, zanim pojawią się jakiegokolwiek dolegliwości. Świadomość nietrzymania moczu jest coraz większa, i to bardzo cieszy.*

- *Coraz więcej młodych kobiet korzysta z porad fizjoterapeutów uroginekologicznych, aby jak najlepiej przygotować się*



Fot. Mangostar - stock.adobe.com

regeneracji, samonaprawy. Zdarza się, że we wczesnym połogu nietrzymanie moczu występuje przez kilka tygodni, ale z czasem samoistnie wycofuje się, bo ciało się regeneruje. Jeśli wiemy, jak dbać o organizm w czasie połogu, wykonujemy stosowne ćwiczenia mięśni, mamy prawidłowe nawyki, dolegliwość ustępuje.

- *Wpływ na nietrzymanie moczu ma wiele czynników* - uzupełnia mgr Baran. - *Ważna jest liczba przeżytych porodów, masa urodzeniowa dziecka, ale także przebieg ciąży. Istotna jest też masa ciała kobiety, ile ważyła przed ciążą, a ile po rozwiązaniu. Tryb życia to kolejny element decydujący o wystąpieniu nietrzymania moczu. No i sam poród. Jeżeli pojawiły się komplikacje, problem może wystąpić. Ważna jest też pozycja, w jakiej kobieta rodzi. Najkorzystniejszą jest pozycja wertykalna, która wykorzystuje siłę grawitacji i pomaga dziecku schodzić w dół, w stronę szyjki macicy. Ponadto pomaga mu w przedostaniu się przez kanał rodny oraz zapewnia mu lepsze dotlenienie.*

do porodu - dodaje mgr Szczepocka. - *Co bardzo ważne, młode kobiety cieszą się, że mogą skorzystać z naszych usług i porad, aby nie przeżywać ograniczeń, jakie niesie ze sobą nietrzymanie moczu. Są bardzo otwarte i nie chcą doświadczać tego, co dotyka ich babcie i mamy.*

Kiedy rozpocząć ćwiczenia?

Ćwiczenie mięśni Kegla po porodzie to doskonała profilaktyka wysiłkowego nietrzymania moczu, które najczęściej występuje u kobiet. To także ochrona przed obniżeniem się narządu rodnego. Kolejną korzyść z regularnych ćwiczeń to szybszy powrót do sprawności seksualnej. Po porodzie siłami natury, ćwiczenia wzmacniające mięśnie dna miednicy można wykonywać bardzo szybko.

- *Rzeczywiście, już w drugiej dobie po rozwiązaniu można ćwiczyć, ale nie chodzi o wykonywanie ćwiczeń z maksymalną siłą, a jedynie o delikatne pobudzenie mięśni do sprawniejszego działania* - wyjaśnia Martyna Baran.

- *Pierwsze ćwiczenia mają pobudzić mięśnie do sprawniejszego działania. Osobiście uważam, że można zalecać ćwiczenia tylko wtedy, gdy wiemy, że kobieta wykonuje je prawidłowo. Prawidłowo oznacza zaciśnięcie mięśni i wciągnięcie ich do góry. Trzeba mieć pewność, że podczas ćwiczeń kobieta nie będzie parła, bo to może przynieść więcej szkód niż korzyści. Kobietom po porodzie warto polecić trenowanie oddechu przeponowego, który będzie usprawniał mięśnie dna miednicy. Po porodzie kobieta powinna mieć dobre warunki do regeneracji, czyli nie powinna przeciążać organizmu.*

- *Trudno się z tym nie zgodzić* - dodaje Agnieszka Szczepocka. - *Wiele zależy od stanu zdrowia i samopoczucia kobiety. Jeśli pacjentka przygotowywała się pod okiem fizjoterapeuty do porodu, to wie, jakie ćwiczenia należy wykonywać w czasie porodu. Oprócz wspomnianych ćwiczeń oddechowych warto wprowadzić pierwsze ćwiczenia aktywizacji mięśni dna miednicy. Połóg bywa trudny dla wielu kobiet. Nie chodzi o to, aby ćwiczeniom poświęcać wiele czasu. Wystarczy kilka minut każdego dnia, aby wesprzeć ciało w powrocie do sprawności. I jeszcze jedna uwaga: jeżeli pacjentka wie, że potrafi dobrze aktywizować mięśnie dna miednicy, może ćwiczyć bez nadzoru specjalisty. Gdy nie wie, jak ćwiczyć lub nie jest pewna, że robi to dobrze - lepiej ćwiczyć pod okiem fizjoterapeuty, aby wypracować świadomość mięśni. Mówię o tym, ponieważ źle wykonując ćwiczenia mięśni dna miednicy, możemy sobie zaszkodzić.*

Pierwsza wizyta

- *Każdy terapeuta ma swoje zasady prowadzenia pierwszej wizyty* - dodaje mgr Baran. - *Podczas pierwszej wizyty niezwykle ważny jest wywiad zebrany od pacjentki. Jeżeli kobieta jest po porodzie, to pytamy o jego przebieg, dopytujemy o różne dolegliwości, w tym o nietrzymanie*



JESTEŚMY SOLIDARNI Z UKRAINĄ

ZWERYFIKOWANE ZBIÓRKI

Zbiórka pieniężna **Polska Akcja Humanitarna**

Zbiórka na pomoc bezpośrednią (żywność i inne formy wsparcia) dla ludzi, którzy muszą uciekać ze swoich domów.

Wsparcie obejmie osoby pozostające na Ukrainie i uchodźców w Polsce

www.siepomaga.pl/pah-ukraina

Zbiórka pieniężna **Polski Czerwony Krzyż**

Pozyskane środki będą przeznaczone w pierwszej kolejności m.in. na zakup żywności, materiałów opatrunkowych oraz zabezpieczenie innych priorytetowych potrzeb.

www.pck.pl/na-pomoc-ukrainie/

Zbiórka pieniężna **Caritas Polska**

Zebrane środki zostaną wykorzystane do zakupu artykułów pierwszej potrzeby oraz wsparcie psychologiczne dla pokrzywdzonych w wyniku wojny.

www.caritas.pl/ukraina/

Więcej zbiórek i informacji znajduje się na stronie: www.pomagamukrainie.gov.pl



Fot. WavebreakMediaMicro - stock.adobe.com

moczu, stolca, objawy obniżenia narządów rodnych. Kolejnym krokiem jest badanie, podczas którego sprawdzamy między innymi postawę ciała, ruchomość kręgosłupa i bioder oraz mięśnie dna miednicy (to badanie przezpochwowe), aby wiedzieć, jak one pracują. Badanie nie trwa zbyt długo, ale to na jego podstawie ustalamy, jakiej pomocy potrzebuje pacjentka. Oprócz tego, podczas pierwszej wizyty wykorzystujemy również sprzęt diagnostyczny, który nie tylko dostarcza więcej informacji na temat funkcjonowania pęcherza, pracy mięśni brzucha czy pracy mięśni dna miednicy fizjoterapeucie, ale również pomaga pacjentce lepiej zrozumieć i poznać swoje ciało.

- Edukacja to również ważna część pierwszej wizyty, bo mówimy o prawidłowych nawykach toaletowych, właściwej postawie ciała, aktywności fizycznej - uzupełnia Agnieszka Szczepocka. - Na pierwszej wizycie może się pojawić (ale nie musi) badanie przezpochwowe mięśni dna miednicy. W badaniu ocenia się napięcie mięśniowe, tkliwość mięśniową. Oceniamy aktywizację mięśni, na przykład podczas kaszlu, i uczymy, jak usprawniać działanie mięśni.

Czas rehabilitacji

To bardzo indywidualna sprawa. Wiele zależy od stopnia nasilenia objawów nietrzymania moczu i od kondycji, w jakiej są mięśnie dna miednicy. Jeżeli nietrzymanie moczu pojawia się rzadko podczas intensywnego kaszlu czy śmiechu, rehabilitacja może trwać kilka tygodni. Jeżeli mięśnie są znacznie osłabione, to trzeba się przygotować na to, że potrwa ona dłużej, a rezultaty pojawią się nieco później. Mięśnie potrzebują czasu, aby się przebudować, wzmocnić. Może to zająć od 3 do 6 miesięcy.

- Regeneracja po porodzie może przebiegać w różny sposób - mówi mgr Baran. - U części kobiet proces ten będzie postępował samoistnie, bez dodatkowego wsparcia. Ale za-

wsze warto skorzystać z pomocy fizjoterapeuty, aby proces regeneracji nie przeciągał się w czasie. Nie da się precyzyjnie określić, jak długo powinna trwać rehabilitacja po porodzie. Jedne panie szybciej wrócą do formy, inne będą potrzebowały na to więcej czasu.

- Rehabilitacja nie sprawdzi się u wszystkich pacjentek - dodaje mgr Szczepocka. - Niektóre panie będą musiały poddać się zabiegowi, który pomoże im uwolnić się od nietrzymania moczu. Ale o tym decyduje lekarz zajmujący się uroginekologią, który oceni, jaki rodzaj interwencji będzie najlepszy dla pacjentki. Idealnym rozwiązaniem jest takie, gdy pacjentka, w jednym czasie, jest pod opieką ginekologa i fizjoterapeuty. Warto podkreślić, że jeżeli po trzech miesiącach starannego ćwiczenia nie ma poprawy i konieczna jest operacja, nie można tego czasu uznać za zmarnowany. Wzmocnienie mięśni dna miednicy przyczynia się do tego, że efekt operacji będzie lepszy.

Zaniechanie leczenia

To najgorszy pomysł, jaki może pojawić się w naszych głowach, gdy po porodzie naturalnym wystąpi nietrzymanie moczu. Dlaczego? Powód jest prosty - dolegliwość będzie się nasilała.

- Po połogu u niektórych pań problem sam się rozwiąże, ale nie zawsze tak się dzieje - mówi Agnieszka Szczepocka.

- Jeśli nic z tym nie zrobimy, objawy będą się nasilały i staną się bardziej uciążliwe oraz w coraz większym stopniu będą wykluczać kobietę z aktywnego życia.

- Zaniechanie nietrzymania moczu po porodzie może doprowadzić do nasilenia się dolegliwości - podkreśla Martina Baran. - Idealnym rozwiązaniem jest, jeszcze przed zajściem w ciążę, sprawdzenie kondycji mięśni dna miednicy, aby podczas ciąży odpowiednio się nimi „zaopiekować”. Takie sytuacje zdarzają się jeszcze niezbyt często, ale coraz więcej kobiet zwraca na to uwagę.