

# Trening mięśni dna miednicy u kobiet w okresie okołoporodowym

mgr Martyna Baran, fizjoterapeutka uroginekologiczna



Fot. Halfpoint - stock.adobe.com

Zgodnie z rekomendacjami Światowej Organizacji Zdrowia, wszystkie kobiety w ciąży, które nie mają przeciwwskazań zdrowotnych, powinny wykonywać regularną aktywność fizyczną. Zaleca się podejmowanie wysiłku przez minimum 150 minut tygodniowo, rozdzielając go na minimum 3 dni treningowe w tygodniu. Powinien on obejmować nie tylko ćwiczenia rozluźniające, ale również aerobowe i wzmacniające mięśnie. I choć w czasie ćwiczeń dla kobiet w ciąży zwracamy uwagę na zadbanie o całe ciało, grupą mięśni, o którą szczególnie warto zadbać w okresie okołoporodowym, są mięśnie dna miednicy.

## Mięśnie dna miednicy - gdzie są i jaka jest ich rola?

Jest to grupa mięśni, które zamykają od dołu naszą miednicę kostną, tworząc swego rodzaju hamak podtrzymujący narządy wewnętrzne (pęcherz moczowy, macicę i odbytnicę). Oprócz tego zapewniają utrzymanie moczu, stolca oraz gazów, wspomagają funkcje seksualne, a także uczestniczą w porodzie.

Objawy ze strony mięśni dna miednicy, takie jak nietrzymanie moczu, nietrzymanie stolca, obniżenie narządów miednicy mniejszej czy bóle krocza, mogą wpływać nie tylko na chęć, ale również na zdolność kobiet do podejmowania aktywności fizycznej, co wpływa na ogólny stan zdrowia.

## Jakie zmiany zachodzą w dnie miednicy w czasie ciąży i porodu?

W czasie ciąży na organizm kobiety ogromny wpływ mają nie tylko zmiany fizjologiczne, ale również hormo-

nalne. Jednym z hormonów wpływających na dno miednicy jest progesteron, który wpływa na relaksację mięśniówki gładkiej, a co za tym idzie:

- mięśnie dna miednicy stają się elastyczniejsze, co może prowadzić do pojawienia się np. objawów nietrzymania moczu,
- kobiety nierzadko obserwują pojawiające się lub nasilające (jeśli występowały wcześniej) problemy z żyłkami czy hemoroidami,
- częściej mogą pojawiać się zaparcia.

Wraz z czasem trwania ciąży i powiększaniem się macicy, wzrasta również ciśnienie śródbrzuszne, co nie tylko

Co ciekawe, dopóki kobieta karmi piersią, nadal jest pod wpływem działania hormonów, co sprawia, że dno miednicy jeszcze nie osiągnęło swojej ostatecznej wydolności.

wpływa na konieczność częstszego oddawania moczu, zwłaszcza w ostatnim trymestrze, ale również będzie miało wpływ na pracę mięśni dna miednicy, które w tym szczególnym okresie podlega obciążeniom większym niż zwykle.

Z kolei w czasie porodu mięśnie dna miednicy początkowo utrzymują główkę dziecka, jednocześnie umożliwiając mu zrotowanie się. Następnie, umożliwiając przyjście dziecka na świat, wydłużają się i rozciągają – aby wytrzymać ten nacisk dna miednicy musi być elastyczne.

Wpływ treningu mięśni dna miednicy w okresie okołoporodowym możemy podzielić na dwa główne obszary:

1. Występowanie nietrzymania moczu w okresie ciąży i po porodzie.
2. Przebieg porodu, w tym ryzyko urazów krocza.

### **Nietrzymanie moczu**

Nietrzymaniem moczu nazywamy każdą, nawet najmniejszą ilość moczu oddanego mimowolnie. Szacuje się, że u kobiet w ciąży nietrzymanie moczu występuje u około 31 proc. kobiet rodzących po raz pierwszy oraz u około 42 proc. wieloródek.

Badania pokazują, że wdrożenie treningu mięśni dna miednicy znacząco zmniejsza częstość występowania nietrzymania moczu u kobiet ciężarnych. Zaleca się go jako profilaktykę nietrzymania moczu w późnym okresie ciąży oraz w pierwszych sześciu miesiącach po porodzie. Może on obejmować nie tylko trening izolowany (czyli napinanie samych mięśni krocza), ale również wykorzystanie pracy mięśni dna miednicy jako element ćwiczeń ogólnokondycyjnych, co może być bardziej motywujące dla pacjentek.

Trening mięśni dna miednicy w ciąży może zmniejszyć ryzyko nietrzymania moczu w ciąży nawet o 62 proc. oraz o 29 proc. w okresie od 3 do 6 miesięcy po porodzie.

*(Woodley et al., 2020)*

Niestety, mamy niewiele danych na temat rozpoczęcia treningu w okresie połogu – te, którymi dysponujemy, wskazują jednak, że więcej korzyści przynosi wdrożenie ćwiczeń jeszcze na etapie ciąży. Niezależnie od tego, regularny trening mięśni dna miednicy jest na tyle skuteczny, że powinien być praktykowany na każdym z tych etapów.

Obecnie dostępne dane nie potwierdzają istotnego związku między ogólną aktywnością fizyczną (czyli ćwiczeniami takimi jak: chodzenie, bieganie, trening siłowy, itd.) w czasie ciąży lub połogu a nietrzymaniem moczu. I choć dodanie ogólnych ćwiczeń do programu treningowego nie zwiększa efektu profilaktycznego w zakresie nietrzymania moczu, nadal powinno się zachęcać kobiety w ciąży do podejmowania umiarkowanej aktywności



# 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](http://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/](http://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/](http://www.caritas.pl/ukraina/)

Więcej zbiórek i informacji znajduje się na stronie: [www.pomagamukrainie.gov.pl](http://www.pomagamukrainie.gov.pl)

fizycznej. Mówiąc prościej: najskuteczniejszą profilaktyką są ćwiczenia dedykowane mięśniom dna miednicy, jednak nie oznacza to, że kobiety w ciąży powinny rezygnować z innych aktywności.

### Wpływ na przebieg porodu

Jeszcze do niedawna istniał mit mówiący o tym, że ćwiczenia mięśni dna miednicy w ciąży mogą sprawić, iż tkanki będą bardziej napięte, co może negatywnie wpływać na sam przebieg porodu drogami natury. Obecnie wykazano jednak, że ćwiczenia mięśni dna miednicy nie wywołują negatywnych konsekwencji dla porodu, co więcej - znacząco skracają zarówno pierwszy, jak i drugi jego okres. Choć nie do końca wiemy, z czego to wynika, możemy przypuszczać, że regularnie wykonywany trening sprawia, iż kobiety potrafią świadomie napinać i rozluźniać mięśnie, co wpływa na ukrwienie tkanek, uelastyczniając je.

Niestety, nie wykazano wpływu regularnego treningu mięśni dna miednicy na ryzyko nacięcia krocza, potwierdzono jednak mniejsze ryzyko urazu krocza III i IV stopnia, czyli urazów obejmujących uszkodzenie mięśni zwieraczy odbytu.

Skoro znamy już teorię, to zastanówmy się, jakie realnie efekty może przynieść praca z pacjentkami. Poniżej cztery przypadki z gabinetu.

### Przypadek 1 - profilaktyka ma znaczenie

24-letnia pani Justyna\* zgłosiła się na pierwszą wizytę fizjoterapeutyczną w 16. tygodniu ciąży. Początkowo wykonanie prawidłowego skurczu mięśni dna miednicy było trudne (pacjentka napinała mięśnie pośladków i ud zamiast mięśni krocza), jednak po instruktażu udało się wypracować izolowany skurcz mięśni. Profilaktycznie wprowadzono regularny trening, który pani Justyna wykonywała do dnia porodu. Zarówno w ciąży, jak i po porodzie pacjentka nie obserwowała wycieków moczu.

### Przypadek 2 - wcześniej wykonywane treningi i szybka reakcja mogą skutecznie pomóc w kolejnej ciąży

33-letnia pani Klaudia\* zgłosiła się na pierwszą wizytę fizjoterapeutyczną w pierwszej ciąży, będąc w 27. tygodniu. Nie obserwowała nietrzymania moczu, profilaktycznie zalecono ćwiczenie mięśni dna miednicy, które pacjentka wykonywała aż do dnia porodu.

Na wizycie popołudniowej zgłosiła, że w pierwszym tygodniu połogu dwukrotnie pojawiło się gubienie moczu, aktualnie objawy nie występowały. Ponownie wdrożono wykonywanie ćwiczeń mięśni dna miednicy, dzięki czemu na wizycie kontrolnej po upływie kolejnego miesiąca pacjentka nadal informowała o braku objawów.

Pani Klaudia pojawiła się ponownie w drugiej ciąży, na tym samym jej etapie, co wcześniej. Kilka dni przed wizytą zauważyła incydentalne wycieki moczu podczas in-

tenywnego kaszlu w konkretnej pozycji ciała. Wdrożono trening dna miednicy, dzięki czemu w 30. tygodniu ciąży pacjentka nie miała objawów, co utrzymywało się aż do porodu. Po porodzie również nie obserwowała nietrzymania moczu.

### Przypadek 3 - w ciąży również możemy pracować nad objawami występującymi od lat

29-letnia pani Zofia\* na pierwszą wizytę zgłosiła się w drugiej ciąży, w 25. tygodniu. W gabinecie pojawiła się, gdy zgłosiła lekarzowi ginekologowi nietrzymanie moczu, a ten zalecił konsultację z fizjoterapeutą uroginekologicznym.

Objawy pani Zofii trwały już kilka lat, bo pojawiły się po pierwszym porodzie, który miał miejsce 7 lat temu. Do tego czasu pacjentka nie wykonywała treningu mięśni dna miednicy, a nietrzymanie moczu pojawiało się coraz częściej podczas kichania i kaszlu. Wdrożono ćwiczenia mięśni dna miednicy. Po pierwszych trzech tygodniach treningu pacjentka odczuła znaczną poprawę, a wycieki pojawiały się jedynie podczas kichania i kaszlu z pełnym pęcherzem. Kontynuując trening, w 30. tygodniu ciąży pacjentka nie zgłosiła objawów, co utrzymało się do porodu.

### Przypadek 4 - nauka rozluźniania mięśni jest niezwykle ważna w przygotowaniu do porodu

27-letnia pani Żaneta\* pojawiła się w gabinecie w 25. tygodniu ciąży. Od II trymestru odczuwała ból podczas badania ginekologicznego. Ze względu na silne dolegliwości, z którymi trudno było sobie poradzić, pojawiały się również obawy o możliwość porodu drogami natury. Lekarz ginekolog, widząc objawy pacjentki, zalecił wizytę u fizjoterapeuty uroginekologicznego.

W badaniu wewnętrznym mięśnie dna miednicy były w dużym napięciu, a pacjentka miała sporą trudność z ich rozluźnieniem. Przeprowadzono terapię manualną oraz zalecono ćwiczenia do wykonywania w domu. Po 1,5 miesiąca rehabilitacji obejmującej 6 wizyt pani Żaneta zgłosiła, że potrafi świadomie rozluźnić mięśnie podczas badania ginekologicznego, dzięki czemu nie jest ono bolesne. Ćwiczenia kontynuowała aż do porodu, który odbył się drogami natury.

### Podsumowanie

Trening mięśni dna miednicy w okresie okołoporodowym ma ogromny wpływ nie tylko na komfort życia kobiet w ciąży i po porodzie, ale również na sam przebieg porodu. Należy pamiętać, że typ ćwiczeń, częstotliwość treningu oraz jego intensywność mają znaczący wpływ na efekt końcowy, dlatego należy je ustalać ze specjalistą.

*\*Imiona pacjentek zostały zmienione*