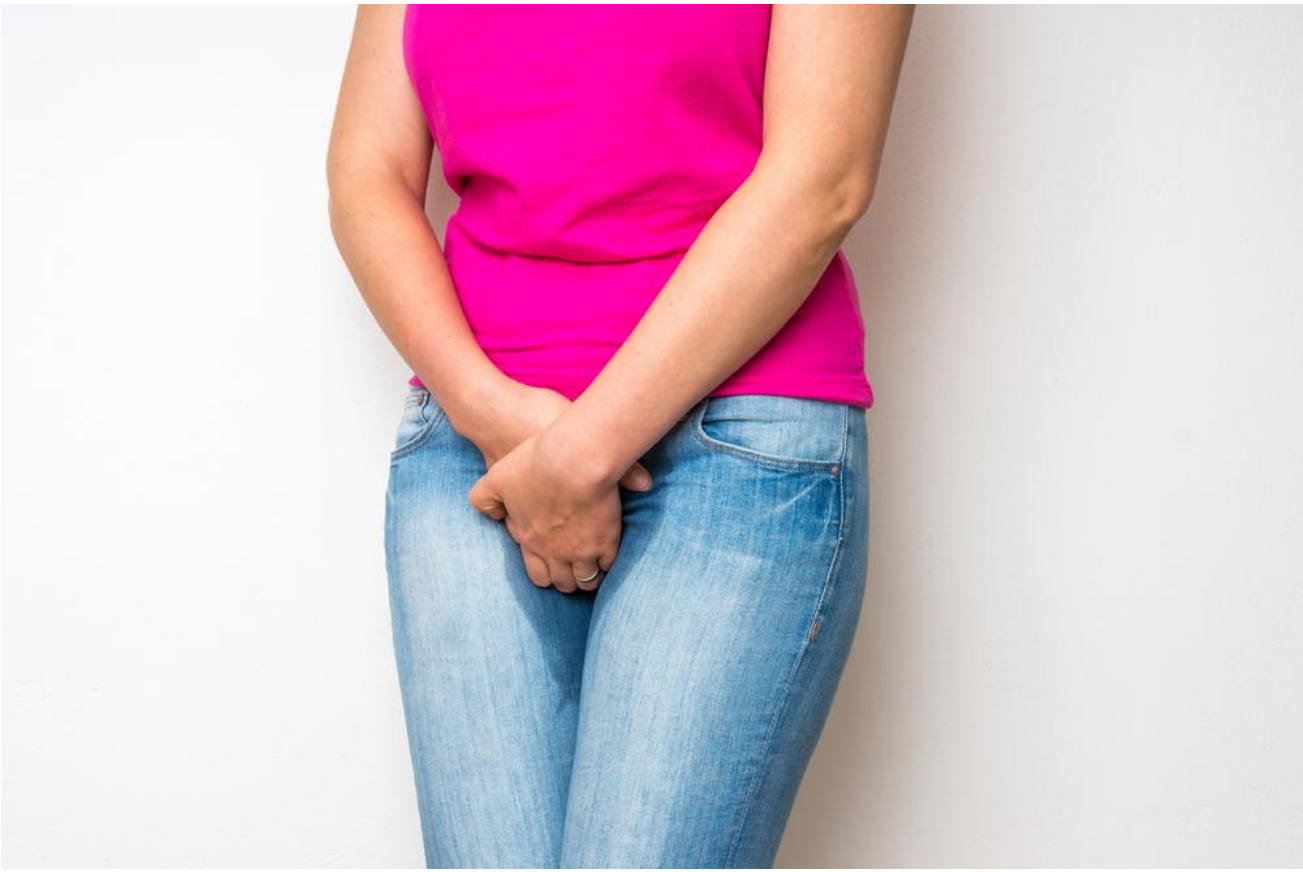
magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

O zdraví 30. 5. 2023 | Mgr. Martina Karasová

Inkontinence: Posilujte pánevní dno a získejte kontrolu nad únikem moči

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Inkontinence:-Posilujte-panevni-dno-a-ziskejte-kontrolu-nad-unikem-moci__s10012x10565.html

Není to zrovna téma, které bychom my ženy probíraly s kamarádkou u kávy, mnoho z nás se stydí se svými problémy svěřit dokonce i lékaři. Přitom se s občasnými projevy inkontinence setká v průběhu svého života až 50 % žen.



Inkontinence moči je stav, kdy **člověk není schopen vědomě regulovat močení a objevuje se samovolný únik moči.** Tento problém trápí mnoho žen všech věkových kategorií, potkává ale i muže a děti. Inkontinence nás sice neohrožuje na životě, zato má zásadní vliv na kvalitu života.

Podle statistik pouze třetina žen, které svou inkontinenci hodnotí jako každodenní a těžkou, vyhledá odbornou pomoc. Přitom občasné projevy má v průběhu svého života až 50 % žen, stresovou inkontinencí trpí asi 20 % žen kolem 45 let věku a s rostoucím věkem se výskyt zvyšuje.

Stresová inkontinence

Objevuje při zvýšené tělesné námaze. U stresové formy dochází k úniku moči při zvýšeném nitrobřišním tlaku, tedy při zvedání těžších předmětů, smíchu, kašli nebo cvičení. Zvlášť zákeřné bývá skákání na trampolíně. Pojem „stresová“ je v tomto případě tedy trochu zavádějící, **je zde míněn stres fyzický,** nikoliv psychický. Příčinou je oslabené svalstvo pánevního dna, porucha závěsu močové trubice nebo nedostatečná funkce jejího svěrače. Tento typ inkontinence je nejčastějším u žen v mladším a středním věku, může se ale také objevit až v období menopauzy.

- Dodržováním **režimových opatření** se lze potíží související s nízkým stupněm stresové inkontinence zcela zbavit. Vedle redukce hmotnosti je to kontrola pitného režimu, zásadní je rovněž zanechání kouření jako jedné z možných příčin chronického kašle. Účinná je rehabilitace - gymnastika svalů pánevního dna.

Řešením je také použití farmakologické, v dalších fázích pak chirurgické léčby (nejčastěji se uplatňuje aplikace TVT pásky).

Hyperaktivní měchýř (OAB – overactive bladder)

Jedná se o únik moči při neovladatelném nucení na močení. Dochází při něm k náhlému a nekontrolovatelnému stahu svaloviny měchýře a k jeho vyprázdnění. **Spouštěcím stimulem zde často bývá zvuk tekoucí vody nebo mytí rukou.** Spadá sem i opakované přerušování spánku nočním močením.

Velmi často se objevují poruchy smíšeného typu, což je kombinace předešlých.

Časté močení u žen má na svědomí močový měchýř, který přizpůsobuje svůj

tvar podle množství moči. U zdravé ženy se do něj vejde asi půl litru této tekutiny. Jeho **kapacita** však může být snížena. Důležitá je také **citlivost močového měchýře.** Jestliže za normálních okolností začínáme vnímat jeho náplň při cca 150 ml, tak u některých lidí s dráždivým měchýřem je tato hranice snížena na 50-100 ml. Někdy se již při takto malé náplni dostaví nutkavý pocit k močení, může být i vyvolán stah svalové stěny měchýře a dojde k úniku větší části jeho náplně.

Inkontinence po porodu

Většina žen se začne o své pánevní dno zajímat právě v období po porodu, často z právě z důvodu nechtěného úniku moči. Těhotenství a porod představuje pro pánevní dno vždy obrovskou zátěž. Stav se zpravidla sám upraví do několika měsíců. Pokud ale přetrvává déle než půl roku, je namístě návštěva odborníka. Není však třeba čekat, jak vše dopadne, **ideální je, když nastávající maminka trénuje pánevní dno už v průběhu těhotenství.**

Za vším hledej pánevní dno

Pánevní dno patří mezi svaly hlubokého stabilizačního systému a je umístěno na spodu pánve. Tvoří ho tři vrstvy svalů, které se uchycují na stydké sponě, kostrči a sedacích kostech. Ve svalech pánevního dna jsou

otvory pro konečník, močovou trubici a u žen i pro pochvu.

Asi nejdůležitější a někdy i nejtěžší je uvědomit si, že nějaké pánevní dno máme. Začít ho vnímat a následně s ním i pracovat, je pro mnohé velmi těžké, proto se často pracuje s různými vizualizacemi.

Jak cvičit pánevní dno?

Začít cvičit můžete vleže na zádech. Chodidla dejte na šířku pánve a zkuste aktivovat svalstvo uvnitř pánve, aniž byste přitom zapojili svaly hýždí, stehen a břicha. Postupně ho vtahujte nahoru směrem ke středu těla a poté povolte. Povolujte pomalu, bez tlačení. Pomoci vám může i představa, že vytahujete výtah nahoru a pak ho zase spouštíte zpět dolů. Postupně můžete navázat delšími stahy – stáhnout - pár vteřin vydržet – uvolnit a znovu zopakovat. U každé kontrakce je nutné dbát i na následnou relaxaci svaloviny. **Cvičte krátce a četněji, pravidelně a volně dýchejte.**

U těžších forem inkontinence se také úspěšně využívá metod elektrostimulace, biofeedbacku nebo externí elektromagnetické myostimulace.

Cvičení pánevního dne bychom měli **provádět pravidelně** a pokud možno před vznikem potíží s ním spojených. Ideální je **zařadit** jeho vědomou aktivaci **do každodenního režimu.** Pokud tápete a nevíte si rady s jeho správnou aktivací a posilováním, navštivte fyzioterapeuta, který vám s nácvikem tohoto cvičení pomůže.

Nezapomínejte, že **únik moči je provokován zvýšením nitrobřišním tlakem**, **který je ovlivňován funkcí břišních a zádových svalů, bránice a pánevního dna.** Správná funkce a dobře načasovaná spolupráce těchto svalů jsou pro úpravu inkontinence nezbytné. Cvičení samotného pánevní dna tedy nemusí z dlouhodobého hlediska přinést kýžený efekt. Je tedy potřeba se zaměřit na tyto oblasti komplexně.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: https://www.urologyhealth.org/urology-a-z/u/urinary-incontinence
https://www.nia.nih.gov/health/urinary-incontinence-older-adults
https://www.nhs.uk/conditions/urinary-incontinence/
Vilhelmová L. Inkontinence moči, diagnostika a léčba. Urologie pro praxi 2011. 12 (2): 97–99

dysfunkce pánevního dna fyzioterapie hyperaktivní močový měchýř inkontinence pánevní dno rizika nadváhy zdraví

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz