



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O zdraví](#) 15. 8. 2022 | Mgr. Martina Karasová

Dysfunkce pánevního dna. Jak pomůže fyzioterapie?

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Dysfunkce-panevniho-dna.-Jak-pomuze-fyzioterapie__s10012x20356.html](https://magazin.clanky/o-zdravi/Dysfunkce-panevniho-dna.-Jak-pomuze-fyzioterapie__s10012x20356.html)

Pánevní dno je pojem v poslední době poměrně často skloňovaný, ale co si pod ním vlastně představit? Kde je a k čemu slouží? Pojďme si o něm říct něco více.



Pánevní dno tvoří komplex struktur v oblasti pánve – kosti, svaly, vazy, fascie, orgány, ale také cévy a nervy.

Svaly dna pánevního jsou uspořádány v několika vrstvách:

1. nejhlubší vrstva svalů se rozprostírá od kosti stydké ke kostrči
2. střední vrstva svalů je rozprostřena mezi sedacími kostmi a kostí stydkou
3. povrchovou vrstvu tvoří svěrač močové trubice a konečníku.

Co vše pánevní dno ovlivňuje?

Funkcí má svalové pánevní dno hned několik:

- podpírá orgány pánve,
- podílí se na vyprazdňování,
- je součástí stabilizačního systému našeho těla,
- slouží jako porodní cesta.



Stav a napětí pánevního dna může ovlivnit naše chodidlo, potažmo celou dolní končetinu, ale třeba i hlavové klouby. A platí to i naopak. **Na stav našeho pánevního dna má také velký vliv stres a naše celkové emoční nastavení.** Proto není

možné řešit potíže v oblasti pánve odděleně a vždy je třeba se dívat a vyšetřovat pánevní dno komplexně a v souvislostech.

Nejdřív gynekolog, poté fyzioterapeut

K fyzioterapeutovi mohou přivést ženy, ale někdy také muže, různé potíže spojené s **dysfunkcí pánevního dna**. Které to jsou?

- nemožnost otěhotnět
- [bolestivá menstruace](#)
- bolestivý pohlavní styk
- bolestivé jizvy po nástřihu při porodu

- inkontinence
- sestup orgánů malé pánve
- [zácpa](#)
- bolestivá kostrč
- bolesti beder

Pokud vás trápí něco z výše uvedeného, vaše první cesta by však měla vést k vašemu gynekologovi, který vyloučí jiné než funkční onemocnění.

Z vyšetření pánevního dna nemusíte mít strach

Co udělá fyzioterapeut? Nejprve se vás bude **vyptávat**, a to i na věci, které na první pohled s pánevním dnem souviset nemusí. Po důkladné anamnéze bude následovat **celkové vyšetření** a pak samotné **vyšetření pánve**. A to jak v klidu, při pohybu, zvenku, ale také zevnitř.

Vyšetření pánevního dna je možné provést per rectum – přes konečník nebo také per vaginam – přes pochvu. Není se však třeba obávat, **vyšetření není nijak bolestivé** a zkušený a empatický fyzioterapeut vždy bude vyšetřovat tak, aby pro vás vyšetření nebylo nepříjemné, a nebude dělat nic, co mu nedovolíte a na čem se spolu předem nedomluvíte.

Podle závěrů vyšetření pak **fyzioterapeut navrhne další postup**, který by měl být vždy komplexní a nezahrnovat pouze pánevní dno. **Naučí vás také postupy, které budete provádět doma a může také navrhnout využití různých pomůcek**, např. myofeedback, vaginální závaží, horké role...



Vždy se však nejprve informujte, zda daný fyzioterapeut s pánevním dnem pracuje. Ne všichni se na tuto oblast specializují a ne všichni mají patřičné vzdělání právě v této oblasti.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: autorský článek (autorka je fyzioterapeutka) - vlastní praxe, absolvované kurzy

[bolest bederní páteře](#) [bolest zad](#) [bolestivá menstruace](#) [dysfunkce pánevního dna](#) [fyzioterapie](#) [inkontinence](#) [nemožnost otěhotnět](#) [pánevní dno](#) [zácpa](#) [zdraví](#)

Copyright © 2024

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