



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz

[O zdraví](#) 14. 4. 2023 |  Mgr. Martina Karasová

Při problémech s otěhotněním, bolestivé menstruaci či inkontinenci pomáhá gynekologická fyzioterapie

URL článku: magazin/clanky/o-zdravi/Pri-problemech-s-otehotnenim,-bolestive-menstruaci-ci-inkontinenci-pomaha-gynekologicka-fyzioterapie__s10012x20541.html

Gynekologická fyzioterapie je poměrně progresivní obor fyzioterapie. Není však žádnou novinkou. Ženám v této oblasti pomáhala již Ludmila Mojžíšová.

Fyzioterapie dokáže zmírnit, upravit nebo zcela odstranit některé gynekologické a urologické obtíže.



Za průkopnici gynekologické fyzioterapie lze považovat Ludmilu Mojžíšovou, která pomáhala ženám již v 70. letech minulého století. Věnovala se zejména ženám s bolestivou menstruací a také těm, kterým se nedařilo otěhotnět. Učila

je sadu speciálních cviků a věnovala se „nápravě“ kostrče. Vychovala a vyškolila několik fyzioterapeutek, které dalším fyzioterapeutům předávají zkušenosti paní Mojžíšové dodnes.

Skvělé řešení pro řadu gynekologických potíží

Fyzioterapie dnes může cíleným ovlivněním funkce pohybové soustavy upravit, zmírnit nebo zcela odstranit gynekologické a urologické obtíže nebo obtíže v těhotenství či v poporodním období.



Rehabilitace v tomto odvětví spočívá v ovlivnění napětí svalů pánve a okolí, mobilizaci zablokovaných segmentů, ošetření reflexních změn měkkých tkání a taky v práci s dechem a celkovým držením těla. Tento komplexní proces může zlepšit prokrvení a funkci **pánevního dna** a vnitřních orgánů. Fyzioterapie takto může přispívat k řešení mnoha gynekologických obtíží.

S čím může gynekologická fyzioterapie konkrétně pomoci?

- problémy s otěhotněním
- bolesti pohybového aparátu v těhotenství nebo po něm
- močová inkontinence
- péče o jizvy (např. po císařském řezu, po nástřihu hráze)
- srůsty po břišních nebo gynekologických operacích
- diastáza břišních svalů
- endometrióza
- pokles orgánů malé pánve (prolaps)
- bolesti v oblasti pánve
- kostrčový syndrom
- bolestivá či nepravidelná menstruace
- bolesti spojené s pohlavním stykem

Konkrétní podoba terapie se pak liší podle skutečné diagnózy a může zahrnovat měkké techniky, mobilizace, cvičení pánevního dna, kineziotaping a další.

Fyzioterapie pánevního dna

Pro úspěšnou léčbu pánevního dna je nutné, aby se žena tuto oblast nejprve naučila vnímat a svaly pánevního dna izolovaně zapojovat. Práce pánevního dna závisí také na kvalitě postavení ostatních částí pohybového aparátu, zejména chodidel, kyčlí a pánve. Proto pro dosažení dlouhodobého efektu je potřeba ovlivnit držení těchto částí. Nově nabyté dovednosti je dále potřeba začlenit do běžných denních aktivit.

Co fyzioterapeut v oboru gynekologie nabízí?



▪ vyšetří a zhotoví

diagnostiku svalů pánevního dna (včetně vyšetření, případně ošetření per rectum a per vaginam)

- naučí vás **správné zapojení svalů pánevního dna**
- může **ošetřit jizvy** po císařském řezu, ale i po nástřihu hráze, případně jiná poporodní poranění
- ošetří i ostatní části pohybového aparátu
- může **využít přístroje**, které vám dají zpětnou vazbu o práci vašich svalů pánevního dna
- naučí vás zapojení pánevního dna v náročnějších aktivitách

Pokud si myslíte, že pro řešení vašich obtíží byla gynekologická fyzioterapie vhodná, **vyhledejte specialistu**. Ne každý fyzioterapeut se této problematice věnuje a ošetření per rectum a per vaginam může fyzioterapeut provádět pouze po absolvování odborného kurzu.

Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com

Zdroj informací: www.bajerova.cz

www.rehamil.cz

www.rehamyst.cz

zkušenosti z praxe autorky

[bolestivá menstruace](#) [dysfunkce pánevního dna](#) [endometrióza](#) [fyzioterapie](#)
[inkontinence](#) [jizva](#) [nemožnost otěhotnět](#) [pánevní dno](#) [péče o jizvu](#) [poruchy](#)

[menstruace ženské zdraví](#)

Copyright © 2024

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