



magazín pro zdravý životní styl, [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)



[O zdraví](#) 31. 8. 2023 | redakce Vím, co jím

# Prolaps dělohy hrozí i při nadváze či po porodu

URL článku: [magazin/clanky/o-zdravi/Prolaps-delohy-hrozi-i-pri-nadvaze-ci-po-porodu\\_\\_s10012x20634.html](http://magazin/clanky/o-zdravi/Prolaps-delohy-hrozi-i-pri-nadvaze-ci-po-porodu__s10012x20634.html)

Byla by chyba myslet si, že prolaps dělohy je záležitostí pouze starších žen po přechodu. Postihuje ženy všech věkových skupin a negativně ovlivňuje nejen fyzické, ale i psychické zdraví. Rizikovým faktorem je nadváha i porod. Jak se pokles dělohy projevuje a existuje nějaká prevence?



# Problémy s močením i při pohlavním styku

Prolaps dělohy je stav, kdy tento orgán postupně sestupuje ze své anatomické pozice směrem dolů do pochvy. V krajním případě může dojít dokonce až k jeho částečnému vyhřeznutí ven.

*„Některé ženy si mohou v prvních fázích poklesu dělohy například všimnout pocitu tlaku nebo těžkosti v pánvi, případně častějšího nutkání na močení. Mnohé však nemusejí mít zpočátku příznaky žádné," říká MUDr. Kateřina Veselá, Ph.D. z kliniky Repromeda.*

To potvrzuje také Mezinárodní urologická asociace, podle níž má přibližně 40 % žen malý stupeň výhřezu s malými či zcela žádnými příznaky. Jestliže však sestupování dělohy pokračuje, mohou se postupně objevit také bolesti v podbřišku či kříži, problémy s vyprazdňováním, únik moči, nepříjemné pocity (nepohodlí, bolest) při pohlavním styku, nejrůznější infekce v oblasti genitálií či močových cest. V pokročilých případech může být děloha dokonce viditelná v oblasti vagíny nebo vyčnívat ven.

# Na vině není jen stáří

Prolaps dělohy je zapříčiněn oslabením svalů a vazů v oblasti pánevního dna, které dělohu standardně podporují. Mezi hlavní příčiny prolapsu pak patří:



- **Stárnutí:** U starších žen se s prolapsem dělohy setkáme nejčastěji. S přibývajícím věkem se svaly a vazy v těle oslabují a povolují obecně, tedy i ty podporující dělohu. Kromě toho probíhá u žen v menopauze řada hormonálních změn a snížená hladina estrogenů může rovněž ovlivnit strukturu a pevnost tkání.
- **Těhotenství a porod:** Během těhotenství a vaginálního porodu dochází k roztažení a zatížení svalů a vazů pánevního dna, což může způsobit jejich

oslabení. Obzvláště pak u žen s několikanásobnými vaginálními porody.

- **Genetická predispozice:** U některých žen může být náchylnost k oslabení pojivových tkání přímo vrozená, a tím pádem i vyšší riziko případného prolapsu dělohy.
- **Nadváha a obezita:** [Vyšší tělesná hmotnost](#) vyvíjí dlouhodobý nadměrný tlak na oblast pánevního dna, a tím dochází k jeho přetěžování.
- **Chronický kašel:** Dlouhodobý a intenzivní kašel, například při chronických plicních onemocněních, může oslabit svaly a vazy pánevního dna.
- **Zdvihání těžkých břemen:** Opakované zdvihání těžkých břemen nebo dlouhodobě těžká fyzická práce vyvíjející nadměrný tlak na pánevní orgány riziko rovněž zvyšuje.
- **Chirurgické zákroky v pánevní oblasti:** Některé chirurgické zákroky, zejména ty, které zasahují do pánevní oblasti, mohou poškodit svaly a vazy a zvýšit riziko pro vznik prolapsu.

**Řešení prolapsu dělohy existují, ale spíše  
myslete na prevenci**

Řešení prolapsu dělohy se liší podle jeho závažnosti. Možností je několik. Vždy záleží na tom, jaký je individuální stav ženy, v jak pokročilé fázi prolaps je, a také k tomu, zda si ještě přeje mít děti.



*„V případě mírného prolapsu se obvykle pacientkám doporučují konzervativní přístupy, zejména cvičení na posílení svalů pánevního dna, případně snížení tělesné hmotnosti, je-li vyšší. Dále by ženy neměly zvedat těžká břemena a vyvíjet přílišný tlak na břicho. Někdy lékař zavede speciální pesar, který pokleslé děloze poskytuje mechanickou podporu,“* uvádí MUDr. Veselá.

Účinná může být i [gynekologická fyzioterapie](#). Vážnější případy však mohou vyžadovat chirurgický zákrok. V krajním případě pak lékaři navrhnou i hysterektomii, tedy odstranění dělohy.

I když nelze úplně zaručit, že se prolaps dělohy nikdy nevyskytne, existuje několik opatření, která mohou pomoci snížit riziko jeho vzniku.

- Včasné prevence v sobě zahrnuje jednoduché [cviky na posílení pánevního dna](#) – především po porodu se doporučuje začít co nejdříve.
- Dbejte na **pravidelnou stolicí**. Zamezte dlouhodobému přetěžování břišního tlaku při vyprazdňování. Zahrňte do svého jídelníčku stravu bohatou na vlákninu a hlídejte si pitný režim, abyste předešli [zácpě](#).
- **Zanechte kouření**. Kouření zhoršuje krevní oběh a může způsobit nedostatečné krevní zásobování tkání pánevního dna. Kromě toho může způsobit i chronický kašel, který svaly v oblasti pánve také výrazně oslabuje.
- Pokud je to možné, snažte se minimalizovat **zdvihání těžkých břemen**. Pokud je to nevyhnutelné, osvojte si zásady správné techniky zdvihání nebo využívejte dostupné pomocné prostředky.
- **Hlídejte si svou hmotnost**. Zdravá tělesná váha není jen prevencí prolapsu dělohy, ale i celé řady dalších onemocnění či zdravotních komplikací.

**Zdroj obrázků v textu: Shutterstock.com**

**Zdroj informací:**

**Tiskové materiály kliniky Repromeda**

**<https://www.yourpelvicfloor.org/media/pelvic-organ-prolapse-czech.pdf>**

**<https://www.nzip.cz/clanek/419-pokles-delohy>**

**<https://www.news-medical.net/health/Types-of-Pelvic-Organ-Prolapse.aspx>**

[hormonální změny](#) [inkontinence](#) [menopauza](#) [močové cesty](#) [nadváha](#) [obezita](#)  
[pánevní dno](#) [problémy s vyprazdňováním](#) [zácpa](#) [ženské zdraví](#)

---

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., [www.vimcojim.cz](http://www.vimcojim.cz)