

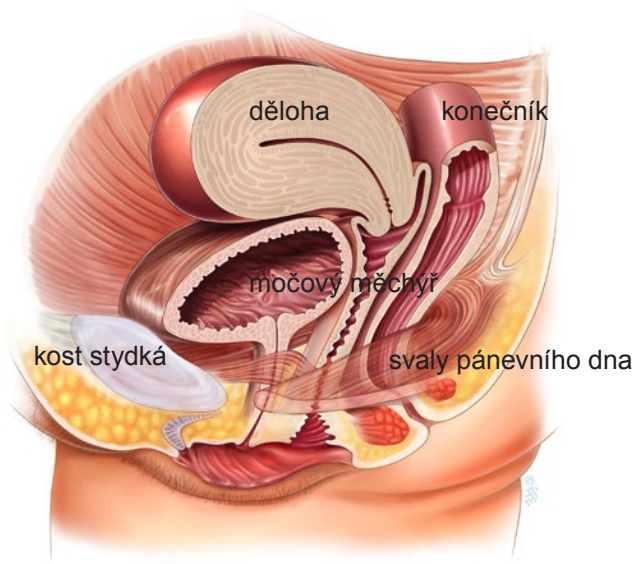
Posilování pánevního dna

Průvodce pro ženy

1. Co je pánevní dno?
2. Co dělají svaly pánevního dna?
3. Co když mám oslabené svaly pánevního dna?
4. Co způsobuje oslabení svalů pánevního dna?
5. Jak posílit svaly pánevního dna?
6. Jak rychle uvidím výsledky?
7. Co když nemohu stáhnout svaly pánevního dna?

Co je pánevní dno?

Pánevní dno se skládá z tenké vrstvy svalových vláken a je spojeno s pojivovou tkání, která pokrývá oblast pod kostěnou páňví mezi kostí stydkou vpředu a kostí křížovou a kostrčí vzadu (viz obrázky níže).



Co dělají svaly pánevního dna?

- Svaly pánevního dna se stáhnou při kašli, kýčání nebo napětí a pomáhají tak zabránit nedobrovolnému úniku moči.
- Pomáhají podpírat orgány v břiše, zejména když stojíte.
- Pomáhají chránit pánevní orgány před zevním poškozením.
- Pomáhají držet pánevní orgány jako je např. močový měchýř ve správné pozici.
- Pomáhají kontrolovat močení, uvolňování plynů a nucení na stolici.
- Mají vliv na sexuální funkci při pohlavním styku.

Aby svaly pánevního dna správně plnily svou funkci, musí

být zdravé a adekvátně tonizované stejně jako ostatní svaly v těle.

Co když mám oslabené svaly pánevního dna?

Slabost svalů pánevního dna může způsobit nebo zhoršit řadu problémů včetně:

1. Stresová inkontinence moči. Potíže s nechtěným únikem moči při námaze nebo při fyzickém vypětí, včetně sportovních aktivit atd., nebo při kýčání a kašláání.
2. Urgentní inkontinence moči. Potíže s nechtěným únikem moči spojené s náhlou naléhavou potřebou močení.
3. Smíšená urgentní a stresová inkontinence. Potíže s nechtěným únikem moči spojené s naléhavostí a také s námahou nebo fyzickým vypětím, nebo při kýčání a kašláání.
4. Výhřez pánevních orgánů. Což vede k vyklenutí močového měchýře nebo střeva nebo dělohy do pochvy, v nejhorším případě až před poševní vchod.
5. Ztráta sexuální citlivosti nebo pocit uvolněné pochvy.

Co způsobuje oslabení svalů pánevního dna?

1. Jako všechny svaly i svaly pánevního dna potřebují posilovat, aby správně fungovaly. Pravidelné a dostatečně intenzivní posilování svalů pánevního dna by mělo probíhat celý život (nejen po porození dětí) a je proto velmi důležité.
2. Poškození svalů pánevního dna během těhotenství a porodu.
3. Změna koncentrací hormonů spojená s menopauzou by mohla hrát roli v oslabení svalů, což je ale stále diskutabilní.
4. Snížení svalového tonu stárnutím.
5. Poškození svalů dlouhodobou zátěží při zácpě, chronickém kašli nebo obezitě.

Cíl posilování pánevního dna

Intenzivní a pravidelné posilování pánevního dna pomůže jak posílit, tak i uvolnit svaly pánevního dna, takže se stanou pevnými a podpůrnými, ale nikoli hyperaktivními. U mnoha žen nastane významné zlepšení nebo vymizení příznaků stresové inkontinence naučením účinného posilování svalů pánevního dna, čímž se zabrání nebo alespoň oddálí nutnost chirurgického řešení

Jak posilovat svaly pánevního dna

Je důležité naučit se správně cvičit a občas zkontrolovat, jestli cviky provádíte dobře. Váš terapeut Vám může pomoci naučit se správně cvičit pomocí diagramů, obrázků a modelů

1. Sedněte si pohodlně s nohama a kolenama široce od sebe. Po celou dobu cvičení nezapoměňte v klidu dýchat a mít povolené břicho, nohy a hýždě.
2. Představte si, že se snažíte zastavit odchod plynů ze střev a zároveň se snažíte zadržet moč. Měly byste cítit zvedání a stahování kolem pochvy a konečníku.

3. Pozorování svalů může být způsob kontroly, že cvičení provádíte správně. Sedněte si na postel, pokrčte kolena, dejte nohy mírně od sebe a na postel mezi nohy postavte malé zrcátko. Při stažení svalů pánevního dna byste měly vidět zvednutí a vtažení okolo vchodu do pochvy a konečníku.

Pozn. Jestliže si všimnete, že se poševní vchod rozšířil, tak tlačíte dolů a nevtahujete svaly nahoru, což je opak posilování svalů pánevního dna. Také, jestliže unikne moč nebo plyny, když cvičíte, je pravděpodobné, že tlačíte dolů a nesnažíte se vtahovat svaly dovnitř.

Pokud nejste schopná ihned provádět adekvátní kontrakce a relaxace svalů, tak nebud'te napoprvé zklamaná. Většina pacientek se naučí provádět kontrakce a relaxace až po nějaké době, kdy sami doma cvičí.

Jak často bych měla cvičit?

Nejprve si určete Váš "startovací blok". Vezměte si svůj diář.

Posilujte svaly pánevního dna bez používání hýždí, stehenních a břišních svalů, jak je psáno výše. Držte svaly zatnuté tak dlouho, jak Vám to půjde (maximálně 10sekund).

Jak dlouho jste vydržela v maximální kontrakci?

_____sekund

Povolte kontrakci a uvolněte svaly na stejnou dobu, jakou jste vydržela v kontrakci. Opakujte stažení, držení v kontrakci a uvolnění několikrát za sebou, jak Vám to půjde (maximálně 8 - 12 opakování).

Kolikrát můžete opakovat kontrakci?

_____krát např.: 2sek 4krát

Toto se stalo Vaším "startovacím blokem". Opakujte Váš startovací blok 4 až 6krát denně. V důsledku trénování svalů budou svaly pánevního dna silnější a Váš startovací blok se bude měnit.

Např. 4sek 6krát

Toto se stalo Vaším novým "startovacím blokem". Tento program buduje vytrvalost svalové skupiny. Jinými slovy sval bude pracovat silněji a déle

Nyní proved'te cvičení svalů pánevního dna, ale sevřete a vytáhněte pevně a pak pusťte. Toto se nazývá rychlá kontrakce a pomůže Vaším svalům rychle reagovat, když se smějete, kašlete, cvičíte nebo zvedáte břemena.

Kolik kontrakcí můžete udělat?

Cílem je zvýšit toto číslo na 8 až 12 kontrakcí, 3 krát denně po dobu 6 měsíců. Je to tak jednoduché! Nejtěžší část programu je vzpomenout si a cvičit!

Zde je několik typů, které Vám pomou vzpomenout si na cvičení:

1. Nošení hodinek na špatném zápěstí.
2. Dejte si samolepky na místa, která upoutají Vaši pozornost (např. zrcadlo v koupelně, telefon, lednice, rychlovarná konvice, volant).
3. Cvičte po vyprázdnění močového měchýře.
4. Cvičte v každé pozici

Jak rychle uvidím výsledky?

Zlepšení kontroly nad močovým měchýřem můžete cítit nejdříve za 3 až 6 týdnů, ale může to trvat také 6 měsíců.

NEVZDÁVEJTE TO!!!

Je důležité udržovat sílu svalů i po dokončení cvičebního programu. Mělo by stačit cvičení 2 krát týdně, 3 série o 8 - 12 maximálních kontrakcích 3krát denně. Pokuste se začlenit tato cvičení do každodenních aktivit. Pokud si nejste jistá, že provádíte cvičení správně, požádejte Vašeho lékaře, zdravotní sestru nebo fyzioterapeuta, aby Vás zkontroloval.

Co když nemohu stáhnout svaly pánevního dna?

Jestliže nejste schopná stáhnout svaly pánevního dna, Váš lékař Vám může nabídnout jiné možnosti léčby.

Biofeedback

Tato metoda si klade za cíl, pomoci ženám identifikovat a stahovat a povolovat vybrané svaly pánevního dna za použití signálů vlastního těla. Cítění svalů Vašimi prsty je jedním z příkladů. Další metody zahrnují používání malých přísavných elektrod na břišní a hýžděové oblasti nebo použití intravaginální nebo intrarektální sondy připojené k počítači. Síla a délka kontrakce, kterou provedete, může být zobrazena na obrazovce počítače.

Terapie pomocí elektrické stimulace

Svaly pánevního dna někdy nemohou (zatím) kontrahovat v důsledku poškození nervů např. při porodu nebo po operaci. Elektrická stimulace může zajistit umělou kontrakci svalů pánevního dna a tak je pomůže posílit. Tato metoda není vhodná pro ženy, které již mohou ovládat svaly pánevního dna, i když jsou jejich kontrakce slabé.

Body k zapamatování

1. Slabé pánevní svaly často způsobují poruchu kontroly nad močovým měchýřem
2. Denní intenzivní cvičení může posílit svaly pánevního dna a zlepšit tak kontrolu nad močovým měchýřem.
3. Zeptejte se svého terapeuta, zda stahujete správné svaly.
4. Vždy stáhněte a držte stažené svaly pánevního dna před kašláním, kýčáním, skákáním nebo zvedáním břemene. To může pomoci zabránit nechtěnému úniku moči, plynů nebo stolice nebo vyklenutí pánevních orgánů.
5. Snažte se udržovat svou váhu v rámci zdravých hranic.