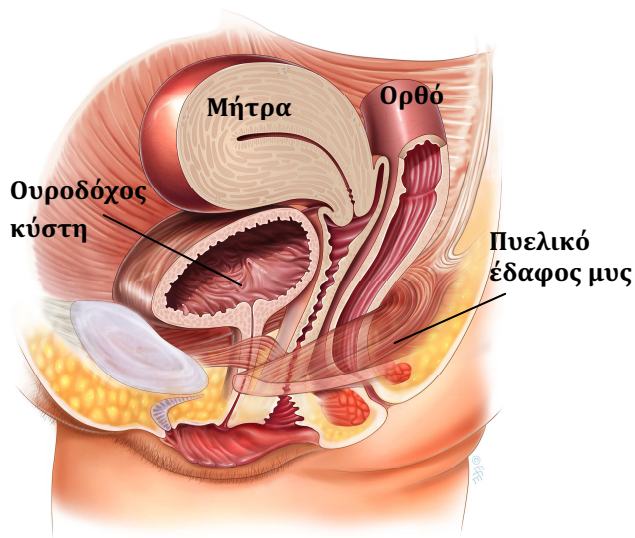


Υπερδραστηρια ουροδόχος κύστη Οδηγίες για γυναίκες

1. Πως λειτουργεί μια φυσιολογική ουροδόχος κύστη;
2. Τι σημαίνει υπερδραστήρια ουροδόχος κύστη (ΥΟΚ);
3. Τι προκαλεί υπερδραστηριότητα της ουροδόχου κύστεως;
4. Τι εξετάσεις πρέπει να κάνω;
5. Ποιες είναι οι διαθέσιμες θεραπείες;

Τι είναι το πυελικό έδαφος;

Το πυελικό έδαφος αποτελείται από ένα λεπτό στρώμα μυικών ινών και συνδετικού ιστού το οποίο εκτείνεται στην κατώτερη περιοχή της πυέλου μεταξύ του ηβικού οστού στο πρόσθιο τμήμα και του ιερού οστού ήτου κόκκυγα στο οπίσθιο τμήμα.



Ποιος ο ρόλος των μυών του πυελικού εδάφους;

Οι μύες του πυελικού εδάφους συσπώνται με το βήχα, το φτάρνισμα ή το σφίξιμο,

αποτρέποντας την ακούσια απώλεια ούρων. Συμβάλλουν στην στήριξη των οργάνων της κοιλιάς ειδικά στην όρθια θέση.

Προστατεύουν τα όργανα της πυέλου από εξωτερικούς ζημιογόνους παράγοντες.

Διατηρούν τα όργανα της πυέλου όπως η ουροδόχος κύστη στην σωστή θέση.

Βοηθούν στον έλεγχο της διούρησης και της κινητικότητας του εντέρου.

Διαδραματίζουν ρόλο κατά την σεξουαλική επαφή.

Για να μπορέσουν οι μύες του πυελικού εδάφους να εκτελέσουν την λειτουργία τους φυσιολογικά, χρειάζεται να είναι ισχυροί και με επαρκή τάση όπως ένας οποιοσδήποτε άλλος μυς στο ανθρώπινο σώμα.

Τι σημαίνει "αδύναμοι μύες" πυελικού εδάφους;

Αδυναμία των μυών του πυελικού εδάφους μπορεί να προκαλέσει ή και να χειροτερέψει έναν αριθμό διαφόρων προβλημάτων όπως:

1. Ακράτεια ούρων προσπάθειας- Πρόκειται για ακούσια απώλεια ούρων κατά την προσπάθεια ή τις φυσικές δραστηριότητες όπως με το φτάρνισμα, τον βήχα.
2. Ακράτεια ούρων επιτακτικού τύπου- Πρόκειται για ακούσια απώλεια ούρων που συνοδεύεται από ξαφνική επείγουσα ανάγκη για ούρηση.
3. Ακράτεια μικτού τύπου- Πρόκειται για ακούσια απώλεια ούρων που συνοδεύεται και από επιτακτική ανάγκη για ούρηση αλλά παρατηρείται και κατά τις φυσικές δραστηριότητες, το φτάρνισμα ή τον βήχα.
4. Πρόπτωση πυελικών οργάνων- Πρόκειται για προβολή της ουροδόχου κύστεως, του εντέρου ή της μήτρας μέσα στον κόλπο ή και έξω από την είσοδο του κόλπου.
5. Απώλεια σεξουαλικής αίσθητικότητας ή αίσθηση χαλάρωσης του κόλπου.

Τι προκαλεί αδυναμία των μυών του πυελικού εδάφους;

1. Ανεπαρκής άσκηση. Όπως όλοι οι μύες έτσι και οι μύες του πυελικού εδάφους

χρειάζονται άσκηση για να λειτουργούν κανονικά. Η τακτική αλλά και η επαρκής εντατική άσκηση των μυών του πυελικού εδάφους είναι ιδιαίτερα σημαντική και πρέπει να γίνεται σε όλη την διάρκεια της ζωής(και όχι μόνο μετά τον τοκετό).

2. Τραυματισμός των μυών κατά την εγκυμοσύνη και τον τοκετό.

3. Η μεταβολή των ορμονών κατά την εμμηνόπαυση πιθανόν να παίζει κάποιο ρόλο στην αδυναμία των μυών αλλά αυτό δεν έχει διευκρινιστεί ακόμη.

4. Μείωση του μυϊκού τόνου με την πάροδο της ηλικίας.

5. Τραυματισμός των μυών λόγω χρόνιας δυσκοιλιότητας, χρόνιου βήχα ή παχυσαρκίας.

Ο ρόλος των ασκήσεων του πυελικού εδάφους

Τακτικές και εντατικές ασκήσεις του πυελικού εδάφους βοηθούν στην ενδυνάμωση αλλά και στην χαλάρωση των μυών του πυελικού εδάφους με αποτέλεσμα να γίνονται σταθεροί και στηρικτικοί αλλά όχι υπερδραστήριοι. Πολλές γυναίκες θα παρουσιάσουν σημαντική βελτίωση ή ακόμη και ίαση των συμπτωμάτων που σχετίζονται με την ακράτεια ούρων προσπάθειας, με την εκμάθηση αποτελεσματικών ασκήσεων του πυελικού εδάφους με αποτέλεσμα την καθυστέρηση ή και την αποφυγή της ανάγκης για χειρουργική αντιμετώπιση.

Πως μπορώ να ασκήσω τους μύες του πυελικού εδάφους;

Είναι σημαντικό να γίνονται οι ασκήσεις σωστά και να ελέγχουμε κατά διαστήματα ότι εκτελούνται σωστά.

Ο θεραπευτής μπορεί να σας βοηθήσει να τις κατανοήσετε με την βοήθεια διαγραμμάτων, σχεδίων και πλασμάτων.

1. Καθίστε αναπαυτικά κρατώντας τα πόδια και τα γόνατα σε απόσταση μεταξύ τους

Σκύψτε μπροστά και τοποθετήστε τους αγκώνες επάνω στα γόνατα σας. Θυμηθείτε

ότι πρέπει να αναπνέετε κανονικά και να διατηρείτε το στομάχι τα πόδια και τους γλουτούς σας χαλαρούς.

2. Φανταστείτε ότι προσπαθείτε να σταματήσετε την διαφυγή αερίων από το έντερο ενώ ταυτόχρονα προσπαθείτε να σταματήσετε την ροή ούρων από την κύστη. Θα πρέπει να αισθάνεστε μια ανύψωση και ένα σφίξιμο γύρω από τον κόλπο και τον πρωκτό.

3. Παρατηρώντας τους μύες μπορεί να είναι ένας αποτελεσματικός τρόπος στο να ελέγχουμε ότι λειτουργούν σωστά. Ξαπλώστε στο κρεβάτι, τοποθετήστε έναν μικρό καθρέπτη ανάμεσα στα πόδια σας έχοντας τα γόνατα λυγισμένα και σε απόσταση μεταξύ τους. Καθώς σφίγγετε το πυελικό έδαφος θα πρέπει να βλέπετε την περιοχή του πρωκτού και την είσοδο του κόλπου να ανασηκώνονται και να τραβιούνται προς τα μέσα.

Παρατήρηση-Εάν βλέπετε ότι η είσοδος του κόλπου μεγαλώνει, αυτό σημαίνει ότι πιέζετε προς τα κάτω και όχι προς τα επάνω το οποίο αντιτίθεται στο σφίξιμο των μυών του πυελικού εδάφους. Επίσης, εάν χάνετε ούρα ή χάνετε αέρια όταν κάνετε τις ασκήσεις είναι πιθανόν να πιέζετε προς τα κάτω και όχι προς τα επάνω.

Είναι πιθανόν να μην μπορείτε να σφίξετε και να χαλαρώσετε επαρκώς την πρώτη φορά, γι'αυτό μην απογοητεύεστε. Οι περισσότερες ασθενείς θα μάθουν πως να σφίγγουν και να χαλαρώνουν εάν τους δοθεί λίγος χρόνος να εξασκηθούν μόνες στο σπίτι τους.

Πόσο συχνά πρέπει να κάνω εξάσκηση;

Αρχικά καθορίστε το σημείο αναφοράς. Χρησιμοποιήστε το ημερολόγιο σας.

Σφίξτε τους μυς του πυελικού εδάφους στο μέγιστο δυνατό βαθμό χωρίς να χρησιμοποιείτε τους γλουτούς, τους μυς των μηρών ή τους κοιλιακούς μυς όπως περιγράφηκε πιο πάνω. Κρατήστε σφιχτά όσο πιο πολλά δευτερόλεπτα μπορείτε(μέγιστο τα 10 δευτ).

Πόσο χρόνο μπορείτε να κρατήσετε την μέγιστη σύσπαση;
_____ δευτ

Χαλαρώστε και ξεκουραστείτε για τουλάχιστον το ίδιο χρονικό διάστημα με την σύσπαση. Επαναλάβετε την αλληλουχία "σφίξιμο,κράτημα,χαλάρωμα" όσο πιο πολλές φορές μπορείτε(μέχρι το μέγιστο των 8-12 επαναλήψεων).

Πόσες φορές μπορείτε να επαναλάβετε την σύσπαση;
_____ φορές
π.χ 2 δευτ 4 φορές

Αυτό είναι το σημείο αναφοράς. Επαναλάβετε το σημείο αναφοράς 4-6 φορές την ημέρα. Σαν αποτέλεσμα αυτής της μυϊκής άσκησης το πνευλικό έδαφος θα γίνει ισχυρότερο και το σημείο αναφοράς θα αλλάξει.
π.χ 4 δευτ 6 φορές

Αυτό είναι το νέο "σημείο αναφοράς".

Αυτό το πρόγραμμα ενδυναμώνει την συγκεκριμένη ομάδα μυών.
Με άλλα λόγια οι μύες θα είναι ικανοί να εργάζονται πιο σκληρά και για περισσότερο χρόνο.
Τώρα εκτελέστε την άσκηση του πνευλικού εδάφους αλλά σφίξτε και ανυψώστε πιο σταθερά,κατόπιν χαλαρώστε. Αυτό λέγεται γρήγορη σύσπαση και θα βοηθήσει τους μύες να αντιδρούν γρήγορα όταν γελάτε,βήχετε,ασκήστε ή σηκώνετε βάρος.

Πόσες συσπάσεις μπορείτε να κάνετε;

Ο στόχος είναι να αυξήσετε τον αριθμό στις 8-12 συσπάσεις, 3 φορές την ημέρα για τουλάχιστον 6 μήνες.

Το πιο δύσκολο μέρος του προγράμματος είναι το να θυμάστε να κάνετε τις ασκήσεις. Κάποιες συμβουλές που θα ενεργοποιήσουν την μνήμη σας και θα σας βοηθήσουν να θυμόσαστε:

1. Φορέστε το ρολόι σας στον λάθος καρπό

2. Τοποθετήστε αυτοκόλλητα σε σημεία τα οποία θα τραβήξουν την προσοχή σας (π.χ λουτρό,καθρέπτης,τηλέφωνο,ψυγείο,τιμόνι)
3. Ασκηθείτε μετά την κένωση της ουροδόχου κύστεως
4. Ασκηθείτε σε οποιαδήποτε θέση.

Πόσο σύντομα θα δω αποτελέσματα;

Μπορεί να μην αισθανθείτε βελτίωση στον έλεγχο της διούρησης παρά μόνο μετά από 3-6 εβδομάδες,αλλά μπορεί να περάσουν μέχρι και 6 μήνες. Μην παραιτηθείτε!!!!

Είναι πολύ σημαντικό να διατηρήσετε την ισχύ των μυών μετά την ολοκλήρωση ενός προγράμματος ασκήσεων. Κάνοντας ασκήσεις δύο φορές την εβδομάδα, 3 κύκλους από 8-12 συσπάσεις 3 φορές την ημέρα είναι ικανοποιητικό. Προσπαθήστε να εντάξετε τις ασκήσεις στην καθημερινότητα σας. Εάν δεν είστε σίγουρη ότι κάνετε τις ασκήσεις σωστά ζητήστε από τον οικογενειακό ιατρό, τον νοσηλεύτη ή τον φυσιοθεραπευτή να σας βοηθήσει.

Τι γίνεται εάν δεν μπορώ να ασκήσω τους μύες του πνευλικού εδάφους;

Εάν δεν μπορείτε να κάνετε συσπάσεις των μυών, ο επαγγελματίας υγείας μπορεί να προτείνει εναλλακτικές θεραπείες.

Βιοανάδραση

Ο στόχος είναι να βοηθήσει την γυναίκα να εκτελεί επιλεκτικά συσπάσεις και χαλάρωση των μυών του πνευλικού εδάφους χρησιμοποιώντας διάφορες ενδείξεις από το ίδιο της το σώμα. Η ψηλάφηση των μυών με τα δάχτυλα είναι ένα παράδειγμα.Άλλες μέθοδοι περιλαμβάνουν μικρά αυτοκόλλητα ηλεκτρόδια τα οποία τοποθετούνται στην κοιλιά και την περιοχή του γλουτού ή έναν ενδοκολπικό ή ενδοορθικό καθετήρα συνδεδεμένο με υπολογιστή. Η ισχύς και η χρονική διάρκεια της σύσπασης μπορούν να παρατηρηθούν στην οθόνη του υπολογιστή.

Ηλεκροδιέγερση

Μερικές φορές δεν μπορεί να γίνει σύσπαση

των μυών του πυελικού εδάφους λόγω τραυματισμού των νεύρων πχ εξαιτίας προηγούμενου τοκετού ή μετά από χειρουργείο. Η ηλεκτρική διέγερση θα προκαλέσει τεχνητή σύσπαση των μυών του πυελικού εδάφους βοηθώντας με αυτόν τον τρόπο στην ενδυνάμωση τους. Η μέθοδος αυτή δεν είναι κατάλληλη για γυναίκες οι οποίες μπορούν από μόνες τους να κάνουν συσπάσεις των μυών ακόμα και αν οι συσπάσεις αυτές είναι αδύναμες.

Σημεία που πρέπει να θυμάστε:

1. Οι αδύναμοι μύες της πυέλου μπορεί να προκαλέσουν προβλήματα στον έλεγχο της ούρησης.
2. Οι καθημερινές εντατικές ασκήσεις μπορούν να ενδυναμώσουν τους μύες του πυελικού εδάφους και να βελτιώσουν τη λειτουργία της κύστεως.
- 3.Ρωτήστε τον θεραπευτή σας εάν σφίγγετε τους σωστούς μύες.
4. Πάντοτε να σφίγγετε τους πυελικούς μύες πριν το βήξιμο,το φτάρνισμα την πτώση απο υψος ή την ανύψωση βάρους. Αυτό θα

εμποδίσει την ακούσια απώλεια ούρων,αερίων ή κοπράνων ή την προβολή των πυελικών οργάνων προς τα κάτω.

5. Προσπαθήστε να διατηρήσετε το σωματικό σας βάρος εντός υγιών ορίων.



The information contained in this brochure is intended to be used for educational purposes only. It is not intended to be used for the diagnosis or treatment of any specific medical condition, which should only be done by a qualified physician or other health care professional.