

NEBOJTE SE SMÁT!

Máte strach z delší jízdy autobusem? Znáte přesně rozmístění WC po městě? Stydíte se o svém problému mluvit i s kamarádkou? Netrapte se zbytečně, řešení existuje.

Hana Profousová, Foto: Fotolia



Intinence – tak se nazývá strašák žen po porodu nebo přechodu. Spousta žen (problémem se svaly, které pomáhají zadržovat moč, trpí dvakrát častěji než muži) se ze strachu před únikem moči a znemožněním na veřejnosti nejen neodvažuje cestovat, ale dokonce se i smát. Všude okolo nás se objevují spousty informací o řešení hygienickými pomůckami nebo operačním zákrokem. Možná už méně se ví o účinnosti léčby dysfunkce pánevního dna fyzioterapií.

GRAVITACE, SEZENÍ, NEVHODNÉ CVIČENÍ...

„K symptomům inkontinence patří prolapsy pánevních orgánů, které se obecně zhoršují vlivem gravitace, při dlouhém sezení nebo nevhodném cvičení,“ vysvětluje PhDr. Ingrid Palašáková, PhD., autorka Rehaspring konceptu, tedy postupu vyhodnocení funkce a dysfunkce svalů pánevního dna u žen a mužů ve fyzioterapii. „Dále sem patří symptomy sexuální dysfunkce, které žena vnímá při sexuální aktivitě a symptomy anorektální dysfunkce, kam patří zejména anální a fekální inkontinence projevují-



cí se zejména jako únik plynů a stolice. Jednou z hlavních příčin výše uvedených symptomů je dysfunkce svalů pánevního dna, kterou je potřeba mezioborově vyhodnotit.“

Důležitou součástí tohoto hodnocení je právě koncept Rehaspring, který popisuje postup konzervativní léčby dysfunkce svalů pánevního dna. Základem je anamnéza, následuje vyšetření s velkou vypovídací hodnotou: per vaginam, to znamená manuálně přes pochvu a následně ultrazvukem. Lékařka posoudí funkční sílu, resp. tonus při stahu a vtahu, jejich relaxaci a opěrnou funkci při stresových stavech, jako je kašel, kýčání nebo smrkání. Vše probíhá v několika polohách: vleže, vsedě a vestoje.

DŮLEŽITOST UCELENÉHO POSTUPU

Na základě výsledných dat je navržen konzervativní postup terapie. Může to být např. elektrická stimulace nebo vaginální závaží (sada malých kuželů, které si žena vloží do pochvy a snaží se je sevřením svalů udržet, aby nevytápaly), s nimiž je pacientka seznámena a obdrží instrukce, jak často je bude používat.

Konzervativní léčba dysfunkce svalů pánevního dna, při níž se využívá ultrazvuk, je základem



NEJBĚŽNĚJŠÍ DYSFUNKCE

Stresová inkontinence je způsobená činnostmi jako kašel, smích, kýčání, cvičení nebo jiné pohyby, které zvyšují břišní tlak, a tím i tlak na měchýř. Způsobují jí často fyzické změny jako těhotenství, porod a menopauza. Je to nejčastější forma inkontinence u žen a je léčitelná.

Urgentní inkontinence je nechtěná ztráta moči vyskytující se bez zjevné příčiny při náhlé potřebě močit. Její nejčastější příčinou jsou nepřiměřené kontrakce měchýře. K problému může docházet i během spánku, po vypití většího množství vody, při zvuku tekoucí vody apod.

Funkční inkontinenci mohou trpět lidé, kteří mají problémy s myšlením, pohybem nebo komunikací, které jim brání dojíždět na toaletu (např. osoba s Alzheimerovou nemocí nebo lidé na vozíku).

Inkontinence z přeplnění se vyskytne, když je pacientův měchýř plný a proto propouští moč. Způsobují to slabé svaly měchýře nebo močové kameny. U žen se vyskytuje zřídka.

Smíšená inkontinence označuje kombinaci stresové a náhlé inkontinence, které se u žen často vyskytují spolu.

Přechodná inkontinence je dočasná verze, která může být způsobena léky, infekcemi močového traktu, mentální poruchou, omezenou mobilitou a zaklíněním stolice (silnou zácpou), která může tlačit na močový trakt a blokovat vytékání.

pro další operativní postupy, které při těchto potížích mohou nastat. I to je důvod, proč si ambulantní zařízení fyzioterapie Rehaspring centrum Čelákovice, které je akreditovaným pracovištěm MZ ČR, už našlo své pacienty. Nacházejí tu nejen informace, ale hlavně řešení svých nepříjemných potíží.