

Terapie u pacientů s dysfunkcí pánevního dna

Poradna pro poruchy pánevního dna

O nás

Poradna pro poruchy pánevního dna Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol a 2. lékařské fakulty se specializuje zejména na pacientky s poraněním po porodu, neurologické pacienty s inkontinencí moči a stolice, pacienty po operaci (prostata, gynekologických operacích, operacích v oblasti konečníku) a pacienty s bolestmi v oblasti pánve (bolestivá menstruace, hluboká pánevní bolest, endometrióza, vaginismus, bolest n. pudendus). Věnujeme se též dětským pacientům s problematikou pánevního dna.

Inkontinence moči/stolice

Inkontinence neboli únik moči/stolice se dá rozdělit do několika podtypů:

Stresová inkontinence – slabost svalů, únik moči/stolice při kašli, kýchání, poskoku

Urgentní inkontinence – pocit okamžitého nucení na močení/stolici, dráždění, nevyhovění nutkání mnohdy vede k nechtěnému úniku moči/stolice

Směšená inkontinence – kombinace obou výše zmíněných obtíží

Cviky a doporučení:

✓ Vtahujte lehce pánevní svaly dovnitř do břišní dutiny, jako když se zavíjí květina do poupěte (žena)/zkracuje se penis směrem do břicha (muž). Současně lehce stiskněte svěrače konečníku a močové trubice, jako byste chtěli zadržet proud moči/stolice.

Pro trénink kondice cvik zkoušejte ve všech pozicích (lež, sed, stoj) alespoň 5x denně. Postupně zkoušejte zvýšit počet opakování do výše 50 a více/den.

Pro trénink vytrvalosti svaly pánevního dna „vtáhněte a stiskněte“ na 5s 5 – 10x za sebou. Postupně prodlužujte délku stisku až na 20s v jedné kontrakci. Svaly stačí stisknout na cca 60% svých maximálních možností.

Mezi jednotlivými stisky zcela relaxujte svaly pánevního dna!

✓ Náhlé, silné nucení na močení (urgenci) zkuste ovládnout dlouhým stiskem svalů pánevního dna, čímž zabráníte úniku moči/stolice. Chodte močit v pravidelných intervalech. Vyhněte se kyselým a/nebo perlivým nápojům a dráždivému jídlu.

✓ Před každým stresovým manévrem (kašel, kýchnutí, poskok, zvednutí břemene) vtáhněte svaly pánevního dna a uvolněte je až po dokončení manévru.

✓ Nezapomínejte dostatečně pít (35ml/kg váhy denně). V případě nezvladatelného nutkání na močení v noci, které vás budí, pijte naposledy 2 - 3hodiny před spánkem. Dodržujte vyváženou racionální stravu.

✓ Nezapomeňte na pravidelný pohyb.

✗ Nezadržujte proud moči v průběhu močení.

✗ Nezadržujte dech při cvičení.

✗ Nestahujte hýždě, břicho ani stehna při cvičení.

✗ Vyvarujte se pití kyselých a sycených nápojů.

V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – urologa/urogynekologa.



Bolestivé stavy

K bolestivým stavům v oblasti pánve a pánevního dna se nejčastěji řadí bolestivá menstruace, bolest kostrče při sedu na tvrdé podložce, bolest při pohlavním styku a endometrióza.

Bolest je často způsobena stažením svalů pánevního dna. Ty se díky této křeči mohou jevit současně jako slabé/povolené. V tom případě jsou často zároveň dále posilovány a tedy i následně přetěžovány. Vždy dbejte v první řadě na POVOLENÍ A RELAXACI svalů, až následně svaly posilujete.

Cviky a doporučení:

- ✓ Položte na židli osušku stočenou do ruličky a sedněte si na ni jako na koňské sedlo, takže každý sedací hrbol spočívá z jedné strany ruličky. Lze využít i sed v tureckém sedu na zemi. Vtáhněte svaly pánevního dna a poté je opět zcela uvolněte. Zkuste mírně prodechat do oblasti konečníku a genitálií – s každým nádechem pánevní dno zlehka klesá směrem k osušce, s výdechem se opět pružně, byť opravdu zlehka, zvedá. Cvičení opakujte alespoň minutu.
- ✓ Lehněte si na záda a položte dlaně na podbřišek. Jemně se nadechněte pod své ruce a současně do svalů pánevního dna. Zkuste je zcela uvolnit. Cvičení opakujte alespoň minutu.
- ✓ Lehněte si na břicho, nohy volně natažené, hlava opřena o čelo nebo o tvář. Položte si dlaně na hýždě, prsty směřují ke konečníku. Vtáhněte svaly pánevního dna a minimálně též stiskněte hýždě, držte 10s, poté vše zcela uvolněte, dlaněmi lehce roztahujte hýždě do stran od konečníku a volně dýchejte. Cvik lze v případě potřeby ještě 1 – 2x zopakovat.
- ✓ Do cvičení přidejte zařadte cvičení na uvolnění svalů zad a kyčelních kloubů (např. z letáku cvičební sestava na funkční sterilitu a dysfunkce v oblasti pánevního dna).
- ✓ Máte-li v oblasti břicha jizvu, případně jizvení po nástřihu při porodu, občas jizvu jemným krouživým pohybem promasírujte (inspiруйте se letákem péče o jizvu).
- ✗ Svaly NIKDY nevytlačujte ven z těla.

V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – gynekologa/urogynekologa. Pokud vás bolí či pálí při močení nebo máte výtok, před cvičením vždy navštivte praktického lékaře/urologa/gynekologa. Bolesti pomůže též zmírnit odborné ošetření fyzioterapeutem.

Slabost, pokles orgánů pánve

Slabost pánevních svalů je často spojena s obtížným porodem, nadváhou, dlouhodobým nošením těžkých břemen.

Cviky a doporučení:

- ✓ Vtahujte lehce pánevní svaly dovnitř do břišní dutiny, jako když se zavíjí květina do poupěte (žena)/zkracuje se penis směrem do břicha (muž). Současně lehce stiskněte svěrače konečníku a močové trubice, jako byste chtěli zadržet proud moči/stolice.
- ✓ Cvik zkoušejte ve všech pozicích (leh, sed, stoj) alespoň 5x denně. Postupně zkoušejte zvýšit počet opakování až do výše 50 a více denně. Pro další zvyšování síly lze využít závaží vložené do pochvy (vaginální činky, Kegel, ...).
- ✓ Mezi jednotlivými stisky zcela relaxujte svaly pánevního dna.

- ✓ Pokud cítíte výraznější pokles, na chvíli si lehněte, případně si mírně podložte pánev do zvýšené pozice například polštářem.
- ✓ Před zvedáním těžších břemen vždy mírně vtáhněte a stiskněte svaly pánevního dna.
- ✗ Nezadržujte proud moči v průběhu močení.
- ✗ Nezadržujte dech při cvičení.
- ✗ Nestahujte hýždě, břicho ani stehna při cvičení.
- ✗ Vyvarujte se dlouhodobému hlubokému podřepu (např. při zahradničení).
- ✗ Vyvarujte se nošení těžkých břemen.

V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – gynekologa/urogynekologa.

Zácpa

Příčiny zácpy mohou být různé. Od nevhodné stravy, přes sedavý způsob života, tísnící oděv, stažené svaly pánevního dna až po určité druhy onemocnění.

Cviky a doporučení:

- ✓ Pro podporu pohybu střev zařadte minimálně 1x denně jemnou masáž břicha ve tvaru 2 kruhů. První kruh provádějte mírným tlakem od levých žeber PROTI směru hodinových ručiček doprava, pod pupík a zpět. Druhý kruh od pravého podbřišku PO směru hodinových ručiček těsně nad pupíkem do levého podbřišku a zpět.
- ✓ Při vyprazdňování si podložte chodidla stoličkou do vyvýšené pozice nebo se zkuste předklonit, pokuste se zcela uvolnit svaly pánevního dna a teprve poté mírně a pozvolna tlačte směrem do konečníku.
- ✓ Zkoušejte pravidelně cvičit cviky na uvolnění svalů pánevního dna (viz bolestivé stavy).
- ✓ Jezte pravidelně vyváženou stravu s dostatečným množstvím vlákniny (10–20 g), dodržujte pitný režim (35ml/kg váhy denně).
- ✓ Nezapomeňte na pravidelný pohyb, například v podobě svižné procházky.
- ✗ Nenoste tísnící oděvy.
- ✗ Dlouhodobý sed (sedavé zaměstnání, cestování) prostrádejte často protažením trupu či chůzí, aby střeva nebyla dlouhodobě stlačena.
- ✗ Netlačte na stolicí proti zařatým svalům pánevního dna. Může to vést k tvorbě hemoroidů a prasklinek konečníku.

V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – gastroenterologa/proktologa.

Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

V Úvalu 84

150 06 Praha 5

Telefon: 224 43 92 83 (evidence dospělí pacienti), 224 43 55 02 (evidence dětští pacienti)