

Několik zásad při cvičení svalstva pánevního dna:

- * Cvičíme denně (vždy se řídíme stávajícím zdravotním stavem, radami lékaře a zvláště fyzioterapeuta)
- * Cvičíme ve vyvětrané místnosti
- * Cvičíme po vyprázdnění močového měchýře
- * Cvičíme ve volném cvičebním oblečení
- * Jednotlivý cvik zprvu cvičíme 3 – 5 x, později 5 – 10 x
- * Cvičíme 10, 15 – 20 minut, 2 – 3 x denně po dobu 3 měsíců (dále dle rady lékaře či fyzioterapeuta)
- * Cvičíme dle možností: na lůžku, koberci, žíněnce apod.
- * Cvičení začínáme a končíme dechovou gymnastikou
- * Cvičíme koordinovaně s dechem – vdechujeme nosem a vydechujeme ústy
- * Dbáme na provedení cviků – na kvalitu, nikoli na kvantitu (počet opakování)
- * Nikdy necvičíme těsně po jídle a přes únavu
- * Při cvičení dodržujeme předepsaný individuální léčebný plán a jeho provedení
- * Zásadně dodržujeme pokyny lékaře, fyzioterapeuta a zdravotní změny včas hlásíme

Kromě těchto zásad cvičení je nedílnou součástí životostpráva – dietetické úpravy, redukce tělesné hmotnosti, správný pitný i vyprazdňovací režim a vhodné fyzické aktivity, tzn. plavání či jízda na kole, nebo každodenní úkony – sedy, stoje při různých pohybových aktivitách.

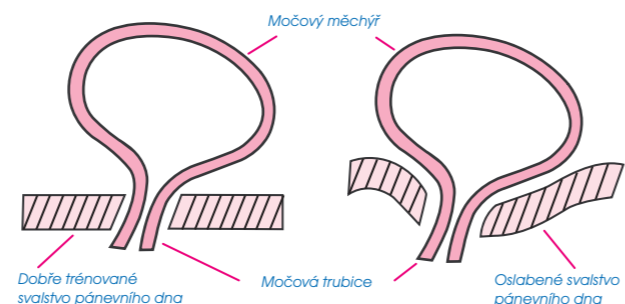
Pro uvědomění si svaloviny pánevního dna můžete vyzkoušet močový test, při kterém po určité náplni močového měchýře provádíme přerušované močení.

Poznámka:

Pozor, močový test praktikujte minimálně a to pouze za účelem uvědomění si správných svalů, nejedná se o cvik k posílení svaloviny pánevního dna.

Proč posilovat právě svalstvo pánevního dna?

Svalstvo pánevního dna je uzávěrem spodiny malé pánve a je podpůrným aparátem pro orgány v ní uložené, tzn. obklopuje močový měchýř, dělohu a střeva a společně se svěračovým svalstvem kontroluje jejich otevírání. Zajišťuje také správnou polohu močové trubice. Jestliže jsou tyto svaly oslabené, může při námaze močová trubice poklesnout, a tak dochází k nekontrolovanému úniku moči.



Svalovinu pánevního dna tvoří spleť svalů a šlach od stydké kosti až ke kostrči a po stranách jsou ohraničeny hrbolky sedací kosti.

1 – Pánevní bránice (diafragma pelvis) – nejhlubší, nejvnitřnější svalová vrstva, která uzavírá pánev směrem dolů – zvedací sval řitní, hlavní vnitřní sval, který vede po levé i pravé straně močového a pohlavního ústrojí – od stydké kosti až ke kostrči.

2 – Bránice močového a pohlavního ústrojí (diafragma urogenitale).

3 – Svěrače střeva a urogenitálního traktu (vrstva svěračů).

Cvičení svalstva pánevního dna je velmi efektivní léčebná metoda, která nemá žádné vedlejší účinky. Odstraňuje nejen funkční problémy – inkontinenci, anatomické změny (sestupy rodidel, bolesti před i při menstruaci, bolesti bederní páteře), ale i zkvalitňuje sexuální život ženy. Rovněž přispívá k Vaší celkové tělesné zdatnosti a společenskému uplatnění.

TENA Lady Pro celodenní jistotu

S pomůckami TENA Lady můžete řešit problém s únikem moči okamžitě. Na rozdíl od menstruačních vložek nebo slipových vložek jsou TENA Lady vyvinuty speciálně pro únik moči a poskytnou Vám pocit bezpečí a jistoty. TENA Lady – diskrétní a optimální řešení.



Vzorky TENA Lady si můžete ZDARMA objednat: na bezplatné lince 800 111 121 nebo na www.tenavzorky.cz

Více informací naleznete na www.tena.com/cz

TENA Lady Vám může předepsat Váš ošetřující lékař (praktický, urolog, gynekolog) na poukaz. V tomto případě jsou pomůcky hrazeny zdravotními pojišťovnami. O počtu předepsaných balení rozhoduje Váš ošetřující lékař. Nebo si můžete výrobky TENA Lady zakoupit v lékárnách a prodejnách zdravotnických potřeb, případně prostřednictvím internetu na www.tena.com/cz

Autorka: As. Marie Babičková, Klinické centrum ISCare, Lighthouse



SCA Hygiene Products, s. r. o.
Sokolovská 94/100
186 00 Praha 8

Cvičení pánevního dna

Lehké cviky proti nekontrolovanému úniku moči neboli inkontinenci



ZKONTROLOVANÉ
Jana Wicková DTP 11:01, 1/10/07

Inkontinenci moči rozumíme stav, kdy dochází k samovolnému, nechtěnému, nekontrolovanému úniku moči. Obsahově jde při tomto úniku moči buď o malé či větší množství, aniž bychom jej mohli jakkoliv ovlivnit.

Dle příčiny, projevu klinického a místa úniku moči rozlišujeme dvě skupiny inkontinence:

- **Uretrální** (kdy k úniku moči dochází močovou tubicí)
- **Extrauretrální** (kdy k úniku moči dochází jinou cestou než je močová trubice)

Nejčastěji se setkáváme s inkontinencí uretrální, a to námahovou (stresovou). Děje se tak např.: při kašli, kýchnutí, smíchu, zvedání břemen nebo při předklonu.

Námahovou (stresovou) inkontinencí rozumíme nechtěné odtékání moči při zvýšeném nitrobršním tlaku, který se přenáší na močový měchýř. Uzávěr měchýře je porušen, pootevřen a moč tedy proniká do močové trubice a následně ven.

Příčin je několik:

- ochabnutí pánevního dna
- poškození svalových, vazivových a nervových částí močové trubice a dna pánevního
- stárnoucí tkáň v klimakteriu (vlivem nedostatku hormonů estrogenu) a s tím spojený sestup jak rodidel, tak poševních stěn
- vrozené defekty
- porody – velkých plodů, koncem pánevním, klešřové
- chronický kašel
- kýčání
- skoky, poskoky
- zácpa
- změna polohy z lehu do sedu
- nadváha
- těžká fyzická práce

Konzervativní léčbou je fyzioterapie svalstva pánevního dna. To, zda je vhodná i ve Vašem případě, posoudí Váš lékař gynekolog (urogynekolog, sexuolog aj.) nebo zkušený fyzioterapeut. Rovněž tak získáte jistotu, že cvičení, které provádíte, je vhodné a Vy je cvičíte správně.

Nikdy není pozdě začít se cvičením svalstva pánevního dna. Ať je Vám 18, 25, 40 nebo 70 let. Vždy je důležité Vaše rozhodnutí, pravidelné cvičení a dodržování jeho zásad. Již po třech měsících budete pozorovat znatelné zlepšení, a než se tak stane, Vaší jistotou Vám bude TENA Lady – která nabízí ochranu a jistotu při samovolném úniku moči. Přehled jednotlivých pomůcek TENA Lady naleznete na zadní straně této brožury.

Cviky:

Cvičení je možné provádět v různých polohách, zprvu však doporučujeme cvičit vleže, abyste co nejlépe cítila zapínání jednotlivých částí svalů pánevního dna. Žádné jiné svaly (např. hýždě) během cvičení nezapojujte. Při opakování jednotlivých cviků je vhodné zařadit 2 – 3 klidové provdechy pro řádné uvolnění svalů.

1.



Základní poloha: lež na zádech s pokrčenými dolními končetinami, v oporu o plošky nohou. S nádechem sepněte svěrač močové trubice, vtáhněte pochvu a zadržte postupně na **3, 5 až 7 sekund**. S výdechem uvolněte. Kontrola správnosti provedení cviku: jedna dlaň spočívá na stěně břišní, druhá na hýždě – tyto svaly se během cviku neaktivují, nezapínají – nejsou svaly pánevního dna).

2.



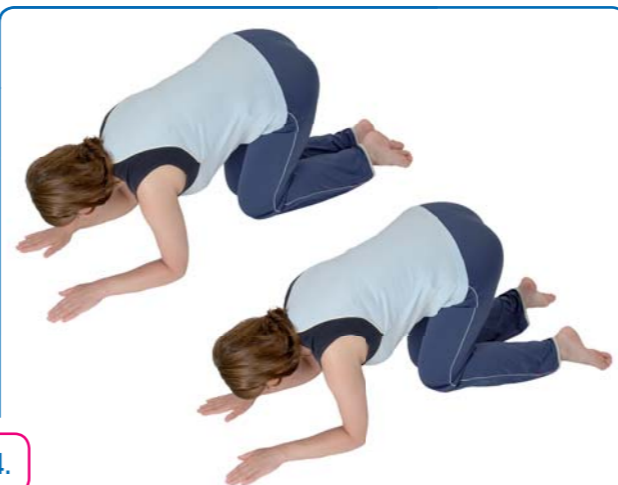
Základní poloha: lež na boku, dolní končetiny mírně nakrčené v kolenu, jedna ruka složená pod hlavou a druhá je v oporu o dlaně před prsy. S nádechem přitáhněte špičky nohou, sepněte vnitřní kotníky a kolena, zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem postupně uvolněte špičky, kotníky a kolena od sebe.

3.



Základní poloha: lež na zádech, dolní končetiny překřížené v kotnících, paže volně podél těla. S nádechem přitáhněte špičky nohou, propněte kolena a protlačte paže včetně dlaní do podložky, zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem postupně uvolněte špičky, kolena, paže.

4.



Základní poloha: vzpor klečmo s oporem o předloktí, kolena a kotníky volně vedle sebe. S nádechem sepněte vnitřní kotníky a kolena, zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem rozepněte část dolních končetin od sebe do stran.

5.



Základní poloha: vzpor klečmo s oporem o dlaně, kolena asi 20 cm od sebe – „pravouhla kočka“. S výdechem suňte pravé koleno k levému lokti s dopnutím hlavy. S nádechem vraťte koleno zpět do oporu, cvik opakujte druhým kolennem.

6.



Základní poloha: stoj v mírném předklonu, nakrčené dolní končetiny v kolenu, v rukou držíme krabici nebo velký míč. S nádechem paže předpažte do úrovně očí (současně automaticky zapněte svaly pánevního dna), postupně zadržte na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem se vraťte zpět do mírně předkloněného stoje.

7.



Základní poloha: vzpřímený stoj, chodidla asi 5 cm od sebe, paže složené v loktech. S nádechem sepněte paty, lýtka, hýždě a břišní svaly a zároveň zatlačte lopatky dozadu k sobě – zadržte postupně na 3, 5 až 7 sekund. S výdechem postupně uvolněte lopatky, hýždě svaly, lýtka a paty do rozponu (od sebe).