Haló noviny, 16. 3. 2017

Bojujte proti oslabeným pánevním svalům

Oslabené pánevní svalstvo, ač jde o téma poněkud intimnějšího rázu, se týká poměrně velkého počtu lidí. Na vlastní kůži se s nimi setká 50 % žen po porodu a třetina mužů po operaci prostaty. K takové poruše ale může dojít kdykoliv, a to i v dětském věku. Většinou za to může vedle náhlých změn a zákroků i celkové ochabnutí svalstva díky přílišnému sedavému stylu života, nebo naopak přílišné nárazové námaze. Samotné ochabnuté svalstvo by možná nikomu příliš nevadilo, kdyby přímo nesouviselo například s inkontinencí. A to je velmi ožehavé téma, které dovede potrápit, a přesto se o něm mnozí jen neradi baví. Ale v mnoha případech jde takovýmto nepříjemnostem předejít, ale i účinně zabránit. Například Fyzioterapií.

Ochablé pánevní dno dokáže potrápit ženy i muže

Oslabení svalů pánevního dna je v poslední poměrně četné zastoupeno. K takové poruše může dojít kdykoliv, a to i v dětském věku. S důsledky poruch jejich funkce se potýká více než 50 % žen po porodu a třetina mužů po operaci prostaty. Nejčastějšími následky dysfunkce svalů pánevního dna jsou inkontinence moči nebo stolice, narušená funkce pánevních orgánů, neplodnost, bolesti v oblasti pánve, kyčelních kloubů a bederní páteře, bolestivý pohlavní styk či potíže s vyprazdňováním. *»Statistiky výskytu oslabení svalů pánevního dna jsou poměrně vysoké. Stresová inkontinence, která je nejčastějším typem inkontinence, se objevuje až u 38 % populace, u mužů nad 64 let je to dokonce v 30 % případů, fekální inkontinence postihuje až 18 % lidí, 35 % obyvatel ošetřovatelských domů je inkontinentních a 10–12 % dětí nad 6 let má problémy s neúmyslným močením v nevhodném čase či místě,«* uvádí Jana Filipovičová, fyzioterapeutka na Poliklinice Palackého, detašovaném pracovišti Rehabilitační kliniky Malvazinky, kterou provozuje společnost VAMED Medíterra.

Vyhledejte pomoc odborníka

Pánevní dno je tvořeno příčně pruhovanou svalovinou, a proto všechny funkční poruchy v této oblasti spadají do péče fyzioterapeuta. Fyzioterapie zaměřená na oblast pánve a svalů pánevního dna se stala specializovanou činností fyzioterapeutů – odborníků v severozápadní Evropě a v současné době se dostává i do ČR. *»Cílem fyzioterapie pánevního dna je obnovení funkce svalů v oblasti pánve, které tvoří podpůrný systém vnitřním orgánům a jsou neoddělitelnou částí hlubokého stabilizačního systému páteře. Terapie pacientům pomáhá ke zlepšení jejich komfortu v oblasti močení a vyprazdňování, lékům při problémech s otěhotněním, v neposlední řadě má vliv na lepší psychosociální a sexuální pohodu,«* vysvětluje Jana Filipovičová.

Problém se týká i mužů

Pomoc fyzioterapeuta nejčastěji vyhledávají ženy s inkontinencí, těhotné a ženy po porodu. Fyzioterapie provádění specializovaným odborníkem je vhodná také po chirurgickém odstranění dělohy nebo operaci pánevních orgánů, u chronických bolestí pánve či zad, při problémech s plodností, v menší míře při výběru pánevních orgánů. Specifickou péči o pánevní dno uvítají nejen ženy. *»Další skupinou vhodnou k terapii jsou muži po operaci prostaty. Při operaci prostaty a modrých sítnic může dojít k poškození svíracích modrých trubice nebo pánevních svalů a následné inkontinenci. U dlouhodobě ležících pacientů, kterým bývá zavedena cévka, nejsou svaly pánevního dna dostatečně stimulovány a dochází k inkontinenci moče či stolice. I zde je fyzioterapeut pomocníkem v řešení této svízelné situace,«* dodává fyzioterapeutka.

Významný vliv má životní styl

Zvýšený výskyt oslabení svalů pánevního dna souvisí především s životním stylem. Vyčerpání kapacity svalů přichází nejčastěji přílivě. Spoustečem obtíží rozhoduje být porod (zejména dlouhý a náročný, rovněž hmotnost plodu nad 4000 g), hormonální změny v období klimakteria, nárazová fyzická aktivita, na kterou organismus není připraven. S přibývajícím věkem tak klesá jeho schopnost kompenzovat zátěžové situace statického, dynamického charakteru nebo stereotypné se opakující, kam patří například udržení moči při zakašlání nebo při kýchnutí, dobíhání tramvaje, hluboký podřep nebo třeba zvedání těžkého nákupu.

Jak terapie probíhá?

Při první návštěvě fyzioterapeut zjišťuje potřebné informace, které ho nasměrují k příčině obtíží. Poté následuje vyšetření držení těla se zaměřením na tchování páteře v různých polohách a pozicích a stejně tak při chůzi. Závěrem provede vyšetření pánevních svalů pohledem a kontrolu jejich zapojení pohmatem. Na základě těchto poznatků je vytvořen zcela individuální, cílený a efektivní plán terapie. Nedílnou součástí terapie je příprava svalů na zátěž – uvědomění si oblasti malé vaginálně nebo análně a velmi rozšířené jsou zejména ve skandinávských zemích. Skupinové cvičení lze provádět díky řadě běžných rehabilitačních pomůcek (velké a malé nafukovací míče, posilovací gumy, nestabilní plochy, atd…). *»Zkušený fyzioterapeut pomůže k obnově funkce svalů pánevního dna, ulevì od bolestí a poradí s pomůckami pro jejich efektivní trénink i ohledně inkontinence. Kombinace aktivního cvičení, využití stimulačních a podpůrných prostředků zaručuje k dalšímu výsledku dek terapie v 50–70 % případů,«* říká zkušená fyzioterapeutka.

Faktorů, které ovlivňují oslabení svalů pánevního dna, existuje celá řada. K těm, které můžeme vědomě ovlivnit nebo jejichž dopady lze snižovat, patří:

- Současný sedavý způsob života a nízká úroveň pohybové aktivity,
- fyzicky náročná práce,
- některé sporty (trampolína, vzpírání, karate, gymnastika,…),
- výrazné změny hmotnosti a obezita,
- špatné stravovací návyky a následná zácpa,
- kouření a chronický kašel,
- opakované infekce močových cest či gynekologické záněty,
- opakované interrupce,
- vrozená nedostatečnost pojivových tkání a hypermobilita podporovaná špatnými pohybovými návyky,
- některá léčiva (antidepresiva, antiparkinsonika, myorelaxans – látky uvolňující svaloviny a vedoucí k relaxaci příčně pruhovaného svalstva),
- negativní vlivy prostředí,
- psychosociální nepohoda.

Účinná terapie existuje

Moderní metody ovlivnění svalů pánevního dna se již neomezují jen na pozice vleže na zádech, vsedě či trénink pouze jednoho druhu kontrakce svalů. Při individuální terapii je možné využít běžných rehabilitačních pomůcek, navíc jsou k dispozici i speciální, přímo cílené na stimulaci a postupné zatěžování svalů pánevního dna. Zavádí se nácvik ovládání svalů pánevního dna, relaxace svalů, které jsou ve zvýšeném napětí a utlumení bolestivých bodů.

Následuje stabilizační cvičení páteře s postupným navyšováním obtížnosti a současně se intenzivně pracuje s dechem a držením těla. *»Svaloslabé pacient získává zákoník cvičení upravený na míru přesně jeho potřebám. Rovněž je také vybaven několika masážnými pro zátěžové situace. Tím se nastartuje obnova funkce svalů pánevního dna a spolupráce svalů v celém hlubokém stabilizačním systému páteře. Předpokladem v tomto uzdravovacím procesu je však aktivní účast pacienta. Podle aktuálního stavu svalů pánevního dna a dosažených výsledků se přizpůsobuje počet kontrakcí svalů během dne, pomůcky, četnost kontrolních návštěv a zařazení skupinového cvičení. Změnu lze často pozorovat už během první terapie, ale není ještě zdaleka dlouhodobá. Výsledky se dostavují v průběhu několika měsíců při pravidelném cvičení a dodržování nastaveného režimu,«* doplňuje Jana Filipovičová.

Vymaňte se ze zajetí!

Pokud chce člověk řešit svůj problém spojený s dysfunkcí oblasti pánevního dna a inkontinencí, měl by navštívit i fyzioterapeuta, který je certifikovaným specialistou na tuto problematiku. Takový terapeut je schopen samostatně vyšetřit funkce svalů pánevního dna i páteře. Na jejich základě společně s výsledky z dalších vyšetření doporučí vhodnou terapii. *»Věnujte pozornost svému tělu, buďte aktivní v procesu změny vašeho stavu, nebojte se svěřit odborníkovi, udržujte si dobré psychické ladění a pečujte o svoje vztahy v rodině, na pracovišti a s přáteli,«* uzavírá Jana Filipovičová.

Stránku připravila
Helena KOČOVÁ
FOTO – archiv

Příští čtvrtek v Haló radách:
Pěstujeme rané brambory