

# Ćwiczenia zamiast tabletki

## Na bolesne miesiączki i endometriozę

„Taka pani uroda...”, „Podczas okresu zawsze musi poboleć...”, mówi doktor, a ty co miesiąc ledwo żyjesz. Specjaliści radzą, by zmienić takiego lekarza. Bo ból to znak, że dzieje się coś złego i trzeba go łagodzić. O tym, jak to robić bez leków, mówi Joanna Piórek-Wojciechowska, fizjoterapeutka uroginekologiczna. Tekst Renata Ciemięga



### NASZ EKSPERT

**Joanna Piórek-Wojciechowska**  
fizjoterapeutka  
uroginekologiczna,  
właścicielka gabinetu  
Kobięca Fizjoterapia

### O czym świadczy silny ból w czasie miesiączki?

**Joanna Piórek-Wojciechowska** Może wskazywać chorobę, np. endometriozę, mięśniaki lub nieprawidłowości w budowie anatomicznej. Dziś dużo mówi się o endometriozie, bo wiele kobiet cierpi i nawet o tym nie wie. To schorzenie, w którym śluzówka rozrasta się poza jamę macicy. Może wszczepić się w jajniki, jajowody, jelito czy pęcherz moczowy. Tam zachowuje się tak jak w macicy, czyli złuszcza, wywołując ból. Silne dolegliwości w dole brzucha to najbardziej charakterystyczny objaw endometriozy. Przy tej chorobie miesiączki są obfite, a dyskomfort może pojawić się także podczas seksu. W zależności od tego, gdzie umiejscowi się śluzówka, powoduje inne objawy. Jeśli endometrioza atakuje jajowody, są problemy z zajściem w ciążę. Gdy guzy są w okolicy jelit, zdarzają się zaparcia przed miesiączką, jeśli śluzówka

znajdzie się w okolicy pęcherza i cewki moczowej – może boleć przy siusianiu. Pacjentki, które cierpią na endometriozę, mówią, że tego nie da się po prostu przeczekać. To objaw, który wyłącza je z codziennego życia na jeden–dwa dni, paraliżuje i pozwala przetrwać tylko po końskiej dawce silnych leków. Niektóre z nich muszą brać co miesiąc zwolnienie z pracy. Ból nigdy nie jest czymś normalnym, zawsze ostrzega o tym, że coś się dzieje. Trzeba to sprawdzić.

### Co należy zrobić?

**J.P.-W.** Przede wszystkim lekarz powinien zrobić wywiad o tym, kiedy boli, jak boli, czy kobieta ma dolegliwości trawienne, problemy z kręgosłupem, kłopoty z zajściem w ciążę – to częste przy endometriozie. Ginekolog zaleca usg. przezpochwowe. Dalsze badania to rezonans magnetyczny i laparoscopia. Taka pełna diagnostyka jest u nas bardzo rzadka, niewielu ginekologów w Polsce specjalizuje się w diagnostyce i leczeniu endometriozy. **A jeśli przyczyna bólu nie zostanie wyjaśniona mimo dokładnych badań?**

**J.P.-W.** Jeśli lekarz wykluczył endometriozę, mięśniaki czy inne problemy ginekologiczne, przyczyną dolegliwości może być nadmierne napięcie mięśni dna miednicy i okolic czy mięśni brzucha. Ten ból też

potrafi być bardzo silny. Wiem na podstawie doświadczenia, że jeśli te mięśnie się rozluźni, dyskomfort jest dużo mniejszy lub nawet znika.

**Przy bolesnych miesiączkach ostatnią rzeczą, o której myślimy, są ćwiczenia. Mamy ochotę zwinąć się w kłębek na kanapie i przeczekać problem... A Pani do ćwiczeń namawia...**

**J.P.-W.** Tak, to prawda. Jednak muszę powiedzieć, że te ćwiczenia są najbardziej skuteczne, gdy wykonuje się je przed spodziewanym atakiem, czyli przed okresem. Gdy już nas boli i ciało mówi, że chce się położyć i odpocząć, zrobmy tak. Terapia, czy to w gabinecie fizjoterapeuty, czy w domu, polega na wykonywaniu zaleconych

### TO JEST WAŻNE

*Na endometriozę cierpi w Polsce 7–15 proc. kobiet. Ale często o tym nie wiedzą, bo na właściwą diagnozę czekają średnio 8–12 lat.*

przez specjalistę ćwiczeń – gdy miesiączki nie ma. Jednak jeśli ktoś ma ochotę ćwiczyć w tym czasie, może to robić. Podstawą walki z bólem jest terapia manualna, uzupełniona ćwiczeniami, ale także nauką relaksacji, prawidłowego oddechu. Trening ma na celu rozluźnienie mięśni dna miednicy, ale też wyciszenie układu nerwowego. I tu sprawdzają się ćwiczenia oddechowe, które można wykonywać w czasie okresu. One wyciszają, uspokajają, relaksują cały organizm, w tym zbyt spięte mięśnie.

### A jakich aktywności lepiej unikać?

**J.P.-W.** To jest sprawa indywidualna. Przy bolesnych miesiączkach, np. w endometriozie, lepiej nie brać się za ćwiczenia siłowe, czyli przede wszystkim te, które wzmacniają mięśnie brzucha. One też podnoszą napięcie spoczynkowe mięśni, co jeszcze pogłębia problem. Bieganie, jazda na rowerze, pływanie – to dobre aktywności, które relaksują i mogą zmniejszać ból.

### Jak wygląda wizyta u Pani?

**J.P.-W.** Na początku zawsze jest wywiad, który zajmuje sporo czasu. Rozmawiamy o wszystkich dolegliwościach, interesuje mnie każdy uraz, jaki pacjentka miała w życiu, jak funkcjonuje w ciągu dnia, co ją niepokoi. Sprawdzam, jak wygląda postawa kobiety, bo już to dużo mówi mi o napięciach w ciele. Sprawdzam, jak pacjentka oddycha, jak wyglądają różne grupy mięśniowe, wygląd brzucha, czy pojawia się ból w ruchach (np. przy skłonie do przodu albo do boku). Następnie przeprowadzam badanie, które polega na sprawdzeniu mięśni dna miednicy. Jest ono przezpochwowe, bo inaczej nie można tych mięśni sprawdzić. One otaczają nam zewnętrznie otwory ciała, czyli cewkę moczową, pochwę, odbył, mają też wewnętrzną warstwę, którą muszę zbadać. Palcem sprawdzam, jak wygląda napięcie – czy ono jest prawidłowe, czy obniżone, czy podniesione, czy jest bolesność wewnątrz. Sprawdzam też, jak wygląda siła skurczu tych mięśni, czy pacjentka potrafi je napiąć, jak wygląda ich wytrzymałość. Pierwsza wizyta to przede wszystkim diagnostyka i zalecenia, jak funkcjonować na co dzień, żeby nie pogłębiać dolegliwości. Dopiero na kolejnym spotkaniu zaczyna się konkretna terapia. Była skuteczna, potrzeba co najmniej dwóch–trzech miesięcy.

**Na co trzeba zwrócić uwagę przy wykonywaniu ćwiczeń? Jak często je trzeba wykonywać?**

**J.P.-W.** Fizjoterapeuta po przeprowadzeniu wywiadu zaordynuje odpowiednie ćwiczenia. Najpierw należy je wykonać w gabine-

## POĆWICZ SAMA W DOMU

Te ćwiczenia najlepiej wykonywać, kiedy okresu nie ma. Możesz je robić kilka dni przed miesiączką, ale świetne efekty i rutynę osiągniesz, wykonując je codziennie.



### POZYCJA DO PRAWIDŁOWEGO ODDECHU

Jest on bardzo ważny podczas wykonywania ćwiczeń, ale także do relaksacji. Usiądź wygodnie, trzymaj dłonie na przeponie, by sprawdzać, czy ona porusza się podczas wdechu i wydechu.

### POZYCJA SZCZĘŚLIWEGO DZIECKA

Położ się wygodnie na plecach, zamknij oczy, kolana przyciągnij do klatki piersiowej, dłońmi złap za stopy. Wytrzymaj w takiej pozycji, licząc do 10.

Nie zapominaj o regularnym i głębokim oddechu.



**POZYCJA DZIECKA** Uklęknij i z tej pozycji przejdź do siadu: usiądź na stopach, kolana trzymaj szeroko rozstawione. Zrób głęboki skłon, z rękami wyciągniętymi w przód. Wytrzymaj tak, licząc do 10, oddychaj spokojnie. Powróć do pozycji siedzącej. Zrób 10 takich powtórzeń.

cie, a następnie zapisuję je do domu, jako taką pracę domową. W tych ćwiczeniach ważne jest, by znaleźć chwilę tylko dla siebie. Trening nie może być wykonywany pomiędzy gotowaniem obiadu a uspokojeniem krzyżącego dziecka. Wtedy to nic nam nie da. My chcemy, żeby w organizmie coś się rozluźniło, by kobieta poczuła swoje ciało. Najważniejszy jest oddech, głębokie wdechy i wydechy. To bardzo ważne: nie należy tych ćwiczeń robić na bezdechu, wtedy mogą nawet zaszkodzić.

### Czy taki trening przyda się też przy nietrzymaniu moczu?

**J.P.-W.** Ćwiczenia proponowane na zdjęciach powyżej – nie zaszkodzą. Jednak kobiety z nietrzymaniem moczu powinny mieć treningi ustalone indywidualnie. Moja fizjoterapia sprawdzi się natomiast np. przy bolesnych stosunkach lub gdy dokuczają kręgosłup, zwłaszcza dolny odcinek, krzyżowy. Ćwiczenia mogą też się sprawdzić u niektórych kobiet w ciąży, jako przygotowanie mięśni dna miednicy do porodu. ●