

NIE MA WSTYDLIWYCH SPRAW

Niekontrolowany wyciek moczu podczas kaszlu, kichania, śmiechu, podnoszenia ciężkich przedmiotów czy podskoków to tzw. wysiłkowe nietrzymanie moczu. Problem ten dotyka około 25% kobiet po trzydziestce, zwłaszcza tych aktywnych.

Katarzyna Dwornik

Gdy raz zdarzy Ci się popuścić kilka kropelek, możesz nawet nie zwrócić na to uwagi, ale nie bagatelizuj sprawy. Warto poznać przyczynę i sposoby na uporanie się z tą dolegliwością, bo w bardziej zaawansowanym stadium nietrzymanie moczu pojawia się nawet podczas chodzenia, wstawania z krzesła czy zmiany pozycji w łóżku.

Poważna sprawa

WBREW POZOROM wysiłkowe nietrzymanie moczu nie jest przypadłością, z jaką muszą się mierzyć wyłącznie seniorki i młode mamy. To poważny i powszechny problem, który dotyka większość z nas. „Wiele kobiet zauważa objawy już w wieku nastoletnim, tylko nie zgłasza się z nimi do specjalisty” – mówi ginekolożka dr Agnieszka Nalewczyńska. Niestety, najczęściej bagatelizujemy pierwsze objawy – po części z powodu wstydu, po części z niewiedzy, a nie jest to problem, który sam zniknie. „Za wysiłkowe nietrzymanie moczu uznajemy każdą kropelkę moczu, która wyciekła niekontrolowanie (nawet jeśli zdarza się to bardzo rzadko), na przykład podczas intensywnych ćwiczeń, kaszlu czy śmiechu” – wyjaśnia fizjoterapeutka uroginekologiczna Joanna Piórek-Wojciechowska.

Odpowiedzialne mięśnie

ZA TRZYMANIE MOCZU odpowiedzialne są mięśnie dna miednicy. Zarówno ich osłabienie, jak i wzmożone napięcie kończy się niekontrolowanym popuszczaniem. Wśród przyczyn osłabienia mięśni najczęściej wymienia się ciążę i poród. „Już





EKSPERTKA

Mgr Joanna Piórek-Wojciechowska
Fizjoterapeutka uroginekologiczna, studentka osteopatii, właścicielka gabinetu Kobieca Fizjoterapia, prowadzi profil na IG @kobieca_fizjoterapia.



EKSPERTKA

Dr n. med. Agnieszka Nalewczyńska
Specjalista ginekologii i położnictwa, lekarz medycyny estetycznej z Kliniki Dr Szczyt – Charytonowicz w Warszawie.

**Nie działaj
na własną rękę,
bo możesz sobie
tylko zaszkodzić.**

podczas ciąży mięśnie dna miednicy są obciążone około czterokrotnie bardziej niż w sytuacji, gdy w ciąży nie jesteśmy, dlatego trzeba pamiętać, że cesarskie cięcie nie chroni przed problemami z trzymaniem moczu – wyjaśnia fizjoterapeutka. I dodaje: – *Mięśnie osłabia też poród. Jego długość, duża waga urodzeniowa dziecka, urazy okołoporodowe, jak nacięcie/pęknięcie krocza, czy podanie oksytocyny – to wszystko ma znaczenie*”. Ale lista przyczyn osłabienia mięśni jest dłuższa, a znajdziemy na niej również m.in. menopauzę, czynniki genetyczne (jakość tkanki łącznej), nadwagę, siedzący tryb życia, brak aktywności czy alergie (przewlekłe kichanie i kaszel). „*Oslabieniu mięśni sprzyjają także nieprawidłowe nawyki w toalecie, m.in.: parcie, przyspieszanie strumienia moczu, zbyt długie przesiadywanie i nieprawidłowa pozycja podczas korzystania z sedesu*” – dodaje fizjoterapeutka. Co gorsza, także intensywne treningi mogą prowadzić do problemów. Do aktywności, które bardzo obciążają dno miednicy, można zaliczyć ćwiczenia z obciążeniem, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała, intensywne treningi z dużą ilością poskoków, biegi długodystansowe czy treningi na trampolinie. „*Nie chodzi o to, żeby rezygnować ze swoich ulubionych aktywności, ale ważne jest, by każda aktywna kobieta miała to na uwadze i syste-*

matycznie kontrolowała wydolność swoich mięśni dna miednicy u fizjoterapeuty” – radzi Joanna Piórek-Wojciechowska.

Ekspertka przyznaje jednak, że większość kobiet, które zgłaszają się do gabinetu z powodu problemów z nietrzymaniem moczu, ma kłopoty przede wszystkim z podniesionym napięciem mięśni dna miednicy, co oznacza, że są one w permanentnym skurczu. Powody? „*Stres, bardzo intensywne*

SILA ODDECHU

PO CO?

Podczas wdechu przepona i dno miednicy kierują się do dołu, natomiast podczas wydechu wędrują ku górze. Dlatego ćwiczenia oddechowe to świetny sposób, by pracować nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy.

JAK TO ZROBIĆ?

Usiądź wygodnie (najlepiej przed lustrem) i wyprostuj się. Połóż dłonie pod biustem (tak żeby palce wskazujące „patrzyły na siebie”), a kciuki na kręgosłup. Lekko uciskaj żebra, żeby poczuć za chwilę ich ruch. Podczas wdechu staraj się wpuścić oddech pod dolne żebra. Twoje palce wskazujące podczas wdechu powinny oddalać się od siebie, a podczas wydechu zbliżać. Nie powinnaś odczuwać napięcia ramion i szyi ani napętniać brzucha powietrzem.



treningi, wyjątkowo silne mięśnie brzucha (co powoduje zwiększenie ciśnienia w jamie brzusznej, a w konsekwencji skutkuje osłabieniem mięśni dna miednicy), nieprawidłowa postawa ciała, poród przez cesarskie cięcie, blizny w obrębie krocza i miednicy – na przykład po nacięciu/pęknięciu krocza” – wymienia ekspertka.

Dobre nawyki

LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ,

niż leczyć, dlatego warto zadbać o silne mięśnie dna miednicy, niż

zauważysz niepokojące objawy. Jak to zrobić? Zacznijmy od wizyty w toalecie. Przede wszystkim nie przyj i nie przyspieszaj strumienia moczu, nie chodź też do toalety na zapas. Podczas mikcji pozostań wyprostowana, a z kolei podczas defekacji podstaw pod stopy stołeczek – dzięki temu kolana będą nieco wyżej niż biodra i akcja nie będzie wymagała tyle wysiłku ani parcia. Po wypróżnieniu nie przesiaduj na toalecie (to nie jest

miejsce na scrollowanie Insta!). Ważne jest także pilnowanie prawidłowej sylwetki na co dzień i robienie sobie przerw w trakcie pracy. W tym celu najlepiej ustaw alarm w telefonie, który co godzinę przypomni Ci, że czas wstać od biurka. Możesz w tym czasie przejść się do toalety lub do kuchni po szklankę wody (wszystkie tkanki pracują lepiej, kiedy są dobrze nawodnione). Warto też zrobić kilka ćwiczeń rozciągających. Podnoś ciężkie przedmioty z wydechem – wspomże to pracę mięśni dna miednicy. „Staraj się nie nosić

ĆWICZ DLA ZDROWIA

Zadbaj o odpowiednie napięcie i poprawę funkcji mięśni dna miednicy.



KRAŻENIA BIODRAMI

Kilka razy dziennie wprowadź w ruch swoje biodra, jakbyś tańczyła salsa. To mogą być krążenia, ósemki – ważne, żeby ruch był miękki. Wprowadź luz w swoje ciało! Mięśnie dna miednicy mają swoje przyczepy na punktach kostnych miednicy. Ruszasz miednicą? Poruszasz również tymi mięśniami. To ćwiczenie możesz wykonywać nawet podczas mycia zębów, gotowania obiadu czy pracując przed komputerem.



POZYCJA ODCIĄŻAJĄCA

Odciążenie pozwala mięśniom dna miednicy rozluźnić się, wpłynie na lepsze ich ukrwienie i poprawę funkcji. Jak to zrobić? Połóż się na plecach, nogi zegnij w kolanach. Pod miednicę podłóż małą poduszkę – tak by biodra były nieco wyżej niż Twój tułów. Pozostań w tej pozycji minimum 10 minut, najlepiej wieczorem i po każdym intensywnym wysiłku. Możesz do tego dodać oddech skierowany w dolne żebra.



ŻYJ AKTYWNIE

Twoje mięśnie dna miednicy są mięśniami stabilizującymi, czyli pracują podczas każdej aktywności – kiedy idziesz na spacer, jeździsz na rowerze, a nawet wstajesz z krzesła. Chcesz o nie zadbać? Pamiętaj o jakiegokolwiek aktywności ruchowej każdego dnia.

