

S PRAVILNO VADBO DO VITALNEGA MEDENIČNEGA DNA



S težavami na področju medeničnega dna, med katere sodi tudi inkontinenca, se sooča ogromno žensk vseh starosti. Mišicam medeničnega dna bi zagotovo morali nameniti več pozornosti, še posebno v času nosečnosti in po porodu, z namenom, da ohranjamo njihovo vitalnost. Čedalje več strokovnjakov opozarja na pomen vadbe, ki preprečuje in izboljšuje težave v predelu medenice. O specifični vadbi za ohranjanje vitalnega medeničnega dna smo se pogovarjali s Céline Louis, učiteljico pilatesa in joge ter certificirano somatsko gibalno pedagoginjo, ki edina v Sloveniji poučuje trebušne vaje brez tveganja in vitalno medenično dno, metode mednarodne priznane učiteljice anatomije in fizioterapevtke Blandine Calais Germain.

Besedilo: Alja Gogala

V praksi specialisti ginekologi in fiziatri bolnicam, ki imajo težave z inkontinenco, vedno znova priporočajo predvsem redno vadbo. Kakšne so posebnosti vadbe vitalno medenično dno, ki jo z namenom krepite mišic medeničnega dna izvajate v centru Parinama?

Želim poudariti, da zdravo medenično dno ni odvisno zgolj od tega, kako močne so mišice medeničnega dna. Te morajo biti namreč tudi fleksibilne, da se lahko učinkovito odzovejo na pritiske, ki so jim podvržene. Za našo vadbo v okviru programa vitalno medenično dno so značilne tri posebnosti, zaradi katerih se vadba razlikuje od običajnih Keglovih vaj, ki so ženskam večinoma dobro poznane. Na programu najprej spoznavamo medenično dno, ki ga v vsakdanjem življenju premalokrat zavestno občutimo in uporabljamo ter se učimo specifičnih vaj za občutenje medenice in medeničnega dna. Nato izmenjaje delamo na koncentrični aktivaciji mišic medeničnega dna in njihovem sproščanju, zato, da dosežemo optimalni tonus mišic ter delamo tudi na njihovi fleksibilnosti, in ne samo na moči. Še ena posebnost metode pa je, da aktiviramo mišice medeničnega dna v različnih pozicijah in med delanjem različnih gibov z namenom, da ustvarimo različne situacije za mišice medeničnega dna. Na vadbi se naučimo tudi, kako lahko v vsakdanjem življenju zaščitimo in ohranimo vitalno medenično dno.

Koliko redna mora biti vadba, da so rezultati vidni?

Potrebna intenzivnost vadbe se pri

vsakem posamezniku razlikuje. Odvisna je od stanja mišic medeničnega dna, ko posameznik začne z vadbo, splošnega mišičnega tonusa in splošnega zdravstvenega stanja osebe. Nekateri ljudje zelo hitro občutijo spremembe, ker jih je bilo na primer samo treba naučiti, kako aktivirajo mišice medeničnega dna. Spet drugi pa potrebujejo več časa in več vsakodnevnega ponavljanja vaj.

Kako uspešna je po vaših izkušnjah vadba vitalno medenično dno in kdo se zanjo najpogosteje odloča?

Glede na zadovoljstvo žensk, ki so obiskovale program, lahko potrdim, da zagotovo prinaša dobre rezultate. Pri nekaterih so se težave, ki so povezane z medeničnim dnom, hitro izboljšale, nekatere pa potrebujejo več domače prakse in se stanje izboljšuje postopno. Vadba v okviru programa vitalno medenično dno je učinkovita predvsem v primerih stresne inkontinence, v zgodnji fazi prolapsa, pred porodom in po njem ter za vse ženske, ki želijo izboljšati kakovost svojih intimnih odnosov.

Lahko z redno vadbo inkontinenco tudi preprečimo?

Vsekakor lahko izboljšamo stanje, če je specifična težava povezana s pomanjkanjem ustreznega tonusa v predelu medeničnega dna. Seveda pa je priporočljivo, da se z vadbo začne z namenom, da se težave preprečijo oziroma takoj, ko se težave pojavijo. Če čakamo in se stanje poslabšuje, bo trud, ki ga bomo morali vložiti v izboljšanje stanja, toliko večji.

Katere oblike vadbe oziroma športa lahko mišicam medeničnega dna tudi škodijo?

Dolgoročno lahko medeničnemu dnu škodi tek, ki hkrati obremenjuje tudi naše sklepe. Športne discipline, kot je na primer atletika, kjer posamezniki skačejo in telo podvirajo ponavljajočemu se stresu, niso priporočljivi, še posebno, če so težave v predelu medeničnega dna že prisotne. Z medeničnim dnom imajo lahko težave tudi ljudje, ki imajo dober mišični tonus, ampak so njihove mišice preveč napete. Mišice medeničnega dna namreč ne morejo delovati optimalno, če so preveč napete oziroma preveč ohlapne.

Katere vaje bi priporočali posameznicam, ki bodo vadbo izvajale doma?

Preprosta vaja je na primer vizualizacija linije med trtico in sramno kostjo ter aktiviranje mišic na tem področju, tako da trtico premaknemo proti sramni kosti. Nato mišice počasi sprostimo in dovolimo, da se trtica pomakne nazaj v izhodiščni položaj. Seveda se na programu učimo natančno lokalizirati ti dve kosti. Doma si lahko pomagamo tako, da prst postavimo na vrh trtice in čutimo njeno gibanje, ko aktiviramo mišice in ko jih sprostimo.



O specifični vadbi za ohranjanje vitalnega medeničnega dna smo se pogovarjali s Céline Louis, učiteljico pilatesa in joge ter certificirano somatsko gibalno pedagoginjo.

Z INKONTINENCO SE SREČUJEJO TUDI MLADI

Z inkontinenco oziroma neprijetnim uhajanjem vode naj bi se po nekaterih podatkih v svojem življenju srečalo kar 25 odstotkov žensk. Na vprašanja o vzrokih za nastanek inkontinence, zdravljenju in preprečevanju je odgovarjala Darja Gašperlin Dovnik, dr. med., specialistka za ginekologijo in porodništvo.

Besedilo: Alja Gogala

Mnogo strokovnjakov poudarja, da se z inkontinenco ne srečujejo zgolj ženske v menopavzi. Koga vse lahko torej doleti ta težava?

Inkontinenca res najpogosteje doleti ženske v obdobju po menopavzi, lahko pa tudi ženske v katerem koli življenjskem okolju, tudi moške ali otroke. Pri ženski je sečna cev kratka, zato lahko zaradi spremenjene statike medeničnega dna po porodih pa tudi drugače prej popusti in pride do uhajanja vode.

Kaj so vzroki za nastanek inkontinence?

Ločimo dve vrsti inkontinence. Pri stresni inkontinenci gre za uhajanje vode, do katerega pride pri stresu, kot je povečan pritisk v trebuhu, pri smejanju, kihanju, dvigovanju bremen, hoji po stopnicah ... Takrat ob povečanem pritisku v trebuhu uide nekaj kapljic urina. Vzrok za to je oslabiljeno mišično dno. Druga inkontinenca pa je urgentna inkontinenca oziroma prekomerno aktivni sečni mehur (PASM). Tu gre za močno siljenje na

vodo, zaradi katerega mora oseba nujno na stranišče. Včasih pride do uhajanja vode, ki ga oseba ne more zaustaviti, zato govorimo o urgentni inkontinenci. Vzrok je nevrološka motnja. Ljudje s takšnimi težavami čez dan pogosto hodijo na stranišče, količina urina pa je po navadi majhna. Večje težave se pojavijo pred menstruacijo, v zimskih mesecih, pri stiku z vodo ali že med poslušanjem vode.

Kdaj inkontinenca potrebuje resno medicinsko pozornost in kakšni so načini zdravljenja pri posameznih oblikah?

Urgentno inkontinenco zdravimo z zdravili. Treba jih je uvesti takrat, ko je težava moteča v takšni meri, da oseba obišče zdravnika. Ginekologi takšni pacientki svetujemo, naj podaljšuje razmike med uriniranjem tako, da urinira na tri ure ali več ter uvedemo zdravilo v obliki tablet. Ponekod inkontinenco zdravijo tudi z magnetno stimulacijo. Pri stresni inkontinenci pa najprej svetujemo krepitev mišic medeničnega dna. Če

to ne zadostuje, pridejo v poštev druge oblike zdravljenja, na primer operativno ali lasersko zdravljenje. Preizkušajo se tudi nekatere druge metode, kot je vzgajanje mišičnih celic iz matičnih celic in presaditev v okolico sečne cevi.

Kako lahko posamezniki preprečijo inkontinenco? Kakšne oblike vadbe so primerne?

V primeru stresne inkontinence pride v poštev vadba v obliki Keglovih vaj, ki jih izvaja ženska tako, da močno stisne mišice medeničnega dna. Sicer pa se svetuje izvajanje vaj čim večkrat dnevno, tako da se zadržuje stisnjene mišice vsaj osem sekund. Občasno se lahko naredi takšno vajo, da po osmih sekundah posameznica za štiri



Na vprašanja o vzrokih za nastanek inkontinence, zdravljenju in preprečevanju je odgovarjala Darja Gašperlin Dovnik, dr. med., specialistka za ginekologijo in porodništvo.

NATURA Femina SPECIAL

TOSAMA
Since 1923

Edini bombažni vložki za inkontinenco v Sloveniji

Vložki Natura Femina Special zagotavljajo zračnost, regulacijo toplote, ohranjanje naravnega pH, nevtralizirajo vonj ter tako omogočajo popolno varnost, udobje, diskretnost in svežino ves dan.

Za brezplačne vzorce pišite na e-naslov: inko@tosama.si ali na Tosama, Šaranovičeva c. 35, 1230 Domžale, z oznako Vzorci NFS.

Na voljo v lekarnah in specializiranih trgovinah. www.tosama.si