učinkovita pomoč za težave z inkontinenco

PIŠETA: NIVES PUSTAVRH IN ALJA GOGALA, FOTO: GREGA ŽUNIČ

Več kot deset Vivinih bralk je deset tednov obiskovalo vadbo za vitalno medenično dno pod vodstvom somatske pedagoginje Celine Louis iz centra Parinama v Ljubljani. S specializiranimi vajami so spoznavale svoje mišice medeničnega dna ter se jih učile občutiti, krepiti in sproščati. Z novim znanjem in motivacijo, da poskrbijo zase, so ugotovile, da niso osamljene v težavah in da si lahko pomagajo. "Težave z mišicami medeničnega dna so veliko pogostejše, kot si predstavljamo. Da tovrstne težave oziroma ta predel telesa ne bi bil več tabu, bi morali v splošni izobraževalni sistem vključiti več somatskega zavedanja. Učiti bi se torej morali občutenja telesa 'od znotraj' in nanj ne gledati kot na objekt," poudarja sogovornica.

Kadar so mišice medeničnega dna zdrave in s primernim tonusom, ustrezno podpirajo notranje organe v medenici, kar omogoča kontinenco urina in blata, pripoveduje sogovornica Celine Louis. "Mišice medeničnega dna so zelo kompleksne. Sestavlja ga kar deset mišic v treh raylič nih plasteh. Sredinsko plast sestavljata denimo globoka transverzalna mišica in mišica zapiralka sečevoda. Najgloblja plast mišic medeničnega dna ima obliko viseče mreže oziroma posode, ki drži organe medenice in združuje glavne aktivne podporne mišice." Ženske, poudarja, Celine, se navadno teh mišic ne zavedajo, ne vedo, kako jih uporabljajo in kako pomembne so za zdravje. Vse dokler se ne srečajo s težavami, kot je prolaps rodil ali pa inkontinenca po operaciji, porodu ... "Zdravo medenično dno omogoča notranjim organom v mali medenici, torej mehurju, maternici in danki, da ostanejo v svojem položaju. Mišice medeničnega dna igrajo pomembno vlogo tudi pri spolnih odnosih, kajti močne mišice medeničnega so v pomoč obema partnerjema pri doseganju orgazma."

Celine Louis, somatska pedagoginja

Kaj pa moški?

Seveda imajo tudi moški medenično dno, vendar se anatomsko razlikuje od ženskega, predvsem pa ima eno odprtino manj, zato se ne moški ne spoprijemajo z enakimi težavami kot ženske. Pri ženskah so pogosti prolapsi, moški pa so bolj nagnjeni k dimeljski kili. Inkontinenca se lahko pojavi tudi pri moških – in tudi moški si lahko pomagajo z vadbo za medenično dno. Moški lahko s kontrakcijami oziroma s krčenjem medeničnega dna vplivajo na pretok krvi v spolovilo, na zadrževanje ejakulacije in podaljševanje erekcije.

Pogoste težave, vendar o njih še vedno premalo govorimo

Najpogostejša težava, ki je povezana s šibkostjo mišic medeničnega dna pri ženskah, je urinska inkontinenca. "To je zelo pogosta težava, ne glede na starost, tip telesa in konstitucijo. Številne ženske še vedno ne govorijo o tem, saj so prepričane, da se to dogaja samo njim oziroma se težave sramujejo. Na tečaju so nekatere prvič odkrito spregovorile z drugimi ženskami, kar jim veliko pomeni, saj so ugotovile, da niso same in da lahko težave tudi odpravijo." Ženske utegnejo pestiti tudi različne oblike prolapsa: zdrs maternice skozi vagino, prolaps rektuma skozi vaginalno steno, cistokela, pri kateri se povesi mehur in prodre v vagino, ter entrokela, pri kateri se povesi tanko črevo in prav tako prodre skozi vagino.

Na nastanek težav v veliki meri vplivamo tudi sami – z nepravilnimi vzorci telesne drže ali pa z navadami, ki dolgoročno poškodujejo medenično dno in hrbtenico, sposobnost optimalnega dihanja in na celoten mišično-skeletni sistem. "V obdobju pred in med menopavzo pride tudi do slabšega mišičnega tonusa, saj upad ravni estrogena prispeva k zmanjšanju mišičnega tonusa po vsem telesu, kar najbolj intenzivno občutimo prav na območju medeničnega dna."

Pomoč: prave vaje!

Z vadbo, pri kateri je glavni poudarek na zavedanju mišic medeničnega dna, njihovemu prepoznavanju in čutenju, pozneje pa tudi na njihovi aktivaciji in

KAJ SO PO VADBI POVEDALE NEKATERE UDELEŽENKE?

Mateja Nose: "Prava vadba zame"

Sedaj sem veliko pozornejša na to, kako uporabljam mišice medeničnega dna pri vsakodnevnih opravilih, kako dvigujem predmete in prenašam obremenitve, pa tudi kadar kihnem, vselej aktiviram medenično dno. Za to vadbo sem se odločila, ker sem nedavno prestala operacijo na območju medeničnega dna. Razumem jo kot obliko fizioterapije. Mišice medeničnega dna so se okrepile, kar je potrdila tudi ginekologinja.

Gospa Brigita: "Za vse ženske!"

Tudi jaz sem imela težave na območju medeničnega dna – pri večjih naporih mi je namreč uhajal urin. Trpela sem za stresno inkontinenco. Ugotovila sem, da si sploh nisem predstavljala, od česa vse je odvisno, da naše medenično dno dobro deluje. Moram se pohvaliti, da je moja težava izzvenela. Vaje izvajam tudi doma. Poudariti moram, da je Celine, vodja programa Vitalno medenično dno, prečudovita ženska, ki premore toliko topline in energije, da je mi je ura vadbe prinesla popolno sprostitev in užitek. Z rezultati vadbe v programu Vitalno medenično dno sem zelo zadovoljna in jo priporočam vsem ženskam.

sproščanju, je mogoče odpraviti blage težave in omiliti resnejše. Najprej se moramo zavedati mišic medeničnega dna in jih prepoznati oziroma začutiti. "V primeru stresne inkontinence je mogoče mišice vnovič naučiti optimalnega delovanja, tako da problem sčasoma izgine. Urgentna inkontinenca je nekoliko bolj kompleksna, saj je ta patologija povezana z nepravilnostmi v delovanju živčnega sistema. Vendar pa sem že delala s posameznicami, ki trpijo za urgentno inkontinenco in ki so jo med desettedenskim programom Vitalno medenično dno tudi odpravile. Posamezniki se seveda razlikujemo, zato je tudi rezultat vadbe pri vsaki osebi drugačen. Nekatere za optimalen rezultat potrebujejo več časa," razlaga Celine Louis, ki je pred dobrim mesecem na desetdnevnem tečaju Vitalno medenično dno v Parinama centru v Ljubljani desetim bralkam Vive pomagala pri odpravljanju težav. "To je resnično učinkovita pomoč za ženske, ki trpijo za blago obliko stresne inkontinence in za nekatere ženske z urgentno inkontinenco. Pomaga jim namreč, da po porodu ali po operaciji vnovič vzpostavijo optimalen mišični tonus. Prejela sem že veliko pozitivnih povratnih informacij posameznic, ki so izrazile hvaležnost, saj jim je bil program v pomoč pri spoznavanju in občutenju območja medeničnega dna."

Postopoma

Ker je medenično dno kompleksno območje, sestavljeno iz treh slojev mišic, tudi njihovo odkrivanje in zavedanje poteka postopoma. "Razlikujemo med enajstimi območji mišične kontrakcije in tudi različnimi načini njihovega krčenja. Vsaka ura obsega senzorne vaje, ki so namenjene občutenju posamezne strukture oziroma območja medeničnega dna, pa tudi vaje, ki se osredotočajo na krčenje in sproščanje mišic medeničnega dna. Gre za zelo specifičen in poglobljen pristop. Potem ko prepoznamo posamezno mišico oziroma predel medeničnega dna, ga aktiviramo in sproščamo – v različnih položajih in med gibanjem. Proti koncu programa začnemo testirati moč mišic medeničnega dna, in sicer tako, da posnemamo aktivnosti, ki ustvarjajo povečan pritisk v trebušni votlini. Tako smo pripravljeni, da se s pravilno aktivacijo mišic spoprijemamo s situacijami v vsakdanjem življenju. Program je v anatomskem smislu zelo specifičen, vendar obsega igrive vaje in premikanje celotnega telesa." Vse udeleženke pa dobijo

KAJ SO PO VADBI POVEDALE NEKATERE UDELEŽENKE?

Gospa Eva: "Želim si, da bi vadbo poznali tudi ginekologi"

Z rezultati vadbe sem zelo zadovoljna. Težave še niso v celoti izzvenele, vendar pa se je stanje pomembno izboljšalo, seveda pa je potrebno veliko vaje. Zadovoljna sem tudi zato, ker sem spoznala veliko o sebi kot ženski, kar mi je v življenju v veliko pomoč. O težavah na območju medeničnega dna se s prijateljicami ne pogovarjamo, tudi z zdravniki ne. Poudariti moram, da nobena vadba, denimo joga ali pilates, ne namenja takšnega poudarka medeničnemu dnu. Sama sem pogosto čutila potrebo po odvajanju vode, na poti ali potovanju sem se morala ves čas ustavljati, ta težava pa se je med tečajem zelo popravila. Želim si, da bi to vadbo poznali tudi ginekologi in jo priporočili ženskam s tovrstnimi težavami."

Gospa Lili: "Vaje niso težke, vendar delujejo"

Vivino vabilo na vadbo za medenično dno je takoj pritegnilo mojo pozornost, ker sem se dolgo spopadala s stresno inkontinenco. Vsakič, ko sem začutila potrebo po uriniranju, sem morala takoj poiskati stranišče, sicer mi vode ne bi uspelo zadržati. Poskusila sem že različne oblike pomoči, vendar nič ne more nadomestiti vadbe, pri kateri dobiš natančna navodila, tako da lahko vaje pravilno izvajaš in dosežeš pravi učinek. Moja zdravnica mi je priporočila Keglove vaje. Škoda, ker zdravniki ne vedo, da obstaja tudi drugačna vadba. Vadbo priporočam vsem ženskam, ne le za odpravljanje težav, temveč tudi kot preventivo. Vaje res niso težke, so pa zelo natančne – in očitno delujejo. Prav včeraj sem se znašla v situaciji, ko bi morala takoj poiskati stranišče, vendar to ni bilo potrebno. "

tudi domačo nalogo in navodila za nadaljnje izvajanje vaj doma, tako da lahko še naprej skrbijo za vitalno medenično dno.

Lahko težave preprečimo?

Celine Louis odgovarja, da moramo biti pozorni predvsem na to, kako dvigujemo težka bremena. "Medenično dno bo zaščiteno, če ne bomo povečevali pritiska v trebušni votlini, zato pri tem ne smemo zadrževati dihanja, odpreti pa moramo tudi območje reber, česar se učimo tudi v programu Vitalno medenično dno. Učimo se pravilnega pristopa k vsakodnevnim opravilom in pogostim položajem, kot so pravilno sedenje, stanje ter ščitenje medeničnega dna pri opravljanju male in velike potrebe. Predvsem se moramo naučiti bolj zavestno uporabljati telo in ga ščititi. Izboljšajte svojo telesno držo in se izogibajte sključeni drži za računalnikom ali na kavču. Medenično dno vam bo za hvaležno," svetuje sogovornica.

Kaj pa Keglove vaje?

Najpogostejša vaja, ki jo svetujejo ženskam ob prvih težavah z inkontinenco, so Keglove vaje. Celine pravi, da se utegne zgoditi, da vaje niso prav učinkovito; nekatere ženske niso sposobne aktivirati pravih mišic, zaradi česar krčijo mišice zadnjice ali trebušne mišice, ne pa notranjih plasti mišic, ki dajejo oporo. "Teh mišic ne znamo občutiti vsi, saj nas niso učili občutenja telesa," poudarja sogovornica in dodaja, da te Keglove vaje niso tako učinkovite tudi zato, ker jih ženske pogosto izvajajo v statičnem položaju, namesto med opravljanjem vsakodnevnih dejavnosti, poleg tega tudi niso pozorne na različne načine dihanja.

Zavestna navzočnost in pristnost

"Zavestna navzočnost v svojem telesu prinaša številne koristi," poudarja Celine in vabi vse ženske, ki bi želele vadbo preizkusiti, naj si zanje vzamejo las, saj si ga bodo vzele zase. "To je tudi priložnost, da se iskreno in zaupno pogovorite o svojih težavah in se počutite manj osamljene. Podarite si darilo, ki utegne občutno izboljšati vaše življenje in vam pomaga odkriti svojo ženskost, pristnost." □