

# Role pánevního dna při močové inkontinenci

Martina Středová

# Močová inkontinence

- Nedobrovolný únik moči
- Psychologicky i sociálně deprimující problém – vedoucí k postupné sociální izolaci člověka
- Tabu
  - Množství pacientů k lékaři nepřijde (stud, intimní téma, nevědí, že to jde léčit a že to může řešit i fyzioterapeut)
  - Zlehčování problémů
  - „Patří to k věku“

# Močová inkontinence

- **Stresová**
  - **Při zvýšení nitrobřišního tlaku (kašel, kýchnutí, smích, zvedání břemen)**
  - **Můžeme ovlivnit fyzioterapií**
- **Urgentní - Hyperaktivní močový měchýř**
  - Nechtěný únik moči spojený s naléhavým nutkáním na močení (časté cholení na záchod – hodně v noci)
  - Nadměrné senzorké impulsy z receptorů ve stěně močového měchýře nebo nedostatečná inhibice mikčního reflexu vyššími nervovými centry
- **Reflexní**
  - U pacientů s neurologickým nálezem
- **Paradoxní ischurie**
  - Mimovolní únik moče při přeplnění močového měchýře

# Výskyt

- 30-50% žen různého věku udává občasný únik moči (s věkem četnost stoupá)
- Z toho 30% je urgentní inkontinence a 70% stresová nebo smíšená forma inkontinence
- Postihuje 2x více ženy než muže

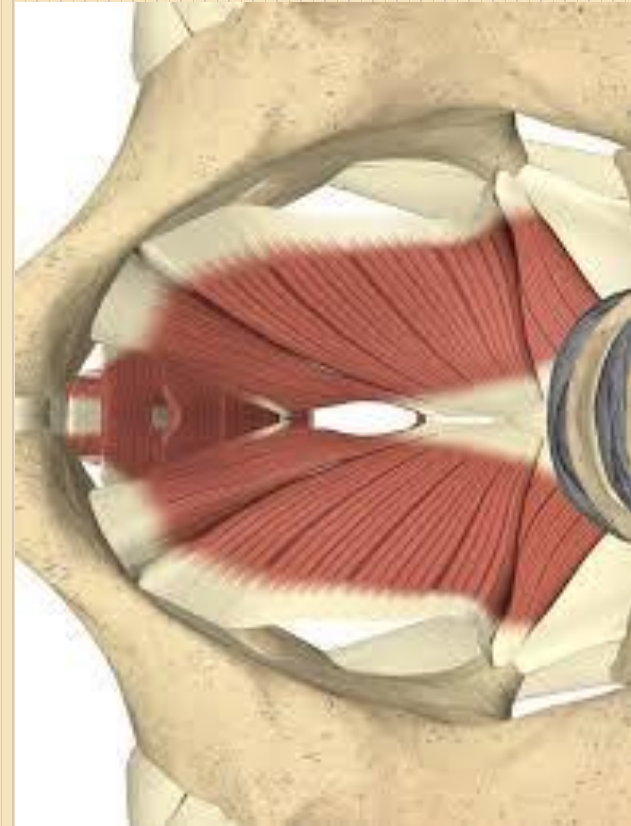
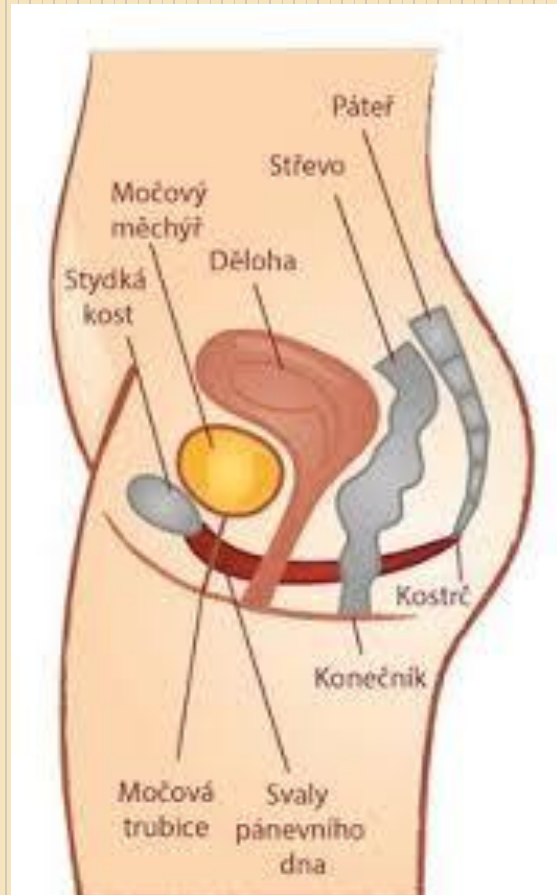
# Rizikové faktory pro vznik stresové inkontinence

- Obezita
- Porody vaginální cestou (děti nad 4 kg)
- Některé gynekologické operace (hysterektomie)
- Nižší hladina estrogenů v klimakteriu
- Chronický kašel (astmatici, kuřáci)
- Cvičitelky aerobiku
- U mužů – po prostatektomii
- Celková hypokineze (nedostatek pohybu, nízká kondice)
- Vadné držení těla – postavení pánve, kyčlí

# Typy stresové inkontinence

- I. Stupeň
  - Únik moči po kapkách při kašli, smíchů, kýchnutí a zvedání těžkých břemen
- II. Stupeň
  - Únik moči při chůzi, běhu, po schodech, při lehčí fyzické zátěži
- III. Stupeň
  - Moč odtéká permanentně při pomalé chůzi a i v klidu ve vzpřímené poloze

# Anatomie pánevního dna

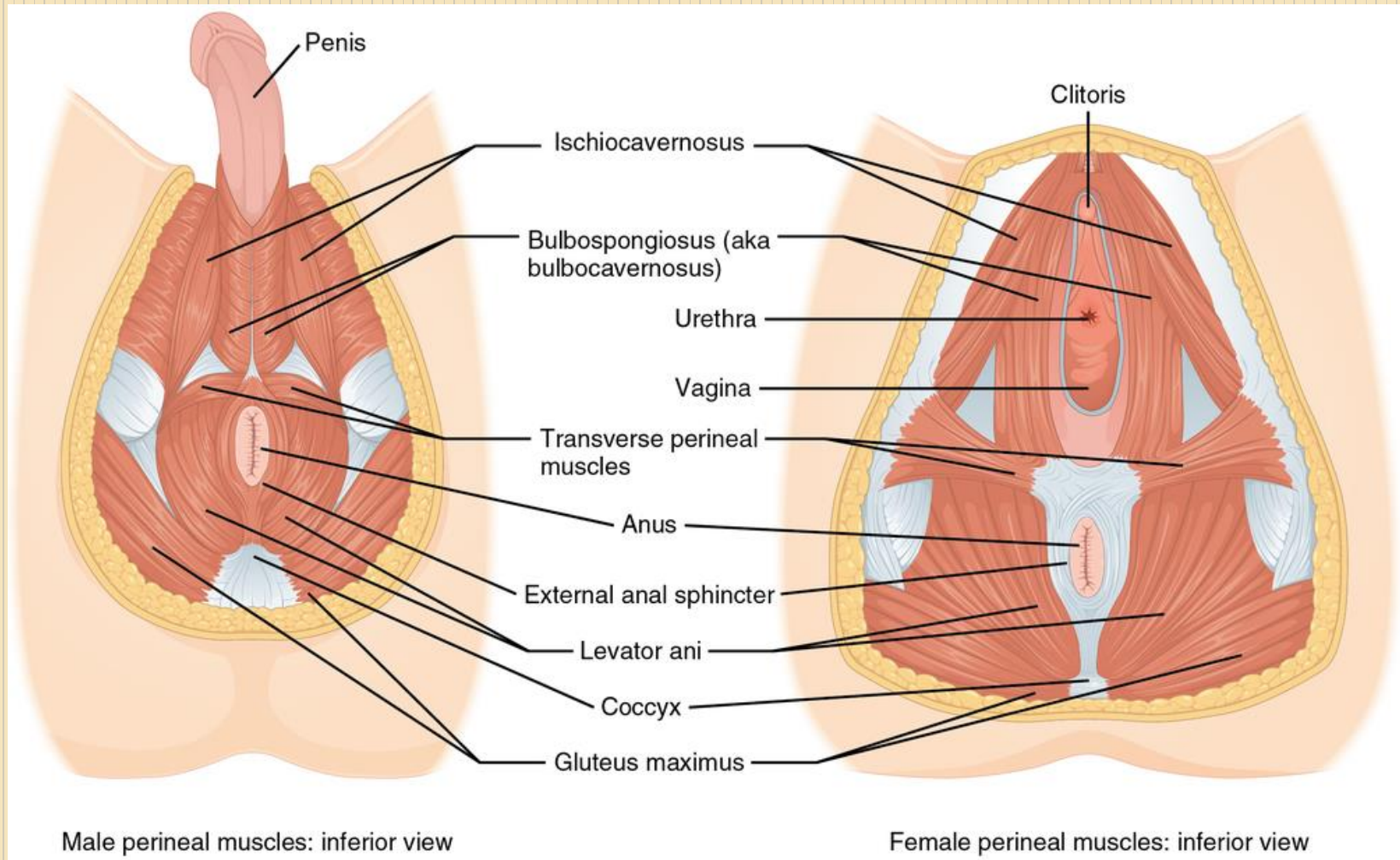


# Anatomie pánevního dna





# Pánevní dno muže a ženy

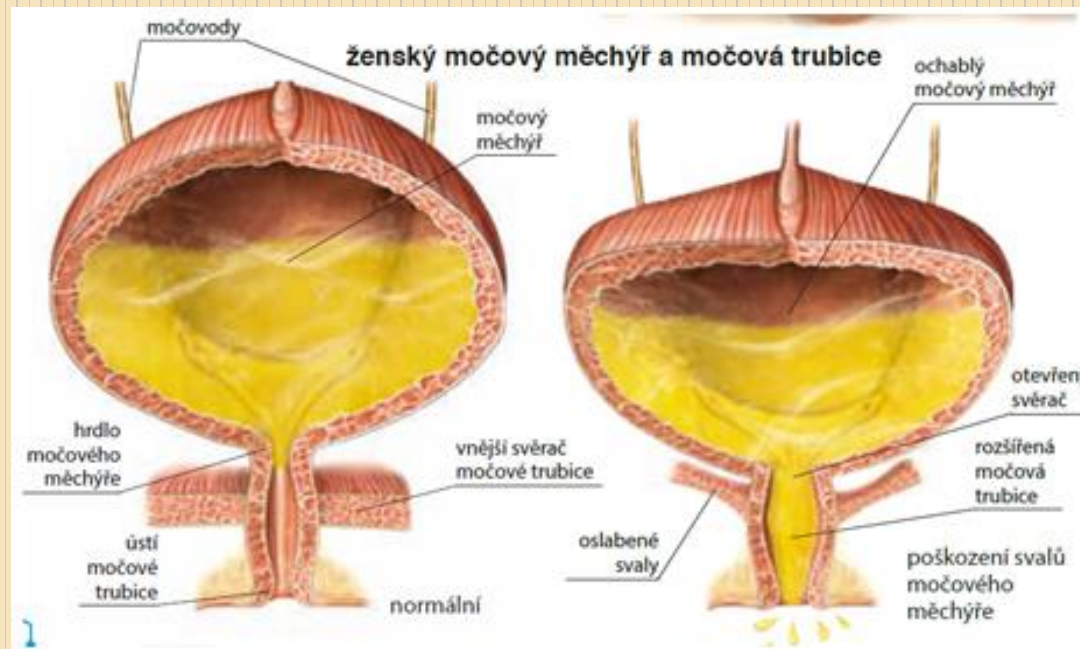


# Funkce pánevního dna

- Posturální
  - Podílí se na vzpřímeném držení těla – často nedostatečná funkce u bolestí zad v bederní krajině
- Podpůrná
  - Udržuje orgány v břišní dutině
- Sfinkterová (svěračová)
  - Vylučování moče a stolice
- Sexuální
  - Kvalita, prožitek pohlavního styku, otěhotnění
- Dilatační
  - Možnost rozšíření, roztažení

# Funkce močového měchýře

- Shromažďování moči
- Vyprazdňování
- Kapacita močového měchýře je 500-700 ml
- Nucení na močení při náplni 250-300 ml



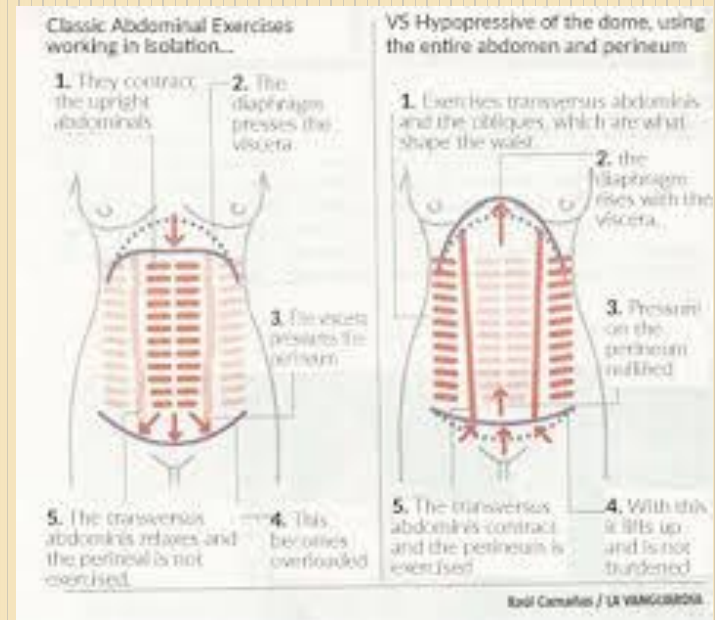
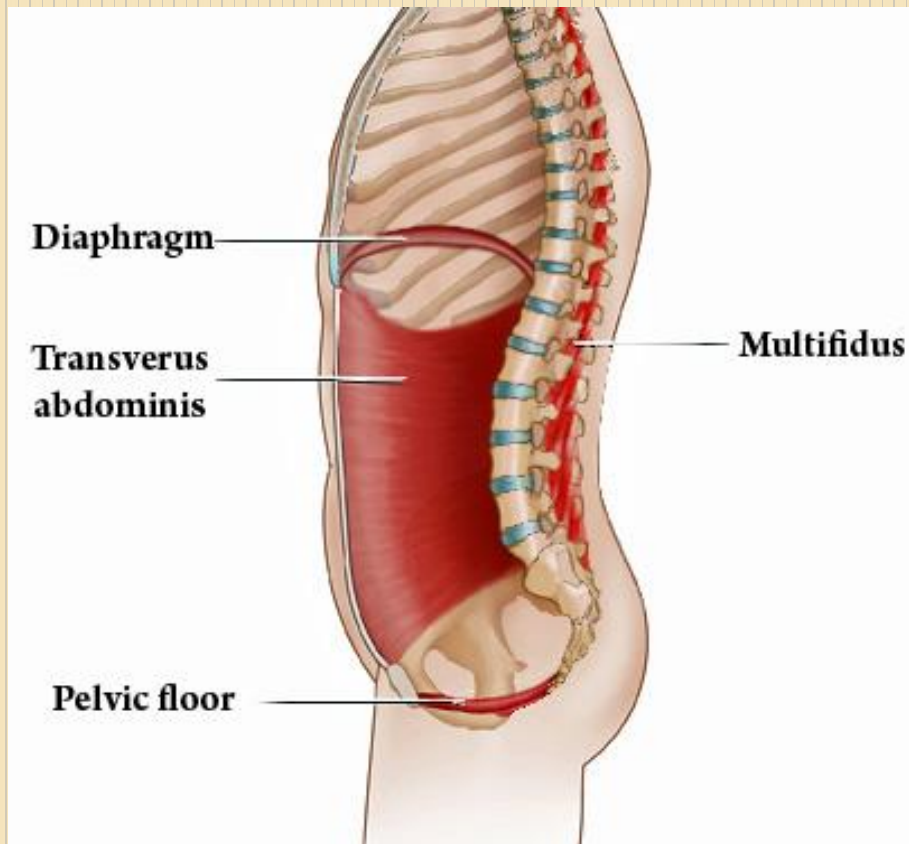
# Uvědomění pánevního dna a pánve

- Ukázka z Feldenkreisovy metody propojené s cvičením či-kung – Joseph Stoller (lektor Feldenkreisovy metody působící ve Francii a USA)

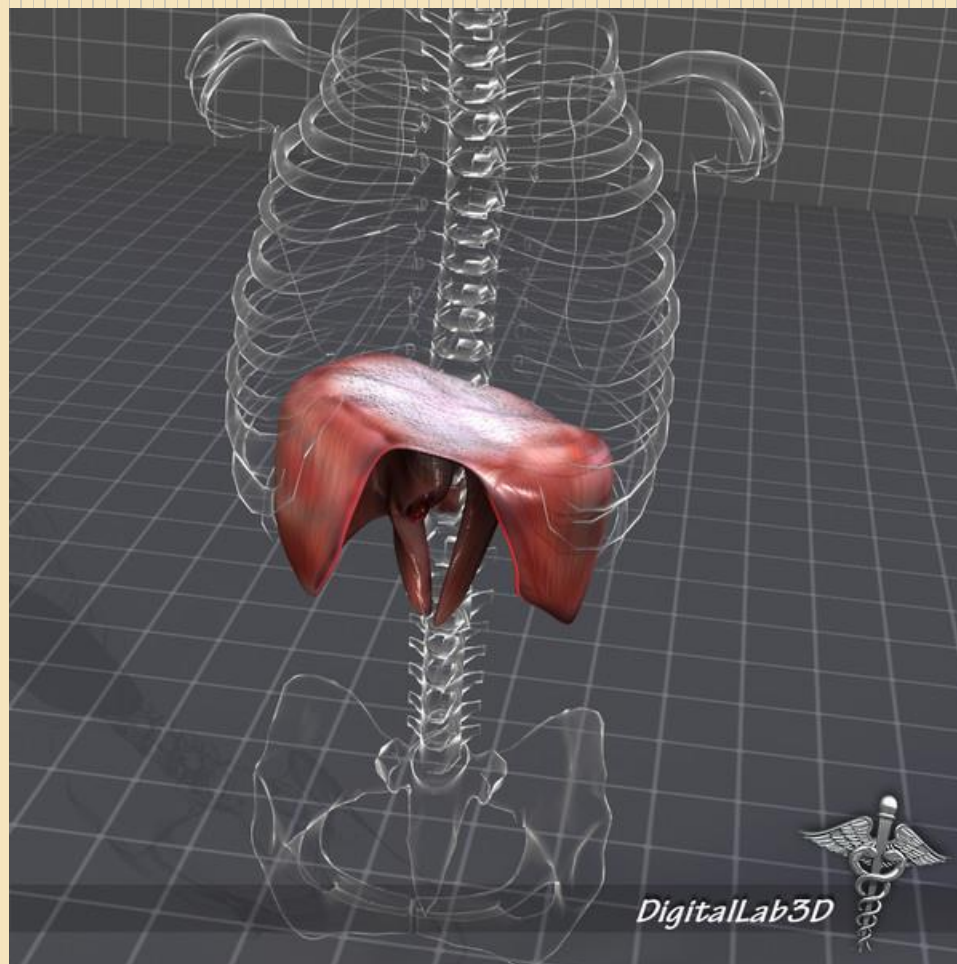


Klikněte pro spuštění  
nahrávky

# Hluboký stabilizační systém

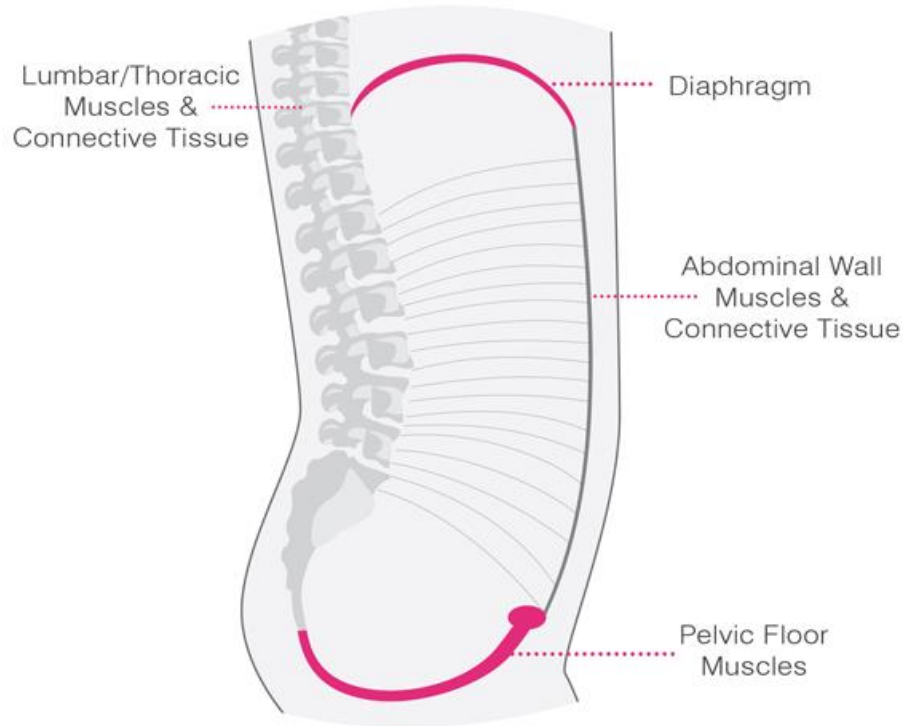


# Bránice



# Propojení pánevního dna s tělem

- Propojení svalů pánevního dna s fasciemi a vazy pánve vysvětluje proč i malé změny postavení pánve, centraxe končetiny, dýchání, ovlivňují tolik jejich funkci



**Core Activation: The 'Expansion and Compression' cycle of the Core driven by the breath**

[www.burrelleducation.com](http://www.burrelleducation.com)

©Burrell Education 2012



# Diagnostika a vyšetření PD

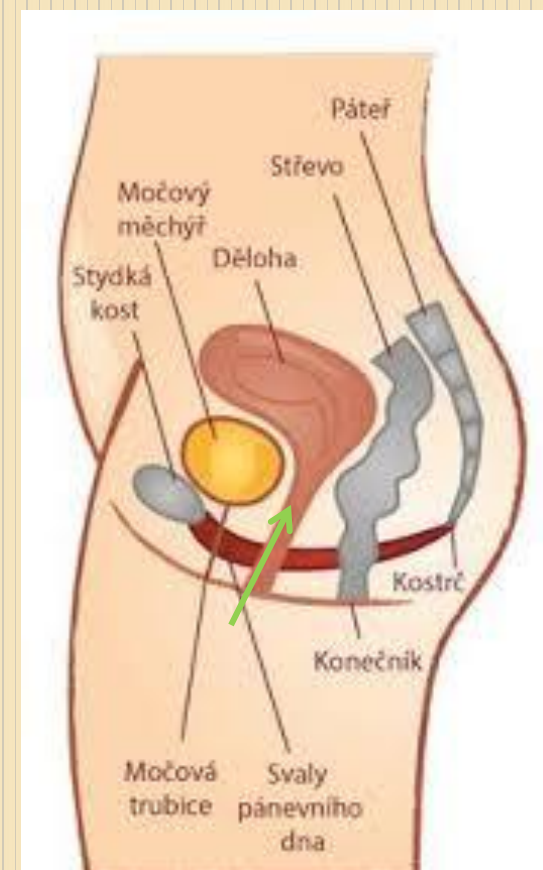
- Odběr anamnézy
- Aspekce – držení těla, postavení pánve, dolních končetin, klenba nožní
- Palpace – pánev, břišní a hýžd'ové svaly, úpony svalů na pánvi
- Funkce hlubokého stabilizačního systému
- Rovnováha vestoje, stabilita kyčlí a pánve vestoje na jedné noze
- Chůze, chůze po nízkých špičkách, pozpátku
- Samotné vyšetření svalů pánevního dna – schéma PERFECT
  - Ohodnocení funkčního stavu pánevního dna

# Schéma PERFECT

- P – POWER – svalová síla
  - E – ENDURANCE – výdrž kontrakce svalu
  - R – REPETITIONS – opakování
  - F – FAST CONTRACTION – rychlé kontrakce
  - E – EVERY
  - C – CONTRACTION
  - T – TIMED
- } každá kontrakce časově  
změřena

# Oxfordská škála

- Pro hodnocení svalové síly pánevního dna
- 0 – žádná kontrakce
- 1 – záchvěv, náznak kontrakce
- 2 – slabá, obepíná prst ale není lift perinea
- 3 – střední, zvednutí zadní vaginální stěny
- 4 – dobrá, zvednutí proti odporu
- 5 – silná, prst vtažen do pochvy



# Návrh terapie dle PERFECT

- Elektrická stimulace (pericalm)
- Educator
- Feedback (ultrazvuk, peritone)
- Vaginální závaží
- Zlepšení celkové kondice
- Relaxace svalů PD
- Naučit se aktivovat PD při kašli, smrkání, zvedání těžkých břemen

# Elektrostimulace, biofeedback

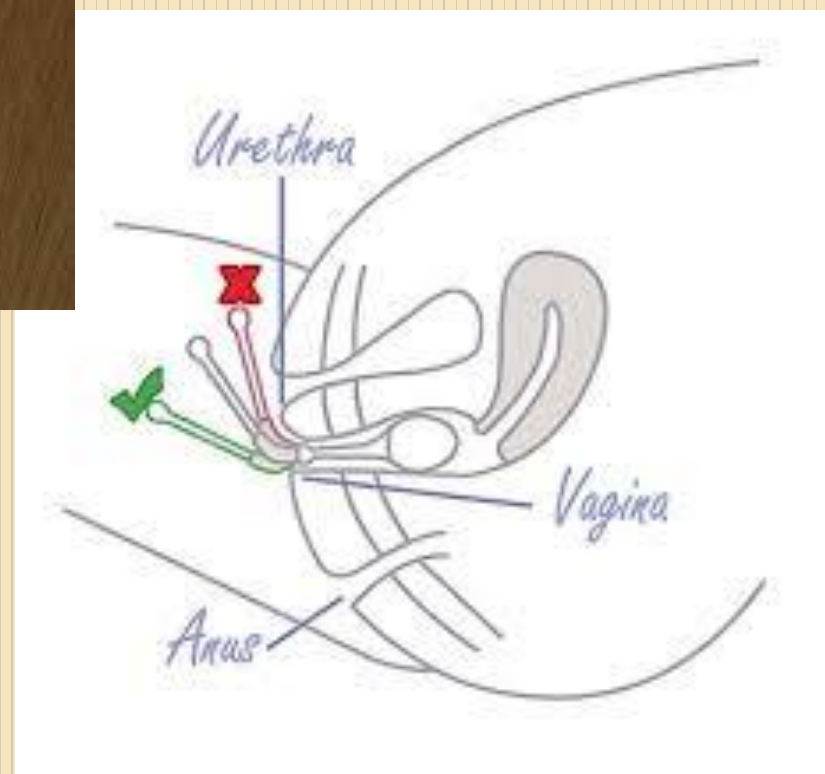


<http://www.pomucky-inkontinence.cz>

# Educator



Cena 490 Kč



<http://www.pomucky-inkontinence.cz>

# Vaginální závaží



Cena 1190 Kč



<http://www.pomucky-inkontinence.cz>

# Inkontinenční vložky TENA





# Historie cvičení PD

- Do 90. let 20.století byla PD v RHB věnovaná malá pozornost
- Od roku 1948 se cvičí cviky amerického gynekologa Arnolda Kegela
  - Izolované stahy svalů pánevního dna cvičené pouze vleže – výsledky jsou rozpačité
- V ČR se jako první pánevnímu dnu věnovaly Ludmila Mojžíšová a Clara Lewitová
- Skokové zlepšení výsledků terapie inkontinence PD až po zapojení korekce stoje – MUDr. Skalka

# Koncept PD postavené na nohy

- MUDr. Pavol Skalka – primář rehabilitačního oddělení Krajské nemocnice T. Bati a.s., Zlín
- Propojení hluboké segmentové stabilizace (Lewit 2008, Kolář 2009) s bojovým uměním taijiquan
- Práce ve vyšších polohách (stoj, nárok, podřep) – s prvky senzomotorické stimulace (Janda 1992)

# Projevy dysfunkce PD

- Snížená výdrž při chůzi, zvláště po tvrdším povrchu, někdy spojená s bolestí v oblasti kyčlí nebo tříselech
- Pocit těžkých nohou
- Rychle nastupující únava
- Často v pokročilejší fázi gravidity nebo hned po porodu (vlivem hormonů je rozvolněný vazivový závěsný aparát)
- Často v kombinaci s halluces valgi, jiné vady nožní klenby
- Vztah k dýchacímu systému (častější výskyt nově vzniklého astmatu do několika let od hysterektomie)
- Vliv na spodinu dutiny ústní (zpěváci, herci)
- Zapojení správné funkce PD zlepšuje výkon u sportovců, způsobuje ladnější chůzí a lepší prožitek při styku

# Terapie

- Vnímání pánevního dna – aferentace
- Aktivní volní řízení – izolovaná kontrakce svalů PD (bez aktivity svěračů a hýždí !!!)
- Relaxace svalů PD (problematické uvolnění svalů PD při hypertonu horní části přímého břišního svalu a hýždí)
- Centrovaná aktivní opěrná funkce nohy
- Normalizace svalového tonu v oblasti pánve a propojení svalů PD a kyčlí do souhry s trupem, bránicí a polohou hlavy v prostoru
- Součástí je nutné získání celkové kondice – 30 min denně rychlé chůze, trekové hole, brusle, běžky, tanec

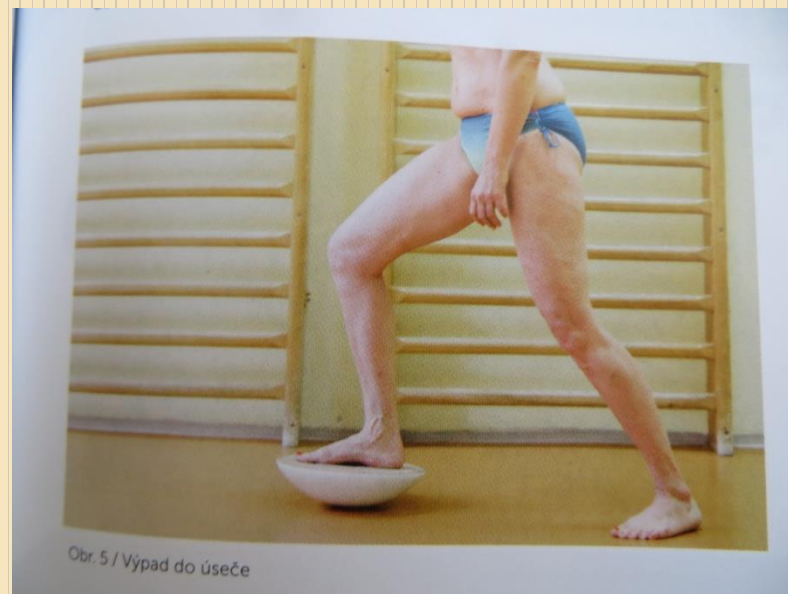
# Zapojení svalů PD vestoje

- Postavit se na širší ramen, předklonit se s mírně pokrčenými koleny
- Prostředníčky silně zatlačit na sedací kosti směrem od sebe
- Sedací kosti k sobě přitahovat
- Když u toho nezapojíte hýžděové svaly a nezatáhnete konečník, to co mezi sedacími hrboly zřetelně zúží pánev je pánevní dno

# Aktivace opěrné funkce nohy



Obr. 4 / Návčik opory nohy vsedě

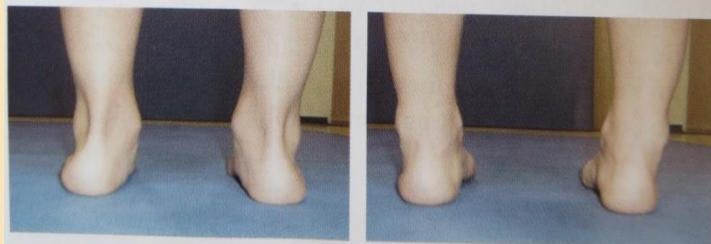


Obr. 5 / Výpad do úseče

# Aktivace opěrné funkce nohy



Obr. 3: Návík aktivace chodidla vsedě



Obr. 4: Návík aktivace chodidla ve stoji

# Korekce stoje a postavení pánve

Dle taijiquan

- Stoj na šíři ramen
  - Aktivní opora o celá chodidla
  - Uvolnit kolena
  - Jemně se vytáhnout za hlavou ke stropu a za kostrčí k zemi, tak aby stydká kost zůstala na místě
  - Uvolnit ramena, břicho, hýždě, ústa
  - Cítíme pevný bod pod pupkem od kterého se snažíme o napřímení celého těla – udržíme tento bod a volně dýcháme
    - ➔ brániční dýchání = správný stoj
- Na závěr stáhneme kyčle zevnitř k sobě





# Úspěšnost terapie

- Trénink uvědomení oblasti pánve a chodidel, izolované kontrakce svalů PD, nácvik opěrné funkce chodila a centrovaného postavení dolních končetin
- Současně se zlepšením vnímání svého pánevního dna se zlepšuje i schopnost ho aktivovat
- !!! Vestoje mít uvolněné břicho – NEZATAHOVAT HO
- Trénink korekce stoje
  - Výhodou je nenáročnost na čas a prostor
  - Za několik měsíců dochází k automatizaci
- Klientka naučené techniky praktikuje doma pravidelně
- Pravidelná kondiční aktivita

# Vedlejší benefits

## ANEK NAJÍT SVOU MOTIVACI

- Menší nároky na udržení páteře vestoje a vsedě
- Snížení bolesti zad či plosek
- Ladnost chůze
- Kvalita dýchání – lepší koncentrace a vyšší fyzická výkonnost, pocit uvolnění
- Lepší sportovní výkony
- Obrácení pozornosti dovnitř – pocit spokojenosti, klidu
- Příjemný prožitek při pohlavním styku – vliv na dosažení a kvalitu orgasmu

# Literatura

- [www.b-wom.com/en/blog/2016/01/29/respiratory-problems-and-the-pelvic-floor](http://www.b-wom.com/en/blog/2016/01/29/respiratory-problems-and-the-pelvic-floor)
- [www.pomucky-inkontinence.cz](http://www.pomucky-inkontinence.cz)
- [www.rehaspring.cz](http://www.rehaspring.cz)
- Certifikovaný kurz Fyzioterapie u dysfunkce pánevní dna a inkontinence (REHASPRING centrum s.r.o.)
- Časopis Umění fyzioterapie, 3/Únor 2017, Pánevní dno ([www.umeni-fyzioterapie.cz](http://www.umeni-fyzioterapie.cz))
- [www.tenacz.cz](http://www.tenacz.cz)