

PÁNEVNÍHO DNA



INSTRUKCE KE CVIČENÍ

Michaela Havlíčková, Martina Kůváří, Alena Kobesová

Rehabilitation Prague School a Klinika rehabilitace a TVL, 2.LF UK a FN Motol

Dysfunkce pánevního dna vzniká při porušené funkci pánevních svalů a vazů. Až polovina žen po porodu trpí nějakou formou dysfunkce pánevního dna. Příznaky porušené funkce pánevního dna mohou ale vznikat i z mnoha jiných důvodů, než je stav po porodu a mohou jimi trpět i muži. Příčinou může být slabost svalstva pánevního dna, některá neurologická, urologická a gynekologická onemocnění, stavy po operacích, dlouhodobý kašel, vrozené a genetické příčiny. Vliv má také obezita, přirozené stárnutí organismu, stejně jako nedostatečná, nadměrná či nevhodná pohybová aktivita. Dysfunkce pánevního dna se projevuje inkontinencí (tj. nechťeným únikem) moči a stolice, častým nucením k močení, zácpou, nedostatečným vyprazdňováním, bolestmi v pánevní a bederní oblasti, bolestí při sexu, a prolapsem pánevních orgánů, tj. sestupem a změnou polohy pánevních orgánů. Rehabilitace a vhodný pohybový režim jsou významnou součástí terapie těchto příznaků. Tento letáček je návodem,

jak zlepšit funkci pánevního dna pomocí cvičení a vhodných pohybových aktivit.

**Vysvětlení pojmů**

Stresová inkontinence znamená únik moči, stolice při stresových manévrech, které vedou ke zvýšení tlaku uvnitř břicha, například při kašli, kýchání, poskočení, zvedání břemen.

Urgence znamená pocit neodolatelného nucení na močení a/nebo stolici, které může vést k úniku moči/stolice.

Urgentní inkontinence je náhlé intenzivní nucení na močení a/nebo na stolici spojené s nechťeným únikem moči/stolice.

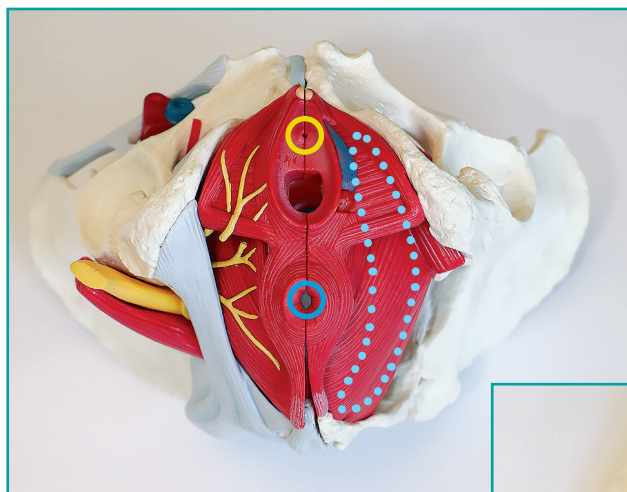
Drill močového měchýře/střeva je aktivace svalů pánevního dna, která potlačuje nutkání na močení/stolici.

**REHABILITATION
PRAGUE SCHOOL**



Svaly pánevního dna

Svaly pánevního dna lze z funkčního hlediska rozlišit na dvě hlavní struktury: zvedač konečníku a svěrače (močové trubice, konečníku). **Zvedač** konečníku je miskovitý útvar, který se rozepíná od rozkroku ke kostrči a tvoří jakési pomyslné dno pánevního kruhu. Jeho funkcí je podepírat močový měchýř a střevo, udržovat jejich polohu například při kašli a současně ohýbat močovou trubici a konečník, čímž napomáhá udržet moč a stolici. **Svěrače** jsou kruhové útvary obemykající močovou trubici a konečník kolem dokola. Funkcí svěračů je sevřít procházející trubice a tím udržet moč a stolici.



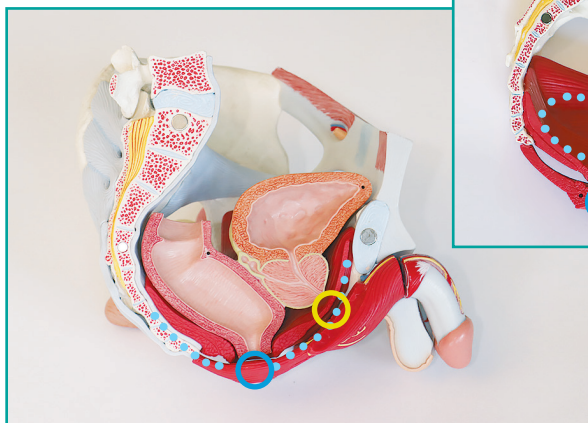
Zvedač konečníku



Svěrač konečníku



Svěrač močové
trubice



Aktivace svalů pánevního dna

Poloha

Leh na zádech, hlavu lze podložit malým polštářem, nohy jsou volně pokrčeny v kolenou i kyčlích, opřeny o chodidla a postaveny na šířku pánve. Pokud nohy neudržíte komfortně v poloze, podložte kolena velkým polštářem či stočenou dekou.



Cvik

Mírně vtahujte pochvu do břicha, jako když se vtahuje a zavíjí květina do poupěte (žena) / zkuste mírně vtáhnout a jako by zkrátit penis (muž). Nyní zkuste ještě lehce sevřít svaly močové trubice / konečníku jako byste chtěli přerušit vyprazdňování, vše udržte 1 - 2 sekundy, poté oba svaly zcela uvolněte.

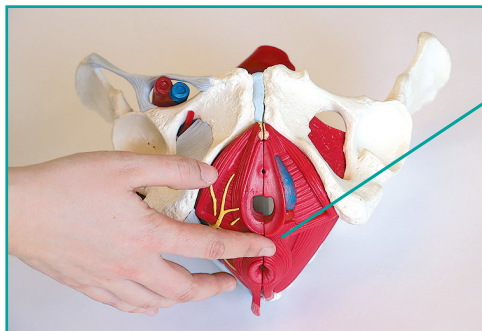
Cvik opakujte 5 x, s pauzou 10 sekund mezi jednotlivým vtažením a stížením. Cvičte bez velkého úsilí, pouze na 60 % maximálního možného vtažení a stížení.

Variace

Cviky zkuste provést i v pozici sedu, stoje atd.

Chyby

Zadržování dechu, zatínání svalů břicha, hýždí a stehen, zatínání přílišnou silou, krátký odpočinek mezi sevřením. Nikdy netrénujte svaly zadržováním proudu moči při vyprazdňování.



Pokud si nejste jistí aktivitou svalů pánevního dna, zkuste si ji ověřit například přiložením prstu na hráz. Měli byste vnímat vtažení o přibližně 0,5 - 1 cm a sevření konečníku.

Relaxace svalů pánevního dna

Svaly pánevního dna bývají u většiny lidí často stažené a v křeči. Relaxační cviky zařazujte alespoň jednou denně, optimálně před zahájením a po ukončení posilovacích cviků na pánevní dno. Cviky na relaxaci prostřídejte libovolně.

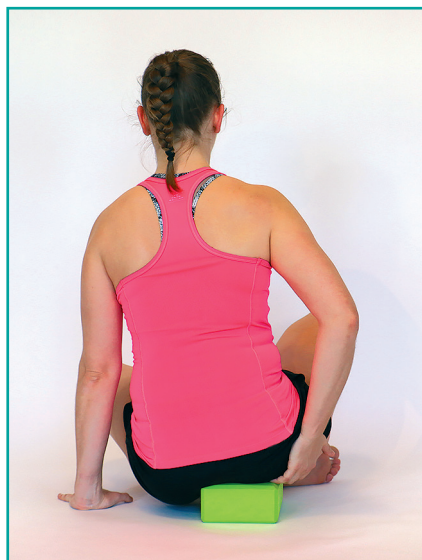
Poloha

Leh na břicho s hlavou pohodlně opřenou o čelo nebo tvář, nohy volně nataženy, špičky se vtáčí dovnitř, paty od sebe, dlaně položené na hýždě směrem ke konečníku.



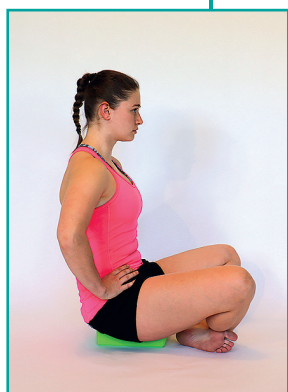
Cvik

Lehce vtáhněte pochvu/zkratek penis, lehce stiskněte konečník a mírně stáhněte hýždě. Aktivitu udržte po dobu 10 sekund, poté se nadechněte a s výdechem vše pozvolna uvolněte. Relaxaci podpořte jemným roztažením pŕlek do stran od konečníku pomocí svých dlaní. Volně dýchejte a zkuste stále relaxovat pánevní dno a hýždě alespoň 30 sekund. Poté cvik ještě 1 - 2 x zopakujte.



Poloha

Posadíte se na srolovaný ručník na vyšší židli, nohy jsou volně spuštěny nebo volně opřeny o celá chodidla. Rukou lehce vysuňte hýžděové svaly jedné i druhé půlky do strany. Pánev nejprve naklopte velmi dopředu (záda se mírně prohnu), poté velmi dozadu (záda se mírně vyhrbí) a nakonec zastavte na středu mezi oběma polohami. Hlava – ramena – žebra spočívají volně nad pánví, záda se neprohýbají, ani nehrbí, ale svaly zad jsou uvolněné.



Cvik

Lehce vtáhněte pochvu/zkraťte penis jako by od ručníku dovnitř do břicha, lehce stiskněte konečník. Aktivitu udržte po dobu 10 sekund, poté se nadechněte a s výdechem vše pozvolna uvolněte. Volně dýchejte do břicha a pánve, při nádechu můžete vnímat pružné poklesnutí svalů pánevního dna směrem na ručník, s výdechem opět mírné zvednutí. Pokud již oblast svalů dobře vnímáte, nemusíte se podkládat stočeným ručníkem.



Variace

Cvik můžete provádět i v sedě na polovoyfouklém rehabilitačním balónku/ jógovém bločku v tureckém sedu, nebo v sedě s oporou chodidel na podložce s pokrčenými koleny.

Posilování svalů pánevního dna

Svaly pánevního dna lze posilovat zvyšováním počtu opakování a/nebo zvyšováním výdrže stisku. Nezapínejte jiné svaly (hýždě, břicho, stehna), po celou dobu nezapomínejte volně dýchat.

Cvik – kondice: Zkuste lehce vtáhnout a stisknout svaly pánevního dna 5x za sebou. Mezi jednotlivými stisky udělejte vždy 10 sekundovou pauzu. Nyní si odpočiňte 30 sekund a zkuste celou sérii pěti stisků, včetně 10 sekundových pauz zopakovat ještě 1-2x. Ve výsledku tedy zvládnete 15 opakování (3x5 stisků).

Variace zvyšování kondice: Toto cvičení zkoušejte cvičit vleže, vsedě i při stoji. Pokud zvládnete, zkuste postupně po týdnech počet opakování postupně navyšovat na 3x6 stisků, 3x7 stisků atd.

Cvik – výdrž: Vtáhněte pochvu/zkrajte penis a mírně sevřete konečník na 40 - 60 % svých maximálních možností. Svaly udržte aktivní 5 sekund, poté je uvolněte. Zopakujte několikrát za sebou, vždy s pauzou 10 sekund.

Variace zvýšení výdrže: Toto cvičení zkoušejte cvičit vleže, vsedě i při stoji. Výdrž stažení svalů zkuste postupně prodlužovat. Optimální je udržet svaly vtažené alespoň po dobu 20 - 30 sekund, bez cukání či zadržování dechu.

Ovlivnění stresové inkontinence moči, stolice

K ovlivnění úniku moči/stolice při stresových manévrech, tj. v situacích kdy se zvyšuje nitrobřišní tlak (kašel, poskoky atd.), před zahájením pohybu jemně vtáhněte a stiskněte svaly pánevního dna. Zvýšíte tím schopnost svěračů odolat zvýšenému tlaku a tím i zabráníte úniku moči/stolice. Po dokončení manévru (kašel, poskok, zvedání břemen) svaly povolte. Toto je důležité i v rámci tréninku při dlouhém silném kašli například u pacientů s astmatem či infekcemi dýchacích cest.

Ovlivnění urgency, urgentní inkontinence Drill močového měchýře, střeva

Jakmile pocítíte urgenci, tj. náhlou neодоletelnou potřebu ihned močit nebo jít na toaletu, v klidu se zastavte, jemně vtáhněte a stiskněte svaly pánevního dna (stačí na 60 % svých maximálních možností) a vyčkejte do plného odeznění pocitu nutkání. Teprve poté svaly uvolněte. Nejprve trénujte doma u toalety. Pokud svedete nutkání účinně oddálit či potlačit, zkuste totéž kdekoli v bytě. Teprve poté, co nacvičíte tuto dovednost v domácím prostředí a naučíte se, na jak dlouho jste schopni močení/vyprázdnění stolice oddálit, využívejte techniku drillu mimo domov.

Ovlivnění zácpy, pocitu nedokonalého vyprázdnění močového měchýře

Dodržujte dostatečný příjem tekutin. V případě, že Vás trápí nutkání v noci, vyvarujte se příjmu tekutin přibližně 2 hodiny před ulehnutím. Dodržujte racionální vyvážený jídelníček. Při vyprazdňování si mírně vypodložte chodidla do vyvýšené pozice, například nízkou stoličkou, popřípadě se hlouběji předkloňte. Zcela uvolněte svaly pánevního dna, chvíli volně dýchejte a teprve poté mírně a pozvolna zatlačte do konečníku. Po celou dobu myslíte zejména na relaxaci svalů pánevního dna. Při vyprazdňování moči/stolice můžete plochou dlaně jemně hladit oblast břicha i podbřišku.

Uvolnění páteře

Cviky na uvolnění páteře cvičte optimálně jednou denně nejlépe v ranních hodinách. Každý cvik opakujte 5 x nebo dle potřeby. Všechny pohyby provádějte pomalu a plynule, rozsah pohybu můžete pozvolna zvyšovat. Při cvičení nezapomínejte volně dýchat. Dobrá pohyblivost páteře je důležitá pro zajištění správného držení těla a tím i ideálního zatížení svalů pánevního dna.

Poloha

Klekněte si na všechny čtyři s rukama opřenýma na šířku ramen o celé dlaně a prsty směřujícími vpřed, opřete kolena na šířku ramen s holeněmi a nártý jemně přitisknutými celou plochou na podložku.

Cvik

S nádechem pozvolna prohněte páteř, s výdechem plynule páteř vyhrbte.



Chyby

Ramena vytažená vzhůru k uším, pokrčené prsty na rukou, pokrčené lokty, nártý se odlepují od podložky.



Poloha

Z pozice na čtyřech dosedněte na paty (pokud pro bolest či tuhost nedosednete, položte si mezi paty a hýždě větší polštář), ruce zůstanou vytažené dopředu a lehce rozpažené od sebe.

Cvik

Posuňte obě ruce doleva, až ucítíte tah v pravém boku. Ruce jemně přitiskněte k podložce a protáhněte pravou hýždí vzad, tah by měl mírně zesílit. Totéž opakujte na druhou stranu.



Poloha

Klek na čtyřech, ruce na šíři ramen, opora o celé dlaně, kolena na šířku ramen, opora o celé holeně.



Cvik

Položte jeden loket na podložku, druhá ruka zůstává jemně propnutá, poté ruce vyměňte.

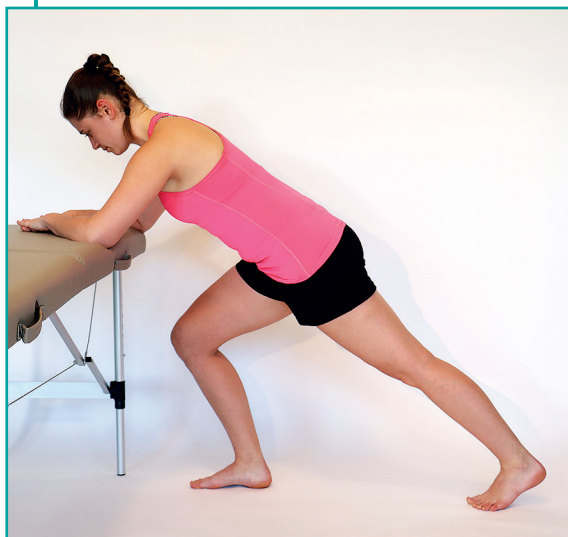


Protažení svalů dolních končetin

Cviky na protažení svalů nohou provádějte jednou denně. Pozici si nastavte tak, abyste cítili mírný a příjemný tah ve svazech, přičemž setrváním v pozici se protažení postupně zvyšuje. Nejlepších účinků dosáhnete pravidelným opakováním. Při cvičení nezapomínejte volně dýchat. Přílišné napětí ve svazech dolních končetin může vést ke zvýšenému napětí až křeči ve svazech pánevního dna.

Poloha

Stoj s oporou loktů o kuchyňskou linku, parapet či vyšší skříňku, páteř narovnaná, jedna noha posunutá hodně vzad, opřená o špičku s patou ve vzduchu, špička směřuje přímo vpřed.



Cvik

Prošlápněte patu zadní nohy směrem šikmo dolů k zemi, abyste cítili tah kolem lýtky a paty. Protažení udržte po dobu alespoň 20 - 60 sekund a poté vyměňte nohy.

Chyby

Hlava zakloněná, ramena vytažená vzhůru k uším, prohnutá nebo vyhrbená páteř, špička vytočená ven nebo vtočená dovnitř.

Poloha

Stoj s oporou loktů o kuchyňskou linku, parapet či vyšší skříňku, páteř narovnaná, jedna noha posunutá hodně vzad, opřená o špičku s patou ve vzduchu, špička směřuje přímo vpřed.



Cvik

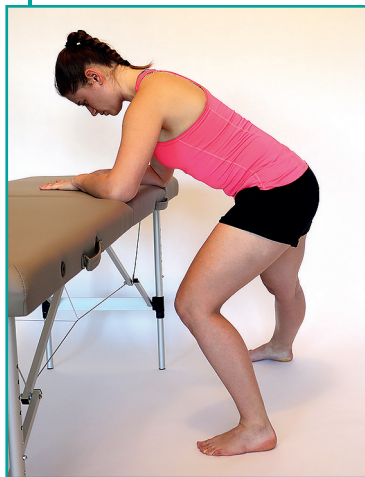
Přesuňte váhu na zadní nohu, přední nohu mírně propněte, až ucítíte tah na zadní straně předního stehna a lýtka. Pro zvýraznění tahu lze přitáhnout špičku na přední noze. Protažení udržte po dobu alespoň 20 - 60 sekund a poté vyměňte nohy.

Chyby

Hlava zakloněná, ramena vytažená vzhůru k uším, vyhrbená páteř.

Poloha

Stoj s oporou loktů o kuchyňskou linku, parapet či vyšší skříňku, páteř narovnaná, nohy rozkročené zeširoka od sebe, chodidla položená plně na zemi, špičky směřují přímo vpřed.



Cvik

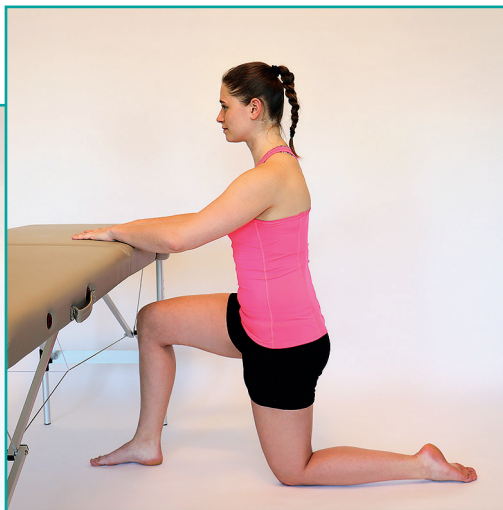
Pokrčte levé koleno, přeneste váhu doleva tak, abyste cítili tah na vnitřní straně pravého stehna. Protažení udržte po dobu alespoň 20 - 60 sekund a poté vyměňte nohy.

Chyby

Hlava zakloněná, ramena vytažená vzhůru k uším, prohnutá páteř, pokrčené koleno přesahuje před prsty na noze, koleno se stáčí příliš dovnitř nebo ven, chodidla se neudrží celou plochou na podložce.

Poloha

Klek s oporou ruky o nábytek, páteř narovnaná, jedna noha klečí na koleni (může být podložena ručníkem/polštářkem), druhá noha nakročena vpřed, koleno směřuje nad prsty, aniž by přesahovalo přes palec, špička směřuje přímo vpřed.



Cvik

Podstaďte pánev tak, aby se kostrč protáhla směrem k zemi a tím se vyrovnalo nadměrné prohnutí bederní páteře. Nyní posuňte pánev jemně dopředu, až ucítíte tah v třísle a na přední ploše stehna. Hlava, boky a klečící koleno jsou v jedné linii, levá a pravá polovina pánve jsou rovnoběžně bez sešikmení k jedné straně. Protažení udržte po dobu alespoň 20 - 40 sekund a poté vyměňte nohy.

Chyby

Hlava zakloněná, ramena vytažená vzhůru k uším, prohnutá nebo vyhrbená páteř, vystrčený zadek, koleno přední nohy se stáčí příliš dovnitř, špička vytočená ven nebo vtočená dovnitř.

Další režimová opatření

Obtíže s pánevním dnem výrazně ovlivňuje též zdravý životní styl, který bychom měli dodržovat ještě více v době regenerace, například po prodělaném infekčním onemocnění.

Součástí vyváženého jídelníčku je dostatečný přísun zeleniny, vlákniny (10 - 20 g / den) a kvalitních bílkovin s vyloučením přílišného množství cukrů. Optimální příjem tekutin by se měl pohybovat mezi 2 - 3 l (30 - 35 ml / 1 kg tělesné váhy) s vyloučením či alespoň snížením dráždivých látek jako jsou perlivé nápoje, kyselé nápoje, nadměrné množství kávy či čaje. Pánevní svalovina je součástí svalů trupu a podílí se i na držení těla ve vzpřímené pozici. Ochablé držení těla (kulatá a/ nebo příliš prohnutá záda) a obezita vedou ke zhoršené funkci svalů pánevního dna a mohou dále zhoršovat úniky moči/stolice. Úbytek váhy o 5 - 10 % u obézních jedinců vede ke zmírnění inkontinence moči. Mezi vhodné pohybové aktivity patří svižná chůze po dobu alespoň 20 minut denně, cyklistika, lyžování, brusle, přiměřené posilování vlastní vahou, jóga a jiné. Oproti tomu otřesové aktivity typu běh, skoky na trampolíně, zvedání velkých závaží mohou vést u netrénovaných nebo naopak u přílišně přetrénovaných osob k nadměrnému zatížení a k rozvoji či zhoršení inkontinence. Proto bychom měli tyto náročnější typy aktivit zařadit do pohybového režimu až při schopnosti udržet kontinenci během snažších cviků.



Vzhledem k tomu, že inkontinenci může způsobit či zhoršit mimo jiné nedostatek pohybové aktivity, obezita a infekční onemocnění s kašlem, tj. situace významně spojené s pandemií Covid 19, lze předpokládat, že se budeme v době Covidu a po Covidu setkávat často i s touto problematikou.

Tento edukační letáček byl podpořen grantem



**REHABILITATION
PRAGUE SCHOOL**

Zvýšenie pohybovej aktivity po pandémii spôsobenej COVID19/
The movement activity enhancement after the COVID19 pandemics,
project number 2021-1-SK01-KA220-HED-000023008 Erasmus+

