

MIĘŚNIE DNA MIEDNICY

Uniwersytecki Szpital Kliniczny im. Fryderyka Chopina w Rzeszowie, mgr Katarzyna Rzucidło

Wstęp

Informacje zawarte w tym opracowaniu są przeznaczone dla mężczyzn po zabiegach prostatektomii, którzy w wyniku operacji cierpią na wysiłkowe nietrzymanie moczu.

Czym objawia się dysfunkcja mięśni dna miednicy:

- gubienie moczu kilka kropel dziennie w wyniku kaszlu, zmiany pozycji ciała, schylaniu się, podnoszeniu ciężarów, wysiłku fizycznego tj. bieganie czy skakanie,
- parcie na pęcherz – nagła, niespodziewana potrzeba mikcji, może towarzyszyć temu również popuszczanie moczu przed dotarciem do ubikacji,
- potrzeba oddawania moczu częściej niż normalnie, wstawanie w nocy kilkakrotnie aby oddać mocz,
- popuszczanie moczu w trakcie współżycia seksualnego,
- dysfunkcje erekcyjne (mięśnie dna miednicy pełnią rolę wspomagającą wzwód).

Funkcje mięśni dna miednicy

Mięśnie dna miednicy rozciągają się między spojeniem łonowym a kością krzyżową pełniąc rolę podporową i ochronną:

- podtrzymują narządy miednicy mniejszej głównie pęcherz i jelita,
- odgrywają rolę w utrzymaniu erekcji w trakcie współżycia.

Mięśnie dna miednicy napinają w momencie kaszlu, śmiechu i przeciwdziałają popuszczaniu moczu.

Mięśnie te rozluźniają się w momencie mikcji lub defekacji, ale po tych czynnościach powinny wrócić do stanu lekkiego napięcia, które to napięcie przeciwdziała bezwiednemu popuszczaniu moczu.



Przyczyny nietrzymania moczu i osłabienia mięśni dna miednicy:

- operacja usunięcia prostaty,
- długotrwały kaszel,
- zaparcia nawykowe,
- nadwaga, otyłość brzuszna,
- ciężka praca fizyczna.

Mięśnie dna miednicy mogą być wzmocnione i wyćwiczone jak każdy inny słaby lub uszkodzony mięsień. Pacjent musi wykonywać ćwiczenia regularnie i do końca życia po to, aby podtrzymać otrzymany efekt. Początkowo pacjent po zabiegu powinien współpracować z fizjoterapeutą urologicznym.

Wzmacnianie mięśni dna miednicy i jakie ćwiczenia wykonywać po operacji:

W zaplanowanych zabiegach na prostatę, dobrze jest zacząć ćwiczyć przed operacją. Przewidywana nietrzymania moczu po zabiegu może trwać od 3 miesięcy do roku czasu.

Bezpośrednio po usunięciu prostaty pacjent zaopatrywany jest w cewnik, który jest usuwany po 7- 14 dniach od operacji. Po usunięciu cewnika należy zanurzać prącie w zimnej wodzie w celu aktywacji zwieraczy. Powtarzamy to kilkakrotnie w ciągu tygodnia. Po usunięciu cewnika zaczynamy również ćwiczenia mięśni dna miednicy pod okiem fizjoterapeuty urologicznego.

Jak rozpoznać czy prawidłowe mięśnie działają?

Na początku najłatwiej jest zacząć ćwiczyć w pozycjach leżących z biodrami uniesionymi do góry. Potem ćwiczenia te przenosi się do pozycji siedzącej i stojącej:

- zaciskaj mięśnie cewki tak, jak byś próbował powstrzymać strumień moczu podczas mikcji,
- w trakcie zaciskania mięśni krocza u podstawy prącia powinno pojawić się wgłębienie i skóra moszny powinna lekko unieść się do góry.

Jak wykonywać ćwiczenia.

Upewnij się, że używasz prawidłowych mięśni, Oddychaj torem przeponowym, wdech zawsze nosem wydech ustami. Ćwiczenia te wykonujemy w powtórzeniach długich i krótkich.

Powtórzenia długie:

- wdech nosem na wydechu wykonuj dźwięk hissssss.....: zaciśnij mięśnie tak żeby odczuć unoszenie się moszny. Zaciśnięcie utrzymuj 5-10 sek.,
- rozluźnij mięśnie na 5-10 sek.,
- powtórz ćwiczenie 10 razy 2 -3 razy dziennie.

Jeżeli pojawiają się problemy z utrzymaniem zaciśnięcia przez 10 sek., należy zacząć od krótszego czasu skurczu.

Powtórzenia krótkie:

- zaciskamy cewkę na 2 sek. i rozluźniamy na 2 sek. Wyobrażaj sobie, że w trakcie mikcji zamykamy strumień moczu i otwieramy to ćwiczenie wykonujemy wyłącznie na sucho,

- ćwiczenie wykonujemy w leżeniu siedzeniu i staniu ustawiamy czas 60 sek. i przez ten czas zaciskamy i rozluźniamy mięśnie cewki.

Zwróć uwagę na prawidłowe wykonywanie ćwiczeń. Nieprawidłowe ich wykonywanie nie przyniesie zamierzonych rezultatów. W związku z tym ważne jest udanie się do fizjoterapeuty urologicznego w celu prawidłowego wykonywania ćwiczeń.

Jak często powinno się wykonywać ćwiczenia?

Ćwiczenia te powinno wykonywać się 3 razy dziennie po około 10 powtórzeń.

Mięśnie dna miednicy mogą ulec zmęczeniu pod koniec dnia i wtedy może dojść do większego uciekania moczu.

Po oddaniu moczu zaciśnij mocno mięśnie dna miednicy to powinno pomóc w pozbyciu się pozostałości moczu w pęcherzu i powinno zapobiec wypływowi pojedynczych kropli moczu.

Dodatkowe informacje:

Nie napinaj mocno mięśni brzucha i nie podnoś więcej niż 2.5-3 kg przez 6-8 tygodni. Do jazdy rowerem można wrócić 4- 6 miesięcy po zabiegu ustawiamy siodełko w ten sposób, żeby nacisk rozkładał się na pośladki a nie na krocze.

Unikaj zaparc, ciągle parcie powoduje osłabienie mięśni dna miednicy.

Ogranicz podnoszenie ciężarów do momentu trzymania moczu.

Staraj się nie pić dużych ilości płynów do 2 godzin przed tym jak idziesz spać, rano staraj się zacisnąć mięśnie dna miednicy i wytrzymaj do momentu dojścia do ubikacji.

W ramach uzupełnienia ćwiczeń można zastosować biofeedback.

Staraj się unikać napoi gazowanych, alkoholowych i zawierających kofeinę ponieważ mogą one podrażniać twój pęcherz.

Jeżeli pojawi się silne parcie moczu na pęcherz, zaciśnij mocno mięśnie dna miednicy pozwól aby to parcie ustąpiło. Dopiero wtedy pomału udaj się do toalety. Nie śpiesz się idąc do toalety bo to może powodować wypływ moczu.

Biofeedback

Jest to metoda, która pozwala na kontrolowanie mięśni dna miednicy w trakcie wykonywania ćwiczeń. Specjalista fizjoterapeta od problemów nietrzymania moczu może zaproponować tą metodę, jeżeli pacjent ma problem w rozpoznaniu czy właściwe mięśnie działają. Metoda to polega na tym, że do odbytnicy wkłada się czujnik i prosi się pacjenta o zaciśnięcie dna miednicy wtedy na ekranie pojawia się wskaźnik pokazujący czy następuje właściwe zaciśnięcie mięśni i czy prawidłowe mięśnie pracują.

Jeżeli żadna z powyższych metod nie działa, należy się udać o dalszą poradę do lekarza urologa.