

inkofórum

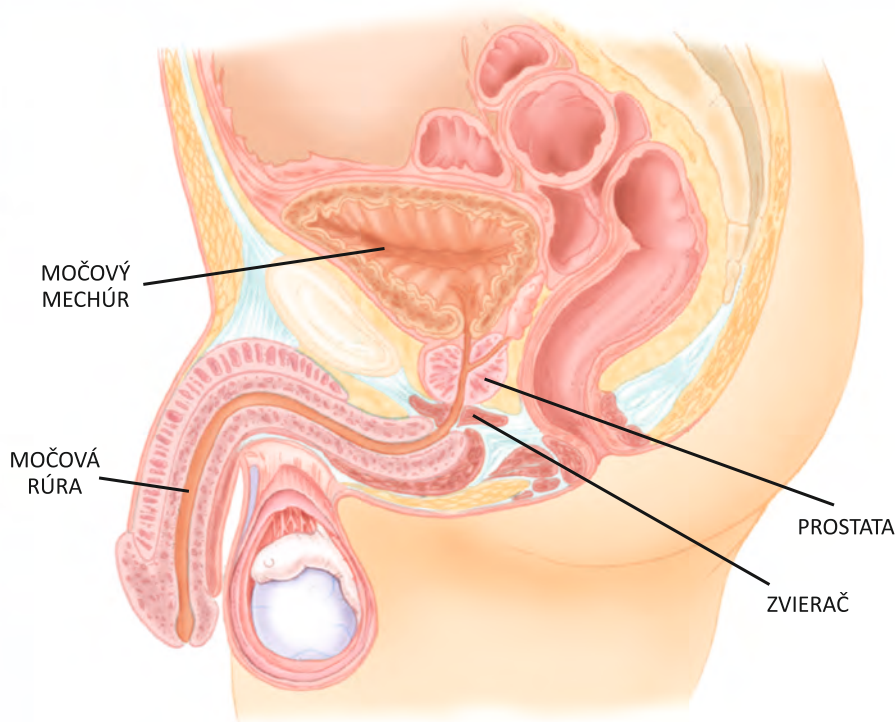
PACIENTSKE ZDRUŽENIE



RIEŠENIE ÚNIKU MOČU
— u mužov —

ČO JE PANOVÉ DNO A PREČO HO POSILŇOVAŤ

Svaly panového dna patria medzi základné svalové skupiny ľudského tela. Pokiaľ fungujú správne, zabraňujú ťažkostiam s únikom moču, podporujú funkciu vnútorných orgánov a napomáhajú správne držaniu tela a vzhľadu brucha. Aby sme mali správne postavenú chrbticu, musíme mať v správnej polohe panvu. Tú udržíme správne práve posilnením okolitých svalov a panového dna, ktoré si môžeme prirovnať k pružnej a pevnej dopadovej ploche. Pokiaľ sú svaly panového dna oslabené, vnútorné orgány v brušnej dutine klesajú nižšie a tlačia na močový mechúr.



ČO JE TO INKONTINENCIA

Mužská inkontinencia moču je zvyčajne spôsobená poškodením zvierača alebo nesprávne fungujúcim močovým mechúrom. Zvierač je okrúhly sval, ktorý riadi tok moču z močového mechúra. Ak je tento sval poškodený, nemôže sa stlačiť a uzatvoriť močovú trubicu, ktorá odvádza moč z močového mechúra von z tela. Výsledok? Únik moču alebo inými slovami inkontinencia.

AKÉ SÚ NAJČASTEJŠIE PRÍČINY INKONTINENCIE

Existuje niekoľko príčin vzniku inkontinencie u mužov:

- Liečba rakoviny prostaty (radikálna prostatektómia (odobratie prostaty) alebo rádioterapia)
- Diagnózy ako diabetes, roztrúsená skleróza, Parkinsonova choroba alebo infarkt
- Úraz bedier alebo operácia

AKÉ SÚ TYPY INKONTINENCIE?

Stresová inkontinencia moču (SUI):

Nedobrovoľný únik pri kašľaní, kýchaní alebo námaha

Urgentná inkontinencia:

Únik moču sprevádzaný akútnou potrebou močiť (hyperaktívny močový mechúr)

Zmiešaná inkontinencia:

Kombinácia stresovej a urgentnej inkontinencie



INFORMÁCIE O ÚNIKU MOČU U MUŽOV PO OPERÁCII PROSTATY

Nakoľko sa na nás obracajú často muži s únikom moču, ktorý vznikol po operácii prostaty, radi by sme sa týmto pacientom priniesli užitočné informácie v tejto kapitole.

Samovoľný únik moču alebo inkontinencia moču sa objaví u pomerne veľkého počtu mužov po operácii prostaty (prostatektómie). Ide o bežný problém a pre mužov je často tou najväčšou výzvou, ktorej čelia po operácii prostaty. Väčšina mužov získa schopnosť opätovne udržať moč v priebehu 6 až 12 mesiacov po operácii. Je však dôležité rešpektovať pokyny lekára počas tejto doby rekonvalescencie (zotavovania sa), aby ste únik moču zvládli.



Prečo sa to stalo?

Prostata je mužský pohlavný orgán. Má veľkosť vlašského orecha a je umiestnená na spodku močového mechúra (viď obrázok). Tenká rúrka (močová trubica alebo uretra), ktorá odvádza moč a spermie z penisu, prechádza stredom prostaty. V mieste, kde sa mechúr a močová trubica spájajú, sa nachádza prstenec svalov známy ako zvierač hrdla močového mechúra, ktorý sa otvára a zatvára ako klapka vo foťáku. Hrdlo močového mechúra inak povedané zvierač, je uzavretý po väčšinu času, aby sa zabránilo úniku moču, ale keď dostane povolenie od mozgu, otvorí sa, aby moč mohol ísť z tela von. Ďalší (externý) zvierač je súčasťou iného súboru svalov pod prostatou a nazýva sa panvové dno. Tieto svaly sa tiež podieľajú na kontrole močového mechúra. V prípade, že je hrdlo močového mechúra, teda zvierač, v priebehu chirurgického zákroku odstránenia prostaty poškodený, môže to viesť k inkontinencii moču.

Aké sú príznaky?

K úniku moču zvyčajne dochádza pri vykonávaní činností, ktoré zvyšujú tlak vnútri brucha a tak zatlačia na močový mechúr. V prípade, že svaly panvového dna (vonkajšieho zvierača) nefungujú dobre, moč uniká. Tento jav je známy ako "stresová inkontinencia". Medzi typické aktivity, ktoré môžu spôsobiť únik moču sú kašľanie, kýchanie, krik, smiech, zdvíhanie, chôdza, ohýbanie, tlačenie, ťahanie a pohyb z ľahu do sedu alebo zo sedu do stoja.

Vylieči sa únik moču sám od seba?

Inkontinencia sa zvyčajne zlepšuje časom, ale ak sa naučíte ovládať svaly panvového dna praktizovaním cvičenia (viď kapitola nižšie), môžete tak urýchliť proces obnovy a znížiť únik moču. Ak neposilníte tieto svaly, únik moču môže pretrvávať.

Kde môžem získať pomoc?

Môžete sa obrátiť na skúseneho fyzioterapeuta, ktorí sa špecializujú na dysfunkciu (porucha fungovania) svalov panvového dna a môžu vám pripraviť individuálny program tak, aby vyhovoval vašim potrebám. Ak inkontinencia pretrváva dlhšie ako 12 mesiacov, poraďte sa so svojim urológom, pretože existuje niekoľko chirurgických alternatív, ktoré vám v tomto prípade pomôžu odstrániť problémy s únikom moču.

AKÉ SÚ MOŽNOSTI RIEŠENIA?

1. Zmena životného štýlu

- Vyhýbanie sa alkoholu a kofeínu
- Posilňovanie svalov panvového dna

2. Nechirurgické možnosti liečby

- Používanie absorpčných pomôcok (existujú špeciálne pomôcky pre mužov)
- Katétre
- Lieky

3. Chirurgické možnosti liečby

- Umelé zvierače
- Kompresné balóny
- Kolagénové injekcie
- Suburetrálne pásky

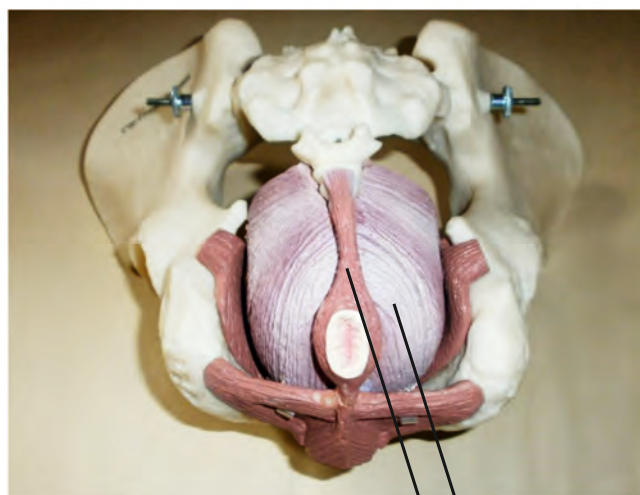


PREVENCIA A LIEČBA INKONTINENCIE MOČU U MUŽOV

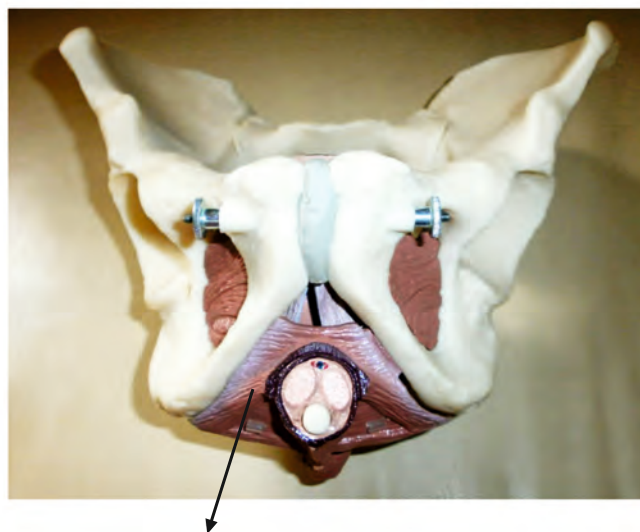
SVALY PANVOVÉHO DNA

Svaly panvového dna podporujú funkciu vnútorných orgánov a napomáhajú správne držaniu tela a vzhľadu brucha. Dôležité je napriamené držanie tela v stoji a sede. Tak je správne uložená aj panva. Pokiaľ sú svaly panvového dna oslabené, vnútorné orgány v brušnej dutine klesajú nižšie a tlačia na močový mechúr. Pri zvýšení vnútro brušného tlaku, napr. pri kašli, alebo dvíhaní ťažkých bremien potom môže dochádzať k úniku moču. Svaly panvového dna ochabujú aj pri nesprávnom držaní tela, ale aj s vyšším vekom.

- ! Dôležité je teda posilnenie svalov panvového dna a správne držanie tela.



Svaly panvového dna



Svaly panvového dna

Mužská panva so svalmi panvového dna - pohľad zozadu a spredu



Nesprávne držanie tela vpravo a správne držanie tela vľavo

CVIČENIE PRE MUŽOV NA POSILNENIE SVALOV PANVOVÉHO DNA

Po niekoľkých mesiacoch pravidelného cvičenia sa muž môže nechceného úniku moču celkom zbaviť alebo aspoň ho výrazne znížiť. Uvedené cvičenie môže pomôcť zlepšiť držania tela a znížiť bolesti chrbta.

Kedy začať cvičiť

Muži po operácii prostaty alebo s únikom moču by sa mali poradiť so svojím lekárom - urológom. Pokiaľ nie sú žiadne problémy je najlepšie začať cvičiť čím skôr. Cvičí sa s vyprázdneným močovým mechúrom.

Dávkovanie cvičenia: 1-2 x denne 10 minút.

Najčastejšie chyby pri cvičení:

1. V úvode liečby zosilnený nádych počas sťahu svalov konečníka a močovej trubice, ktorý spôsobí súčasný sťah brušných svalov. Tak znemožní izolované napínanie svalov panvového dna.
2. Sťah brušných alebo sedacích svalov namiesto svalov oblasti konečníka a močovej trubice.
3. Zadržiavanie dychu pri cvičení.
4. Tlačenie smerom nadol, namiesto sťahu svalov konečníka.
5. Nedostatočné spevnenie svalov trupu - neudržanie panvy v jednej línii s trupom a hlavou, klopenie panvy vpred alebo vzad počas cvičenia.

Ako aktivovať panvové dno

Nácvik správneho dýchania

Poloha: ľah na chrbte, pokrčené nohy, ruky vbok.

Vykonanie cviku: dýchajte do oblasti brucha (smerom do strán, ako by ste chceli nafúknuť balón v bruchu) - toto dýchanie aktivuje bránicu, ktorá je cez ďalšie svaly spojená s panvovým dnom. Dýchajte voľne, nádych nosom a výdych mierne otvorenými ústami.

Opakujte 5-15 krát.



Cvik v ľahu na chrbte

Poloha: ľah na chrbte, pokrčené nohy, dlane na spodnú časť brucha.

Vykonanie cviku: Počas výdychu svaly okolo konečníka napnite tak, ako pri zadržení vetrov, stiahnite zvierat' močovej trubice. Drieková oblasť je pritlačená k podložke. Rukami na spodnej časti brucha kontrolujte uvoľnenie brušných svalov. Sťah svalov postupne predĺžujte na 3-10 sekúnd. Počas nádychu svaly panvového dna uvoľnite. Následne stiahnite a uvoľnite svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch.

Opakovanie cviku 10 krát.

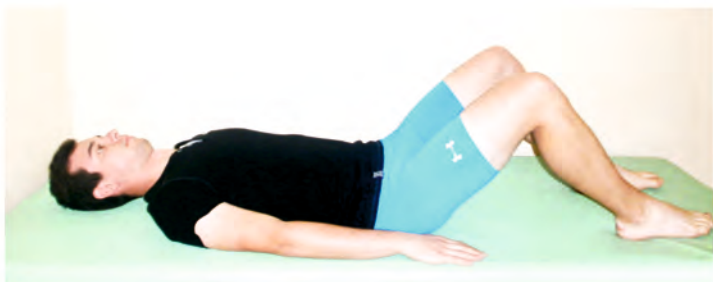


Cvik v ľahu na chrbte s pohybom panvy nahor

Poloha: ľah na chrbte, pokrčené nohy, ruky vedľa tela.

Vykonanie cviku: Počas výdychu stiahnite svaly okolo konečníka a močovej trubice, potom mierne nadvihnite panvu. Sťah svalov odporúčame postupne predĺžovať na 3-10 sekúnd. Počas nádychu panvu uložte pomaly späť na podložku a svaly panvového dna uvoľnite.

Opakovanie cviku 10 krát.



Cvik v ľahu na bruchu

Poloha: Ľah na bruchu, ruky pokrčené pod čelom. Nohy natiahnuté mierne od seba.

Vykonanie cviku: Počas výdychu napriamte chrbticu, stiahnite zvierač konečníka a močovej trubice, vydržte 3-10 sekúnd. Počas nádychu svaly panvového dna uvoľnite. Následne napínajte a uvoľňujte svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch.

Opakovanie cviku 10 krát.



Cvik vo vzpore kľáčo

Poloha: Dlaňami sa oprite na šírku ramien, kolená sú na šírku bokov, chrbtica je napriamená, nezakláňajte hlavu.

Vykonanie cviku: S výdychom stiahnite svaly okolo konečníka, stiahnite zvierač močovej trubice, výdrž 3-10 sekúnd. S nádychom povoľte napätie svalov panvového dna. Následne napínajte a uvoľňujte svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch.

Opakovanie cviku 10 krát.



Rôzne formy kliku

Poloha: vzpor kľáčo s oporou o predkolenia na žinenke, alebo s oporou o špičky prstov nohy.



Vykonanie cviku: v úvod liečby dámsky klik následne pánsky klik, prsty smerujú dopredu, hlava je v predĺžení chrbtice, chrbtica je napriamená. Počas vykonania jednotlivých foriem kliku s výdychom sťahujeme zvierače konečníka a močovej trubice. Pri návrate do východiskovej polohy povoľte napätie svalov panvového dna. Opakovanie cviku 10 krát.

Bočný most

Poloha: ľah na boku, vrchná noha pred spodnou, oprite sa o pokrčený lakeť.

Vykonanie cviku: Počas nadvihnutia panvy nahor držte hlavu, trup a nohy v jednej línii a s výdychom stiahnite svaly okolo konečníka, stiahnite zvierač močovej trubice, výdrž 3-10 sekúnd. Pri návrate do východiskovej polohy uvoľnite svaly panvového dna.

Opakovanie cviku 5 krát na každú stranu.

Jednoduchšia forma je s pokrčenými dolnými končatinami.



Cvik v squat (podrepe)

Poloha: Stoj vzpriamený, nohy na šírku panvy.

Vykonanie cviku: Výdych, stiahnuť zvierajúce konečníka a močovej trubice a zaujať pozíciu squatu. S nádychom povoľiť napätie svalov panvového dna a vrátiť sa do vzpriameného stoja.

Opakovanie cviku 10 krát.

Progresia tréningu :

Predĺženie trvania sťahu svalov konečníka a močovej trubice počas vykonania cviku.

Zvýšenie počtu opakovaní cvikov z 5 až na 20.

Zvýšenie frekvencie a trvania tréningu.

Zmena polohy pri cvičení.

Účinnok: posilnenie svalov panvového dna, zníženie úniku moču, spevnenie povrchových a hlbokých svalov trupu.



Odborný garant: Prof. MUDr. Ján Švihra, PhD., PhDr. Magdaléna Hagovská, PhD., Cert. MDT

Vydalo: OZ InkoFórum. OZ InkoFórum zastupuje pacientov s inkontinenciou moču a stolice. Poskytujeme bezplatne odborné, právne a psychologické poradenstvo. Organizujeme vzdelávacie semináre a osvetové podujatia s cieľom zvýšiť kvalitu života pacientov.

Rok vydania: 2016

Kontakt: info@inkoforum.sk

Web: www.inkoforum.sk

