



Milí čitatelia,

tento rok sa zameriame na prevenciu a riešenie úniku moču v podobe rehabilitácie svalov panvového dna u žien aj u mužov. Prečo? Pretože práve vďaka rehabilitácii, je možné problémy spojené s únikom moču úplne odstrániť.

Rehabilitácia je slovo zložené z predpony re - čo znamená „opakovať“ a zo slovesa habilitare, čo znamená „schopnosť vykonávať“. Čiže v preklade rehabilitácie znamená „**znovu schopný**“. Rehabilitáciu môžeme chápať ako proces, ktorý umožní znovu získanie stratenej funkcie. V našom prípade funkcie svalov panvového dna udržať moč.

Svaly panvového dna dokážeme ovládať vôľou. Napríklad, keď veľmi potrebujete na záchod, ale ste ešte stále na ceste domov, použijete svaly panvového dna k tomu, aby ste moč udržali a v aute sa nepocikali. Preto, aby tieto svaly dobre fungovali, je potrebné, aby boli dostatočne silné. Panvové svaly sa oslabujú u žien napr. po pôrode, u mužov strácajú dočasne svoju funkčnosť po operácii prostaty a u obidvoch pohlaví ochabujú vekom. Preto je únik moču taký bežný a napr. do 50 roku veku trpí inkontinenciou až 30 % žien a po 80 roku veku toto číslo stúpa až na 50 %.

Inkontinencia aj napriek tomu, že je častá, je stále tabu. Hanbíme sa o nej rozprávať, neriešime ju, čo má zväčša za následok zhoršenie stavu. Nehanbite sa a choďte za lekárom, ide o vaše zdravie.

Teší ma, že aj napriek ostychu, máme od vás stále viac a viac žiadostí o zaslanie DVD s cvikmi na posilňovanie svalov panvového dna. Vidieť, že vás táto problematika zaujíma, že svoj stav máte záujem riešiť. Podstatné pri cvičení je, aby prebiehalo intenzívne 3 mesiace za sebou, najlepšie pod dozorom odborníka, fyzioterapeuta. Na Slovensku máme niekoľko odborníkov, napr. PhDr. Magdalénu Hagovskú, PhD. alebo PhDr. Annu Bútorovú, PhD., s ktorými úzko spolupracuje aj naše združenie a majú za sebou skvelé výsledky.

Dôležité pri cvičení je, aby ste používali iba svaly panvového dna. Svaly brušné a stehenné musia byť uvoľnené. Predstavte si, akoby ste „spodkom“ chceli odtrhnúť trávu. Spôsob dýchania počas cvičenia je tiež dôležitý. Viac informácií o cvičení sa dozviete vo vnútri nášho časopisu.

Prajem vám, aby vám cviky priniesli radosť a pomohli vám zvíťaziť nad únikom moču.

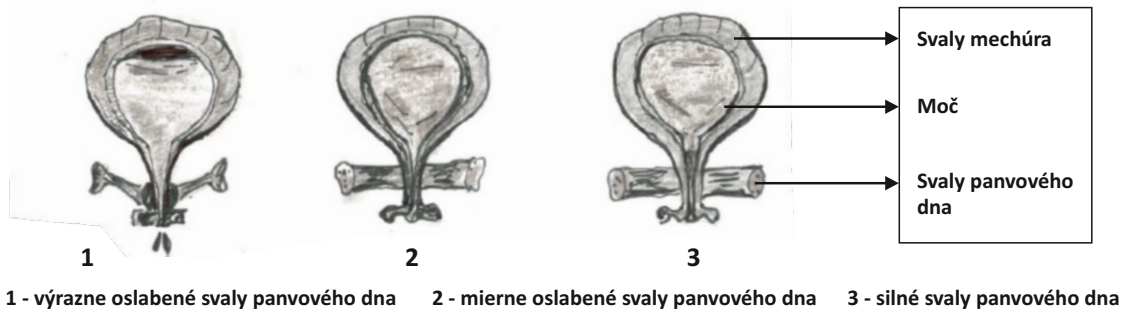
Vážené pacientky,

ak máte ťažkosti s únikom moču, napr. pri kýchaní, kašli, pri fyzickej aktivite, môžete vyskúšať cviky na posilnenie svalov panvového dna. **Pravdepodobnou príčinou** Vašich ťažkosti je oslabené svalstvo panvového dna. **Princípom** nižšie uvedených cvikov je posilnenie oslabeného svalstva panvového dna. **Účinnosť** správne vykonaného a pravidelného cvičenia je preukázaná mnohými vedeckými štúdiami.

Nižšie v texte si môžete prečítať princípy cvičenia a praktickú ukážku cvikov. Existuje veľmi veľa rôznych cvičení. My Vám ponúkame štyri druhy cvičenia: základnú cvičebnú jednotku, cvičenie s využitím pomôcok, cvičebnú jednotku pre prevenciu a liečbu prolapsov a niekoľko náročnejších cvikov po zvládnutí základnej cvičebnej jednotky.

Uvedené cvičenia môžete vyskúšať aj keď nemáte ťažkosti s únikom moču v rámci prevencie ich vzniku. Napr. ak plánujete bábätko, ste po pôrode, ak ste po akomkoľvek operačnom gynekologickom zákroku, alebo v menopauze, ak máte zvýšenú hmotnosť, alebo veľa športujete a ťažko fyzicky pracujete, prípadne, keď máte chronický kašeľ, astmu.

Najvhodnejšie je však pred zahájením cvičenia navštíviť vyškoleného fyzioterapeuta, preto, aby ste rýchlo a správne pochopila princípy cvičenia. Pri inštrukcii v podobe napr. letákov sa často stáva, že cvičenie nerealizujete správne. Nesprávna technika cvičenia spôsobuje jeho neúčinnosť.



Kedy cvičiť: ● Pri stresovej, urgentnej, zmiešanej inkontinencii moču: 1.-2. stupeň, teda:

- únik moču pri kašli, kýchaní,
- únik moču pri dvíhaní ťažších predmetov,
- únik moču pri fyzickej aktivite, napr. chôdzi, behu, tanci, športe, skákaní,
- pri diagnostikovanom prolapse orgánov panvy,
- v rámci prevencie vzniku inkontinencie moču a stolice po pôrode, v menopauze, pri zvýšenej telesnej hmotnosti, pri zvýšenej fyzickej aktivite, pri chronickom kašli.

Kedy necvičiť: Zápal a nádory močových ciest

ZÁKLADNÉ CVIČENIE NA POSILNENIE SVALOV PANVOVÉHO DNA (PROTI ÚNIKU MOČU) PODĽA KEGELOVHO PRINCÍPU

Cvičenie na posilnenie svalov panvového dna - zásady

Upozornenie: dĺžka trvania sťahu (kontrakcie svalov panvového dna) sa postupne predlžuje od 1 do 10 sekúnd. Po každej kontrakcii nasleduje krátke uvoľnenie svalov panvového dna. Cvik opakujeme 5 - 10 krát.

! Je potrebné sa snažiť o izolované kontrakcie svalov v oblasti močovej trubice, alebo konečníka (teda, aby ste cítili, že pracujú iba tieto svaly a žiadne iné, t.j. bruško má byť uvoľnené, sedacie svaly taktiež uvoľnené)! Predstavte si, akoby ste chceli prerušiť močenie.

Trvanie cvičebnej jednotky je cca 20 minút. Odporúčaná frekvencia cvičenia je 1 krát denne, každý deň, minimálne 3 mesiace. Cvičebnú jednotku je možné rozdeliť na 2-3 časti a cvičiť môžete napr. 2 krát denne po 10 minút, alebo 3 krát denne po 7 minút.

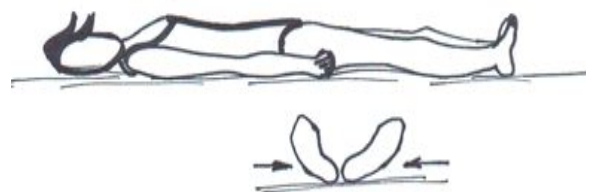
CVIČENIE V ĽAHU NA CHRBTĚ

1. Kontrakcia (sťah) svalov konečníka

Poloha: Ľah na chrbte, dolné končatiny uložené na šírku panvy, päty k sebe.

Vykonanie cviku: Počas nádychu sú svaly uvoľnené, počas výdychu sťahujeme svaly konečníka (ako by sme chceli zastaviť stolicu) s výdržou 5-10 sekúnd.

Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Opakujeme 5 krát.



2. Kontrakcia (sťah) svalov panvového dna

Poloha: Ľah na chrbte, dolné končatiny sú ohnuté v bedrovom a kolennom kĺbe na šírku panvy. Cvik môžete vykonávať aj s prekríženými dolnými končatinami.

Vykonanie cviku: Pri nádychu sú svaly uvoľnené, počas výdychu maximálnou možnou silou sťahujeme svaly v oblasti močovej trubice (akoby sme chceli zastaviť močenie) s výdržou 5-10 sekúnd, zároveň tlačíme kolená smerom k sebe.

Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Relaxácia - uvoľnenie svalov panvového dna, teda zatlačíme akoby na stolicu s výdychom. Následne napíname a uvoľňujeme svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch. Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.



3. Cvik v ľahu na bruchu

Kontrakcia (sťah) svalov panvového dna

Poloha: Ľah na bruchu, ruky pod čelo, mierne podsadiť panvu. **Trup je napriamený, nesmiete sa prehýbať v drieku!** Dolné končatiny na šírku panvy.

Vykonanie cviku: Pri nádychu sú svaly uvoľnené, počas výdychu maximálnou možnou silou sťahujeme svaly v oblasti močovej trubice (akoby sme chceli zastaviť močenie) s výdržou 5-10 sekúnd.



Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Relaxácia - uvoľnenie svalov panvového dna, teda zatlačíme akoby na stolicu s výdychom. Následne napíname a uvoľňujeme svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch. Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.

4. Cvik v ľahu na boku

Kontrakcia (sťah) svalov panvového dna

Poloha: Ležíme na boku. Spodná dolná končatina je pokrčená, vrchná vystretá. Chrbtica je napriamená.

Vykonanie cviku: Pri nádychu sú svaly uvoľnené, počas výdychu maximálnou možnou silou sťahujeme svaly v oblasti močovej trubice, (akoby sme chceli zastaviť močenie) s výdržou 5-10 sekúnd.

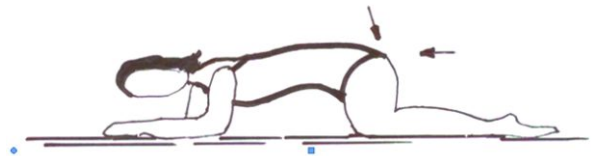


Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Relaxácia - uvoľnenie svalov panvového dna, teda zatlačíme akoby na stolicu s výdychom. Následne napíname a uvoľňujeme svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch. Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.

5. Cvičenie v kľaku

Poloha: Kľak na kolenách, opora o predlaktia, alebo o vystreté ruky. **Trup je napriamený, nesmiete sa prehýbať v drieku!** Hlava je v jednej línii s trupom, pohľad očí smeruje nadol.

Vykonanie cviku: Pri nádychu sú svaly uvoľnené, počas výdychu maximálnou možnou silou sťahujeme svaly v oblasti močovej trubice, akoby sme chceli zastaviť močenie s výdržou 5-10 sekúnd.



Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Relaxácia - uvoľnenie svalov panvového dna, teda zatlačíme akoby na stolicu s výdychom. Následne napíname a uvoľňujeme svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch. Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.

6. CVIČENIE V SEDE

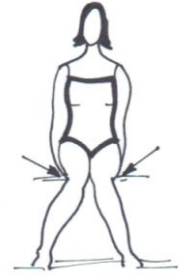
Kontrakcia (sťah) svalov panvového dna

Poloha: Napriamený sed na okraji stoličky, nohy mierne rozkročené

Vykonanie cviku: Počas výdychu tlačíme kolená do seba a kontrahujeme (sťahujeme) svaly v oblasti močovej trubice, akoby sme chceli zastaviť močenie maximálnou možnou silou s výdržou 5-10 sekúnd. Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Relaxácia - uvoľnenie svalov panvového dna, teda zatlačíme akoby na stolicu s výdychom.

Následne napíname a uvoľňujeme svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch.

Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.



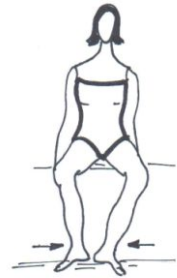
7. Kontrakcia (sťah) svalov konečníka

Poloha: Sed na okraji stoličky, nohy mierne rozkročené

Vykonanie cviku: Počas výdychu tlačíme päty k sebe a kontrahujeme (sťahujeme) svaly konečníka s výdržou 5-10 sekúnd.

Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Chodidlá sú pevne na zemi.

Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.



CVIČENIE V STOJI

8. Kontrakcia (sťah) svalov konečníka

Poloha: Stojíme vzpriamene, nohy na šírku panvy.

Vykonanie cviku: Počas výdychu tlačíme päty k sebe, špičky smerujú od seba, kontrahujeme (sťahujeme) svaly konečníka s výdržou 5-10 sekúnd.

Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd.

Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.



9. Kontrakcia (sťah) svalov panvového dna s prekríženými dolnými končatinami

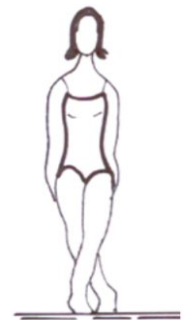
Poloha: Stojíme vzpriamene, dolné končatiny prekrížené.

Vykonanie cviku: Pri nádychu sú svaly uvoľnené, počas výdychu maximálnou možnou silou sťahujeme svaly v oblasti močovej trubice, akoby sme chceli zastaviť močenie s výdržou 5-10 sekúnd, zároveň tlačíme dolné končatiny smerom do seba.

Po každom sťahu nasleduje uvoľnenie na 5-10 sekúnd. Relaxácia - uvoľnenie svalov panvového dna, teda zatlačíme akoby na stolicu s výdychom.

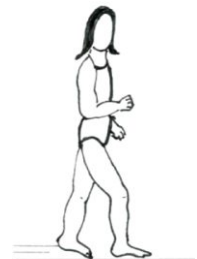
Následne napíname a uvoľňujeme svaly panvového dna rýchlo, v jednosekundových intervaloch.

Opakovanie cviku v úvode 5 krát, postupne zvyšujeme až na 15-20 krát.



10. Kontrakcia (sťah) svalov panvového dna počas chôdze

Vykonanie cviku: Kontrahujeme (sťahujeme) svaly panvového dna maximálnou možnou silou a následne kráčame 5-10 krokov, potom uvoľníme a kráčame 5-10 krokov, opakujeme počas 1-5 minút.



11. Kontrakcia (sťah) svalov panvového dna počas skoku

Vykonanie cviku: Kontrahujeme (sťahujeme) svaly panvového dna maximálnou možnou silou a následne 5-10 krát vyskočíme, potom uvoľníme, opakujeme 5 krát. Najprv cvičíme s prázdny m močovým mechúrom, po zvládnutí cviku skúsime cvičiť plným močovým mechúrom.

NÁROČNEJŠIE CVIKY NA POSILNENIE SVALOV PANVOVÉHO DNA PO ZVLÁDNUTÍ PREDOŠLÝCH CVIKOV

Zanožovanie v ľahu na bruchu

Východisková poloha: ľah na bruchu, hlava opretá o čelo, chrbtica je napriamená.

Vykonalenie cviku: striedavé zanožovanie dolných končatín.

Počas zanožovania s výdychom sťahujeme svaly panvového dna. Pri návrate do východiskovej polohy uvoľníme svaly panvového dna.
Opakovanie cviku 5-20 krát.



Zdvih panvy v ľahu na chrbte

Východisková poloha: ľah na chrbte, dolné končatiny ohnuté v bedrách a kolenách, dlane smerujú nahor.

Vykonalenie cviku: nádych, s výdychom dvihnúť panvu nahor.

Počas zdvihu panvy s výdychom kontrahujeme svaly panvového dna. Pri návrate do východiskovej polohy uvoľníme svaly panvového dna.
Opakovanie cviku 5 - 20 krát.



Striedavé dvíhanie končatín v kľaku

Východisková poloha: kľak, prsty smerujú vpred, chrbtica je napriamená.

Vykonalenie cviku: natiahneme jednu hornú končatinu vpred a opačnú dolnú končatinu vzad.

Počas pohybu končatín s výdychom kontrahujeme svaly panvového dna. Pri návrate do východiskovej polohy uvoľníme svaly panvového dna.
Opakovanie cviku 5 - 20 krát.

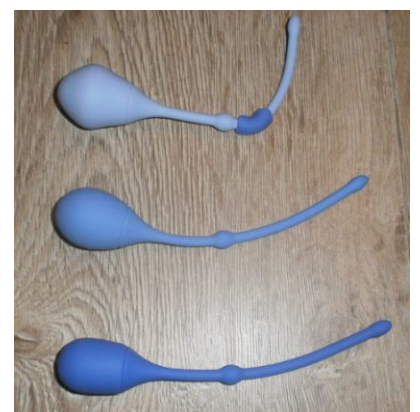


CVIČENIE S POUŽITÍM POMÔCOK

SYSTEM KEGEL 8 - je vyvinutý na účely posilnenia ochabnutých svalov panvového dna. Tonizačné (posilňujúce) závažia sú vhodnou pomôckou pre autoterapiu (samoliečbu) stresovej inkontinencie. Vaginálny tonizér obsahuje tri tonizačné závažia: veľké - 24g, stredné - 37g, malé - 48g. Zmenšujúci sa priemer hlavičky a zvyšujúca hmotnosť tonizéra pridávajú na náročnosti cvičenia.

Účinky cvičenia:

- Liečba vykazuje úspešnosť v 70 % klinických štúdií.
- Náročnosť cvičenia je možné postupne zvyšovať.
- S uvedeným zariadením je možnosť vizuálnej kontroly správnosti cvičenia.
- Kužely sú vyrobené zo silikónu, ktoré telo dobre prijíma.
- Cvičenie v dĺžke trvania niekoľkých minút zaistí zlepšenie už o niekoľko týždňov.



Postup pri cvičení: Cvičiť je možné v ľahu, v sede, ale aj v stojí. Prvý deň by malo cvičenie s tonizérom trvať 1-2 minúty, dvadsiaty deň s výdržou 20 minút. Teda každý deň pridávame jednu až dve minúty. Následne je vhodné pokúsiť sa s tonizérom pohybovať a vykonávať bežné domáce práce. Po zvládnutí uvedených postupov sa prechádza na výmenu závažia za ťažšie s pravdepodobným skrátením doby cvičenia. Keď už zvládnete cvičenia aj s najťažším závažím po dobu dvadsať minút, prechádzame na udržiavacie cvičenie - dvadsať minút denne pri určitom stupni aktivity (napr. pri vysávaní alebo pri chôdzi po schodoch, pri kašľaní, skákaní apod.). V udržiavacom cvičení by ste mali pokračovať 4-5 mesiacov.

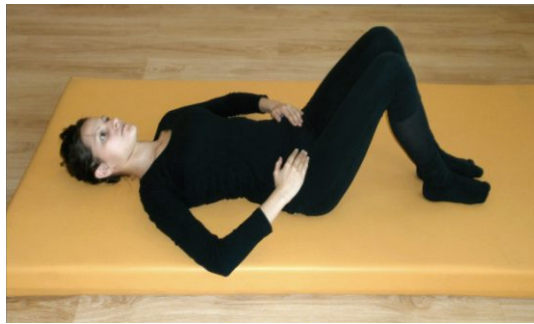
Možnosť zakúpenia na [www.inkontinence - pomucky.cz](http://www.inkontinence-pomucky.cz) alebo kontaktujte naše združenie info@inkoforum.sk, radi Vám pomôžeme.

CVIČENIE PRE PREVENCIU VZNIKU PROLAPSOV (POKLESU) - POKLESNUTÝCH ORGÁNOV PANVY

Cvik č. 1 Posilnenie svalov panvového dna

- Ľah na chrbte, natiiahnutie trupu do dĺžky a napriamenia. Nohy ohnuté v kolenách a bedrách, chodidlá na podložke. Ruky ohnuté v lakťoch, dlane sú uložené na spodku brucha. Kontrolujú relaxáciu brucha počas sťahovania svalov panvového dna.
- Dýchanie je pravidelné. V tejto polohe sa precvičujeme najprv **pomalé sťahy svalov panvového dna** (v oblasti močovej trubice a konečníka) v dĺžke trvania 5-10 sekúnd s následným uvoľnením.
- Potom cvičíme **rýchle sťahy svalmi panvového dna** s následným uvoľnením.
- Počet opakovaní sa postupne zvyšuje z 10 na 30.

Účinnok: ovplyvnenie svalov panvového dna, trakcia (ťah) chrbtice, ovplyvnenie sedacích a stehenných svalov.



Cvik č. 2: Cvičenie pre spodnú časť brucha

- Ľah na chrbte, natiahneme trup do dĺžky a napriamenia. Nohy ohnuté v kolenách a bedrách, chodidlá na podložke. Ruky sú ohnuté v lakťoch, dlane sú uložené na spodku bruška.
- Nohy nadvihujeme, pokrčíme v kolenách a bedrách, predkolenia sú držané rovnobežne s podlahou, tlak piat smerom k sebe.
- V tejto polohe sa precvičujú najprv **pomalé sťahy svalov panvového dna** (v oblasti močovej trubice a konečníka) v dĺžke trvania 5-10 sekúnd s následným uvoľnením.
- Potom cvičíme **rýchle sťahy svalmi panvového dna** s následným uvoľnením.
- Počet opakovaní sa postupne zvyšuje z 10 na 30.

Účinnok: Zlepšenie stability, napriamenia chrbtice, aktivácia a prepojenie svalstva trupu, a svalstva panvového dna.



Cvik č. 3: Cvičenie pre spodnú časť brucha - náročnejší variant

- Ležíme na chrbte, natiahneme trup do dĺžky a napriamienia. Nohy ohnuté v kolenách a bedrách 90°, predkolenia rovnobežne s podložkou. Nohy ťaháme mierne dopredu. Ruky natiahnuté na podložke smerom k nohám.
- Horné končatiny uložíme na vnútornú stranu kolien a vytvoríme protitlak proti dolným končatinám. V tejto polohe sa precvičujú najprv **pomalé sťahy svalov panvového dna** (v oblasti močovej trubice a konečníka) v dĺžke trvania 5-10 sekúnd s následným uvoľnením.
- Potom cvičíme **rýchle sťahy svalmi panvového dna** s následným uvoľnením.
- Počet opakovaní sa postupne zvyšuje z 10 na 30.

Účinkok: Dochádza k prepojeniu svalov chrbta s brušnými svalmi.



Cvik č. 4: Prepojenie svalstva panvy, panvového dna a dolných končatín

- Sed na podložke, ruky sú predlaktím opreté vedľa tela, prsty rúk smerujú k pätám. Nohy ohnuté v kolenách a bedrách 90°, predkolenia rovnobežne s podložkou.
- Maximálne stiahnutie svalov panvového dna (v oblasti močovej trubice a konečníka), výdrž 5-10 sekúnd a súčasne bicyklovať, následne uvoľnenie.
- Počet opakovaní sa postupne zvyšuje z 10 na 30.

Účinkok: Pohyb vychádza z prepojenia svalstva panvy, brucha a chrbta. Pohyb musí vychádzať z panvového dna, nie zo stehna.



Cvik č. 5: Prepojenie svalstva panvy, panvového dna a dolnej časti brucha, trupu a dolných končatín

- Ľah na chrbte, nohy prednožené. Ruky zložené pod hlavou, lakty ťahať do strán.
- **Maximálne stiahnutie svalov panvového dna** (v oblasti močovej trubice a konečníka), výdrž 5-10 sekúnd, striháme dolnými končatinami dopredu dozadu, následne uvoľnenie.
- Počet opakovaní sa postupne zvyšuje z 10 na 30.

Účinkok: Cvičenie aktivuje svalstvo trupu, dôležitá je kvalita pohybu, nie zvýšenie počtu opakovaní.



Vypracovala: PhDr. Magdaléna Hagovská, PhD., Cert. MDT.

Pracovisko: KFBLR LF UPJŠ a UNLP, Košice Kontakt: lehag@centrum.sk, t.č. 0944400846

Pracuje ako fyzioterapeutka od roku 1998. Od roku 2009 pôsobí na KFBLR lekárskej fakulty UPJŠ a UNLP v Košiciach ako odborná asistentka. V roku 2010 získala titul PhD. Od roku 2005 sa venuje fyzioterapeutickej liečbe inkontinencie moču. Je členkou Inkofóra a Medzinárodnej spoločnosti pre kontinenciu.

Hagovská M. *Gymnastika svalov panvového dna v liečbe inkontinencie moču* In: *Najčastejšie používané liečebné metodiky vo fyzioterapii 2012*, 215s. LF UPJŠ, Košice, ISBN 978-80-7097-931-0.

Hagovská M. *Fyzioterapia inkontinencie moču 2014*, 243s. LF UPJŠ, Košice, ISBN 978 - 80-8152-133-1.

Hagovská M. *a kol. Metódy na ovplyvnenie stresovej inkontinencie moču* In: *Praktická kinezioterapia 2016*, 492s, LF UPJŠ, Košice, ISBN 978-80-8152-391-5.

PREVENCIA JE VŽDY LACNEJŠIA AKO LIEČBA

Inkontinencia je nepríjemná komplikácia života. Našťastie sa so správnymi zdravotníckymi pomôckami a kozmetikou dajú všetky neblahé prejavy spôsobené únikom moču minimalizovať.



**O krok ďalej
pre zdravie**

Pri problémoch s inkontinenciou treba okrem životosprávy a liečby myslieť na dve ďalšie veľmi dôležité veci, ktoré môžu výrazne zlepšiť kvalitu života pacienta trpiaceho nekontrolovateľným únikom moču - na správne absorpčné pomôcky (podľa stupňa poruchy a životného štýlu pacienta sú na výber inkontinenčné vložky, nohavičky či plienky) a správnu kozmetiku. Prečo kozmetiku? „Pretože pri všetkých stupňoch inkontinencie dochádza k špecifickému zaťaženiu pokožky v intímnych partiách. Koža je vystavená vplyvom baktérií obsiahnutých v moči zmenám hodnôt pH, zvýšenej vlhkosti a zvýšenej teplote,“ hovorí MUDr. Tomáš Kopal, dermatovenerológ. „O takto namáhanú pokožku, ktorá je navyše vekom menej elastická, menej odolná a preto sa aj horšie regeneruje, sa treba pravidelne starať vhodnými prípravkami.“

Cieľom je predísť poškodeniu kože a následným ďalším zdravotným komplikáciám. Pretože svrbenie, pálenie, opuch či začervenanie pokožky sú nielen nepríjemné, ale v dôsledku nadmerného množenia mikroorganizmov vo vlhkom prostredí môžu vzniknúť aj ďalšie zápalové a infekčné ochorenia močových ciest. Sedliacky rozum aj bez použitia kalkulačky hovorí, že prevencia je vždy lacnejšia ako liečba. A keď použijete kalkulačku, vyjde vám, že keď investujete do vhodnej kozmetiky, čím sa vyvarujete liečbe, ušetríte si nielen nepríjemnosti, bolesti a zdravie, ale aj o viac ako štyridsať percent finančných prostriedkov, ktoré by ste museli vynaložiť na riešenie vzniknutých problémov s kožou.

Bežné mydlá sú tabu

„Pri starostlivosti o kožu dbáme najmä o to, aby sme predchádzali jej poraneniu a podráždeniu. Aspoň dvakrát denne a vždy po stolici treba intímne miesta dôkladne umyť, osušiť a ošetriť. Neodporúčam používať klasické mydlá, ktoré pokožku ešte viac vysušujú a narušajú jej pH, vhodnejšie sú špeciálne umývacie prostriedky,“ radí dermatovenerológ, MUDr. Tomáš Kopal.



V súčasnosti sú v lekárňach alebo vďaka výdajniach zdravotníckych potrieb tri rady kozmetických produktov spoločnosti HARTMANN-RICO. Nájdete ich pod spoločným menom Menalind Professional v troch rôznych farbách - modrej, ružovej a žltej. Základom tejto kozmetiky určenej na čistenie a ochranu namáhanej pokožky je vyvážená kombinácia účinných látok Nutriskin komplex, teda ideálny pomer esenciálnych mastných kyselín a aminokyselín pre ochranu a hydratáciu a mandľového oleja a keratínu na regeneráciu pokožky. Výrobky Menalind Professional určené pre starostlivosť o kožu pri úniku moču majú aj zložky, ktoré neutralizujú zápach. „Inkontinencia sama o sebe nebolí, ale výrazne zhoršuje kvalitu života pacientov. Použitím správnych absorpčných pomôcok sa dá spoločenskému nepohodliu predísť. No aj vtedy je namieste cielená špeciálna starostlivosť o kožu v intímnych partiách, aby sa jej poškodením ďalej zbytočne nezhoršila kvalita života človeka trpiaceho unikaním moču,“ uzatvára MUDr. Tomáš Kopal.

Účinným spôsobom prevencie hlavne pri ľahkej inkontinencii je pravidelné cvičenie tzv. Keglovými cvikmi. Ale aj cviky treba precvičovať správne, preto sme pre Vás pripravili súbor vhodných cvičení na posilnenie svalov panvového dna. Objednať si môžete zdarma DVD a brožúru na bezplatnej linke 0800 100 150 a na moliklub.sk

FYTOFARMAKUM INCOVENAL® COMFORT

- ÚČINNÝ NA POKLES PREJAVOV STRESOVÉHO ÚNIKU MOČU PRVÉHO A DRUHÉHO STUPŇA.

PharmDr. Andrea Gažová, PhD.

Ústav farmakológie a klinickej farmakológie, Lekárska fakulta Univerzity Komenského, Sasinkova 4, Bratislava,

Ženská inkontinencia (únik moču) je závažný problém nielen zo sociálno-psychologického pohľadu. Samotný únik moču je príznakom poruchy funkcie dolných močových ciest. Napriek častému výskytu je inkontinencia u žien, na rozdiel od prostatických problémov mužov, stále málo diskutovaným problémom.

Súčasná farmakoterapia úniku moču využíva širokú škálu terapeutických postupov, ktoré však pacienti nemusia dobre znášať a prejavujú sa u nich nežiaduce účinky. Určitou možnosťou je využitie fytotherapie - výťažky zo semien Cucurbita pepo (INCOVENAL® comfort). Výťažky zo semien tekvice obyčajnej spevňujú svaly panvového dna, a tým sa môže znížiť početnosť únikov moču počas dňa, ale aj noci.



V multicentrickom, otvorenom biomedicínskom výskume sme na relatívne rozsiahlom súbore 156 pacientok, z ktorých 86 trpelo stresovou inkontinenciou prvého alebo druhého stupňa skúmali pozitívne pôsobenie prípravku INCOVENAL® comfort. Hodnotili sme efekt 12 týždňového podávania prípravku a sledovali sme počet inkontinenčných príhod za deň, počet nutkaní na močenie za deň a počet nočných budení na močenie. U žien s prvým stupňom inkontinencie klesli denné epizódy úniku moču o 31%, denné nutkania na močenie o 41% a počet nočných budení na močenie sa znížil o 65%.

U žien s druhým stupňom inkontinencie mali ženy pokles inkontinenčných epizód za deň o 35%, nutkanie na močenie cez deň sa znížilo o 26% a nočné budenie na močenie sa zmiernilo o 54%. U žien, zaradených do biomedicínskeho výskumu, sme sledovali aj spotrebu inkontinenčných pomôcok (vložiek) za deň. Pred užívaním tabliet INCOVENAL® comfort ženy s prvým stupňom spotrebovali v priemere 40 ks inkontinenčných vložiek za mesiac a po 12 týždňovom sledovaní klesla ich spotreba v priemere na 22 ks za mesiac. Ženy s druhým stupňom mali na začiatku užívania priemernú spotrebu 69 ks vložiek za mesiac a na konci výskumu ich spotreba klesla na 43 ks za mesiac. V priemere (prvý aj druhý stupeň) ich spotreba klesla o 22 ks inkontinenčných pomôcok za mesiac.

Dvanásť týždňové podávanie INCOVENAL® comfort dokázalo nielen zmierniť fyzicky nepríjemné a psychicky náročné prejavy stresového úniku moču, ale aj znížiť spotrebu inkontinenčných pomôcok.

Inkontinencia moču sa vyšetruje a lieči základnými a pokročilými postupmi. Základné postupy zahŕňujú otázky o príčine inkontinencie a počte močení, vyšetrenie brušnej dutiny a pohlavných orgánov, vyšetrenie moču. Pokročilé postupy tvoria invazívne vyšetrenia a chirurgická liečba. Podľa výsledkov vyšetrení sa člení inkontinencia moču na nekomplikovanú a komplikovanú. Komplikovaná forma znamená výskyt krvi v moči, infekciu močových ciest, prítomnosť onkologických chorôb, stavy po ožarovaní alebo podozrenie na chorobné spojenie močového mechúra s okolitými orgánmi.

Medzi pokročilé chirurgické metódy patrí liečba inkontinencie moču neurostimulátorom. Elektrické zariadenie, neurostimulátor, dokáže tlmieť nadbytočné vzruchy mikčného reflexu, mechúr sa upokojí a pacienti dokážu oddialiť močenie. Takéto riešenie je vhodné pre pacientov u ktorých zlyhala medikamentózna liečba dráždivého močového mechúra. Liečba neurostimulátorom sa nazýva neuromodulácia.

Neuromodulácia je vhodná pre mužov i ženy s dráždivým močovým mechúrom a únikom moču. Opačnú skupinu tvoria pacienti s poruchami močenia lebo vzniká nadbytočné hromadenie moču v močovom mechúre. Pacienti vyprázdňujú močový mechúr samocievkovaním. Aj v tomto prípade dokáže neurostimulátor obnoviť močenie a znížiť počet cievkovaní. V oboch skupinách sú vylúčení pacienti s neurologickou príčinou (napr. poranenia miechy, rázštep chrbtice, skleróza multiplex) alebo pacienti s prekážkou v močovej rúre (napr. prolaps panvového dna u žien, ochorenia prostaty u mužov).

Neuromodulácia sa vykonáva počas dvoch období. V prvom období sa vkladá tenká elektróda do tretieho otvoru v krížovej kosti. Elektróda je spojená s vonkajším neurostimulátorom cez kožu. Počas 2 až 8 týždňov prebieha stimulácia a pacient sa zapisuje v denníku počet močení a objem vymočeného moču. Ak sa znížil počet močení viac ako o polovicu nasleduje druhé obdobie. Dočasný neurostimulátor sa odpojí od elektródy a pod kožu sa implantuje vnútorný neurostimulátor napojený na elektródu.

Hlavnou výhodou trvalej stimulácie je dlhotrvajúca účinná liečba, ktorá minimálne zaťažuje pacientov. Stimulácia nervových koreňov je podprahová takže pacient nemá žiadne bolesti ani nepríjemné pocity. Nežiaduce účinky liečby sú zriedkavé lebo ojedinele dochádza k posunu alebo k zalomeniu elektródy. Kontroly pacientov sa vykonávajú v trojmesačných intervaloch. Pacienti dokážu nastaviť a vypnúť neurostimulátor, a preto nehrozí žiadne riziko z oneskorenej návštevy lekára.

V budúcnosti sa očakávajú nabíjateľné neurostimulátory, dvojité elektródy na účinnejšiu stimuláciu, skúšajú sa neurostimulátory u pacientov s neurologickými chorobami dolných močových ciest (napr. sclerosis multiplex). Na Slovensku je liečba neurostimulátorom indikovaná pri neovplyviteľnom nutkaní na močenie s únikom alebo bez úniku moču a pri chronickom preplnení močového mechúra v dôsledku poruchy reflexu močenia.



InterStim® Neurostimulátor

Medtronic

OPTIMALIZÁCIA
KAŽDÉHO
PACIENTA.
ĽAHKO

Implantovateľý InterStim II® neurostimulátor produkuje mierne elektrické pulzy, ktoré sú dodávané elektródou do oblasti v blízkosti krížového nervu pre normalizáciu nervovej aktivity z močového mechúra alebo čriev do mozgu.

MAJTE VŠETKO POD KONTROLOU

NOVINKA

TENA MEN PROTECTIVE SHIELD DISKRÉTNÁ OCHRANA

Absorpčná pomôcka pre ľahký únik moču u mužov zaisťuje maximálne pohodlie pri každodennom nosení.

Vysoko absorpčné jadro a jedinečný systém kontroly zápachu poskytuje dokonalý pocit sucha a istoty.

Unikátny čierny vzhľad zaručuje maximálnu diskretnosť.



VZORKY ZDARMA na www.TENA.sk alebo na 0800 111 000.

HLAVNÍ PARTNERI:



PARTNERI:

Medtronic

