

# NIE MA WSTYDLIWYCH SPRAW

Niekontrolowany wyciek moczu podczas kaszlu, kichania, śmiechu, podnoszenia ciężkich przedmiotów czy podskoków to tzw. wysiłkowe nietrzymanie moczu. Problem ten dotyka około 25% kobiet po trzydziestce, zwłaszcza tych aktywnych.

Katarzyna Dwornik

**G**dy raz zdarzy Ci się popuścić kilka kropelek, możesz nawet nie zwrócić na to uwagi, ale nie bagatelizuj sprawy. Warto poznać przyczynę i sposoby na uporanie się z tą dolegliwością, bo w bardziej zaawansowanym stadium nietrzymanie moczu pojawia się nawet podczas chodzenia, wstawania z krzesła czy zmiany pozycji w łóżku.

## Poważna sprawa

**WBREW POZOROM** wysiłkowe nietrzymanie moczu nie jest przypadłością, z jaką muszą się mierzyć wyłącznie seniorki i młode mamy. To poważny i powszechny problem, który dotyka większość z nas. *„Wiele kobiet zauważa objawy już w wieku nastoletnim, tylko nie zgłasza się z nimi do specjalisty”* – mówi ginekolożka dr Agnieszka Nalewczyńska. Niestety, najczęściej bagatelizujemy pierwsze objawy – po części z powodu wstydu, po części z niewiedzy, a nie jest to problem, który sam zniknie. *„Za wysiłkowe nietrzymanie moczu uznajemy każdą kroplę moczu, która wyciekła niekontrolowanie (nawet jeśli zdarza się to bardzo rzadko), na przykład podczas intensywnych ćwiczeń, kaszlu czy śmiechu”* – wyjaśnia fizjoterapeutka uroginekologiczna Joanna Piórek-Wojciechowska.

## Odpowiedzialne mięśnie

**ZA TRZYMANIE MOCZU** odpowiedzialne są mięśnie dna miednicy. Zarówno ich osłabienie, jak i wzmożone napięcie kończy się niekontrolowanym popuszczaniem. Wśród przyczyn osłabienia mięśni najczęściej wymienia się ciążę i poród. *„Już*





#### EKSPERTKA

**Mgr Joanna Piórek-Wojciechowska**  
Fizjoterapeutka uroginekologiczna, studentka osteopatii, właścicielka gabinetu Kobięca Fizjoterapia, prowadzi profil na IG @kobięca\_fizjoterapia.



#### EKSPERTKA

**Dr n. med. Agnieszka Nalewczyńska**  
Specjalista ginekologii i położnictwa, lekarz medycyny estetycznej z **Kliniki Dr Szczyt** – Charytonowicz w Warszawie.

**Nie działaj  
na własną rękę,  
bo możesz sobie  
tylko zaszkodzić.**

podczas ciąży mięśnie dna miednicy są obciążone około czterokrotnie bardziej niż w sytuacji, gdy w ciąży nie jesteśmy, dlatego trzeba pamiętać, że cesarskie cięcie nie chroni przed problemami z trzymaniem moczu – wyjaśnia fizjoterapeutka. I dodaje: – Mięśnie osłabia też poród. Jego długość, duża waga urodzeniowa dziecka, urazy okołoporodowe, jak nacięcie/pęknięcie krocza, czy podanie oksycyliny – to wszystko ma znaczenie”. Ale lista przyczyn osłabienia mięśni jest dłuższa, a znajdziemy na niej również m.in. menopauzę, czynniki genetyczne (jakość tkanki łącznej), nadwagę, siedzący tryb życia, brak aktywności czy alergię (przewlekłe kichanie i kaszel). „Osłabieniu mięśni sprzyjają także nieprawidłowe nawyki w toalecie, m.in.: parcie, przyspieszanie strumienia moczu, zbyt długie przesiadywanie i nieprawidłowa pozycja podczas korzystania z sedesu” – dodaje fizjoterapeutka. Co gorsza, także intensywne treningi mogą prowadzić do problemów. Do aktywności, które bardzo obciążają dno miednicy, można zaliczyć ćwiczenia z obciążeniem, ćwiczenia z obciążeniem własnego ciała, intensywne treningi z dużą ilością poskoków, biegi długodystansowe czy treningi na trampolinie. „Nie chodzi o to, żeby rezygnować ze swoich ulubionych aktywności, ale ważne jest, by każda aktywna kobieta miała to na uwadze i syste-

matycznie kontrolowała wydolność swoich mięśni dna miednicy u fizjoterapeuty” – radzi Joanna Piórek-Wojciechowska.

Ekspertka przyznaje jednak, że większość kobiet, które zgłaszają się do gabinetu z powodu problemów z nietrzymaniem moczu, ma kłopoty przede wszystkim z podniesionym napięciem mięśni dna miednicy, co oznacza, że są one w permanentnym skurczu. Powody? „Stres, bardzo intensywne

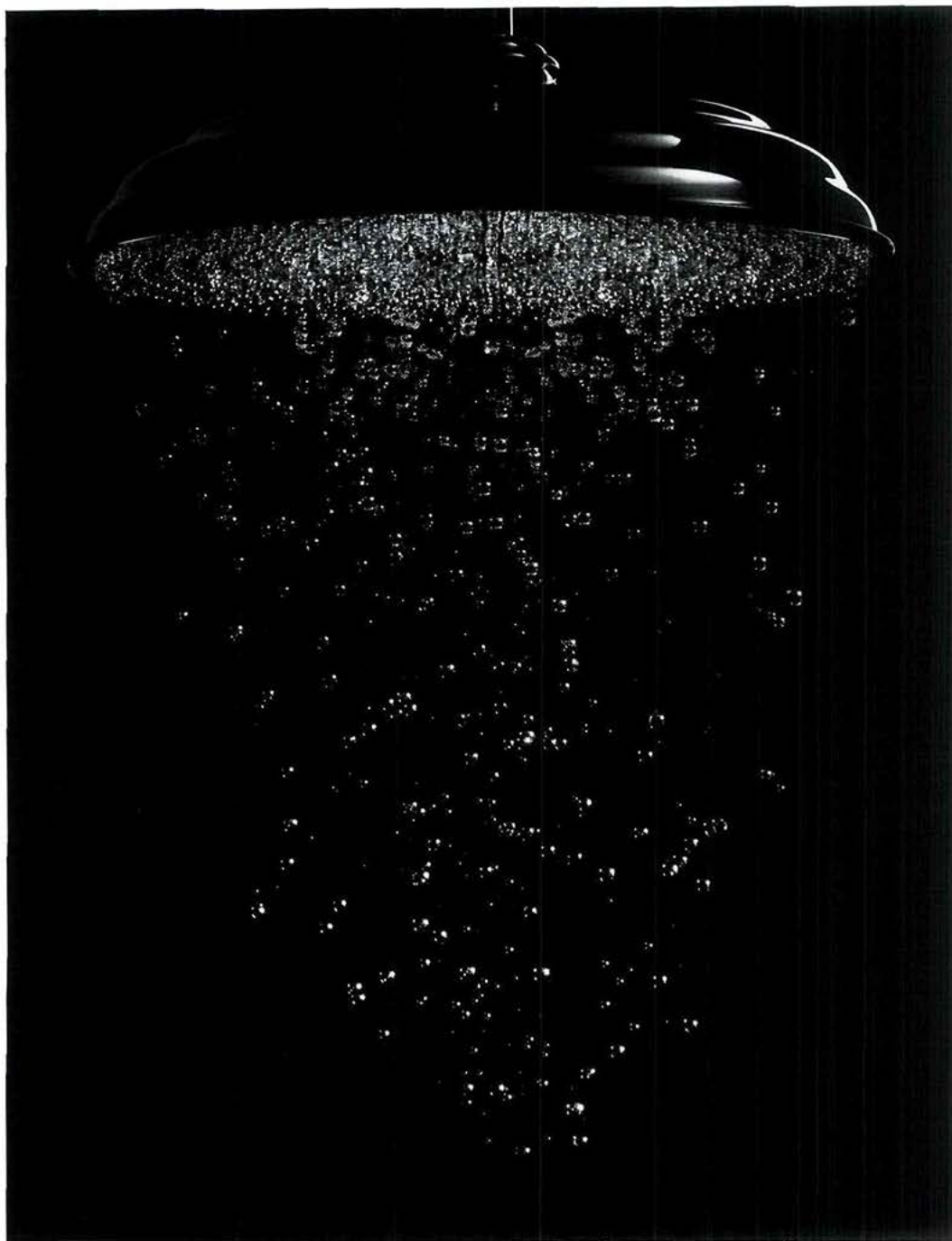
## SILA ODDECHU

### PO CO?

Podczas wdechu przepona i dno miednicy kierują się do dołu, natomiast podczas wydechu wędrują ku górze. Dlatego ćwiczenia oddechowe to świetny sposób, by pracować nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy.

### JAK TO ZROBIĆ?

Usiądź wygodnie (najlepiej przed lustrem) i wyprostuj się. Połóż dłonie pod biustem (tak żeby palce wskazujące „patrzyły na siebie”), a kciuki na kręgosłup. Lekko uciskaj żebra, żeby poczuć za chwilę ich ruch. Podczas wdechu staraj się wpuścić oddech pod dolne żebra. Twoje palce wskazujące podczas wdechu powinny oddalać się od siebie, a podczas wydechu zbliżać. Nie powinnaś odczuwać napięcia ramion i szyi ani napętniać brzucha powietrzem.



*treningi, wyjątkowo silne mięśnie brzucha (co powoduje zwiększenie ciśnienia w jamie brzusznej, a w konsekwencji skutkuje osłabieniem mięśni dna miednicy), nieprawidłowa postawa ciała, poród przez cesarskie cięcie, blizny w obrębie kroczu i miednicy – na przykład po nacięciu/pęknięciu kroczu” – wymienia ekspertka.*

**Dobre nawyki**  
**LEPIEJ ZAPOBIEGAĆ,**  
niż leczyć, dlatego warto zadbać o silne mięśnie dna miednicy, nim

zauważysz niepokojące objawy. Jak to zrobić? Zacznijmy od wizyty w toalecie. Przede wszystkim nie przyj i nie przyspieszaj strumienia moczu, nie chodź też do toalety na zapas. Podczas mikcji pozostaj wyprostowana, a z kolei podczas defekacji podstaw pod stopy stołeczek – dzięki temu kolana będą nieco wyżej niż biodra i akcja nie będzie wymagała tyle wysiłku ani parcia. Po wypróżnieniu nie przesiaduj na toalecie (to nie jest

miejsce na scrollowanie Insta!). Ważne jest także pilnowanie prawidłowej sylwetki na co dzień i robienie sobie przerw w trakcie pracy. W tym celu najlepiej ustaw alarm w telefonie, który co godziny przypomni Ci, że czas wstać od biurka. Możesz w tym czasie przejść się do toalety lub do kuchni po szklankę wody (wszystkie tkanki pracują lepiej, kiedy są dobrze nawodnione). Warto też zrobić kilka ćwiczeń rozciągających. Podnoś ciężkie przedmioty z wydechem – wspomże to pracę mięśni dna miednicy. „Staraj się nie nosić

## ĆWICZ DLA ZDROWIA

*Zadbaj o odpowiednie napięcie i poprawę funkcji mięśni dna miednicy.*



### KRAŻENIA BIODRAMI

Kilka razy dziennie wprowadź w ruch swoje biodra, jakbyś tańczyła salsę. To mogą być krążenia, ósemki – ważne, żeby ruch był miękki. Wprowadź luz w swoje ciało! Mięśnie dna miednicy mają swoje przyczepy na punktach kostnych miednicy. Ruszasz miednicą? Poruszasz również tymi mięśniami. To ćwiczenie możesz wykonywać nawet podczas mycia zębów, gotowania obiadu czy pracując przed komputerem.



### POZYCJA ODCIĄŻAJĄCA

Odciążenie pozwala mięśniom dna miednicy rozluźnić się, wpłynie na lepsze ich ukrwienie i poprawę funkcji. Jak to zrobić? Połóż się na plecach, nogi zegnij w kolanach. Pod miednicę podłóż małą poduszkę – tak by biodra były nieco wyżej niż Twój tułów. Pozostań w tej pozycji minimum 10 minut, najlepiej wieczorem i po każdym intensywnym wysiłku. Możesz do tego dodać oddech skierowany w dolne żebra.



### ŻYJ AKTYWNIE

Twoje mięśnie dna miednicy są mięśniami stabilizującymi, czyli pracują podczas każdej aktywności – kiedy idziesz na spacer, jeździsz na rowerze, a nawet wstajesz z krzesła. Chcesz o nie zadbać? Pamiętaj o jakiegokolwiek aktywności ruchowej każdego dnia.

ubrań, które wpijają się w brzuch, gdyż obcisłe ubrania powodują wzrost ciśnienia w jamie brzusznej, co z kolei negatywnie wpływa na dno miednicy” – podpowiada Joanna Piórek-Wojciechowska. Co jeszcze? Twoje mięśnie dna miednicy uwielbiają ruch (dzięki temu są lepiej ukrwione i odżywione), dlatego nie odpuszczaj treningów.

## Do gabinetu – marsz!

**SAMODZIELNIE** możesz działać profilaktycznie, ale jeśli zdarzyło Ci się już nie powstrzymać moczu, zamiast sięgać po tabletki (zawierają zazwyczaj wyciąg z witaminy D i żurawiny – te składniki raczej nie zaszkodzą, ale na pewno nie pomogą zwalczyć problemu), udaj się do specjalisty. „Do fizjoterapeuty uroginekologicznego powinniśmy pójść zawsze, jeśli widzimy u siebie niepokojące objawy. Taka wizyta zalecana jest również każdej kobiecie w ramach profilak-

## Wiele błędów popełniamy w toalecie, a największym z nich jest parcie.

tyki – mówi ekspertka. – Trzeba również pamiętać, że mięśnie dna miednicy mogą być osłabione, ale mogą też mieć podniesione napięcie. Jeśli więc bez konsultacji z fizjoterapeutą rozpoczniemy ćwiczenia wzmacniające, a dno miednicy nie potrafi rozluźnić się po skurcu, możemy zaostrzyć sobie objawy nietrzymania moczu”. Aby w czasie trwania terapii nie rezygnować z aktywności sportowej, możesz sięgnąć po specjalne, wielorazowe tampony. Są dyskretne (nie widać ich nawet w stroju kąpielowym), komfortowe i dadzą Ci pewność podczas wysiłku. Pomocy możesz szukać także w gabinecie lekarskim. Tu rów-

nież pierwszym krokiem będzie ocena stanu mięśni dna miednicy. Ginekolog może zalecić Ci trening lub zastosowanie odpowiednich zabiegów (część z nich jest refundowana). „Operacyjna metoda leczenia nietrzymania moczu polega na założeniu taśmy podcewkowej. Stymuluje to miejscową produkcję kolagenu, dzięki czemu podpira cewkę moczową i zapobiega niekontrolowanemu wyciekowi moczu podczas wysiłku fizycznego na leżącej pod nią taśmą – wyjaśnia dr Agnieszka Nalewczyńska. – W przypadku gdy pacjentka nie chce lub nie może poddać się operacji, z powodzeniem można zastosować także leczenie laserowe lub

radiofrekwencję”. Laser nie tylko jest w stanie zmniejszyć lub całkowicie zlikwidować nietrzymanie moczu, ale „przy okazji” także obkurczyć pochwę, zwiększyć jej nawilżenie, a także poprawić odczucia seksualne. Radiofrekwencja natomiast to zabieg zupełnie niebolesny i szybki.

Jak więc widać, problemem nie jest brak sposobów na przeciwdziałanie nietrzymaniu moczu, a raczej brak odpowiedniego podejścia do tego tematu i podjęcia działania. Idealnie byłoby, gdyby każda kobieta po zauważeniu objawów nietrzymania moczu była zdiagnozowana najpierw przez lekarza. Niestety, w praktyce różnie to bywa... „Dlatego najważniejszą radą, jaką powinnaś zapamiętać, jest to, że nietrzymanie moczu nie jest »czynną normalnym«, z czym musisz nauczyć się funkcjonować” – podsumowuje Joanna Piórek-Wojciechowska.