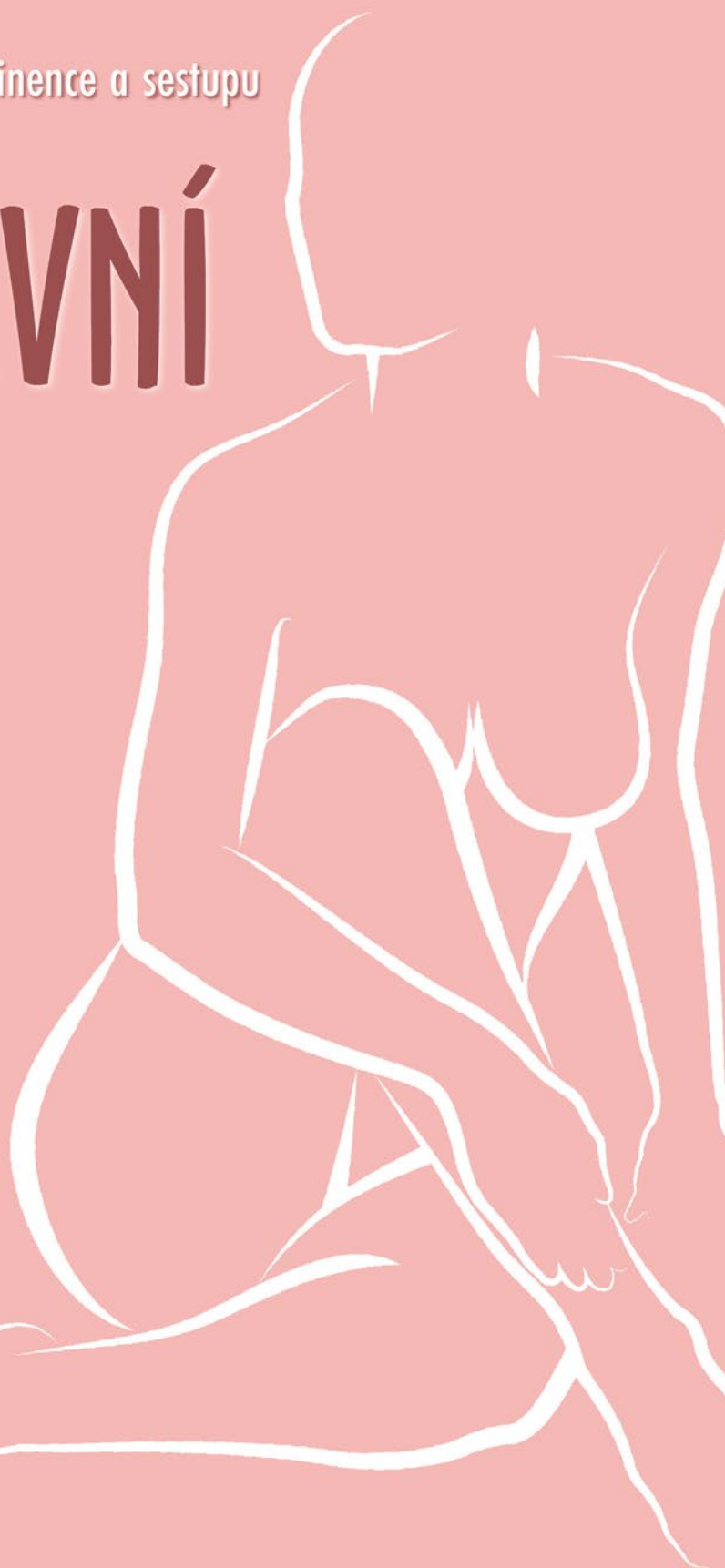


Aktivní řešení inkontinence a sestupu

PÁNEVNÍ DNO

A
LÉČBA
POHYBEM

Ida Hurtíková



Ida Hurtíková

PÁNEVNÍ DNO

A LÉČBA POHYBEM

Aktivní řešení inkontinence a sestupu

Grada Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Mgr. Ida Hurtíková

Pánevní dno a léčba pohybem

Aktivní řešení inkontinence a sestupu

Autorka publikace

Mgr. Ida Hurtíková

Ambulance komplexní fyzioterapie pánevního dna, Gynekologicko-porodnická klinika 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze
privátní ambulance komplexní fyzioterapie pánevního dna v rámci NZZ Klinika Pivoňka

Autorka úvodu

doc. MUDr. Lucie Teplá Riedlbauchová, Ph.D.

Kardiologická klinika 2. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Fakultní nemocnice v Motole

Autor kapitoly 1

prof. MUDr. Jaromír Mašata, CSc.

Gynekologicko-porodnická klinika 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy a Všeobecné fakultní nemocnice v Praze

Recenzent

MUDr. Lukáš Horčíčka

GONA s.r.o., ambulantní gynekologické, urogynekologické a sexuologické pracoviště
předseda Urogynekologické společnosti České republiky

Děkujeme za laskavé zapůjčení cvičebního oblečení firmě Honeycombleggings.cz.

Děkujeme firmám, které podpořily tuto knihu (v abecedním pořadí): Pharm delivery s.r.o., TZMO Czech Republic s.r.o., UNTRACO s.r.o.

Vydání odborné knihy schválila Vědecká redakce nakladatelství Grada Publishing, a.s.

Obrázky 7 a 8 pocházejí z archivu doc. MUDr. Michala Otčenáška, CSc. Obrázek 9 pochází z Wikimedia Commons: Qualle im Sealife, München.ogv, licence Creative Commons Attribution-Share Alike 3.0 Unported. Obrázek 10 poskytl firma Štokrle, s.r.o.

Ultrazvukové snímky v kapitole 1 dodal autor.

Autorkou fotografií 1–92 je Simona Batková.

Cover Photo © depositphotos.com, 2023

Cover Design © Jaroslav Kolman, 2023

© Grada Publishing, a.s., 2023

Vydala Grada Publishing, a.s.

U Průhonu 22, Praha 7

jako svou 8785. publikaci

Šéfredaktorka lékařské literatury MUDr. Michaela Lízlerová

Odpovědná redaktorka Mgr. Eliška Belinová

Sazba a zlom Jaroslav Kolman

Počet stran 104

1. vydání, Praha 2023

Vytiskly Tiskárny Havlíčkův Brod a.s.

Názvy produktů, firem apod. použité v knize mohou být ochrannými známkami nebo registrovanými ochrannými známkami příslušných vlastníků, což není zvláštním způsobem vyznačeno.

Postupy a příklady v této knize, rovněž tak informace o lécích, jejich formách, dávkování a aplikaci jsou sestaveny s nejlepším vědomím autorů. Z jejich praktického uplatnění však pro autory ani pro nakladatelství nevyplynou žádné právní důsledky.

ISBN 978-80-271-4402-0 (pdf)

ISBN 978-80-271-3462-5 (print)

Obsah

Úvod: komu může tato kniha pomoci?	11
--	----

1 Pánevní dno pohledem urogynekologa

1.1 Sestup pánevních orgánů	15
1.1.1 Symptomy prolapsu pánevních orgánů	15
1.1.2 Léčba sestupu pánevních orgánů	17
1.1.3 Na co se pacientky v ordinaci nejčastěji ptají	18
1.2 Inkontinence moči	24
1.2.1 Nález při vyšetření žen s inkontinencí moči	25
1.2.2 Mikční karty / mikční deníky	27
1.2.3 Urodynamické vyšetření	27
1.2.4 Léčba stresové inkontinence moči	28

2 Pánevní dno pohledem fyzioterapeutky

2.1 Jak to naše PD vlastně vypadá?	29
2.2 Proč už to není jako dřív?	30
2.3 Jaké jsou důsledky špatně fungujícího PD?	30
2.4 Inkontinence moči: pro začátek malý dotazník	31
2.5 Kategorizace stresové močové inkontinence	32
2.6 Hyperaktivní močový měchýř (OAB)	32
2.7 Co všechno můžete udělat vy sama?	32
2.8 Konzervativní terapie močové inkontinence a sestupu	32
2.9 Konzervativní terapie hyperaktivního močového měchýře (OAB)	33
2.10 Léčba dysfunkčního PD pohybem	34
2.11 O diastáze	34
2.12 Kdy začít cvičit PD po porodu?	35

3	Praktická část: cvičení pánevního dna	37
3.1	Izolovaná kontrakce svalů pánevního dna	39
3.1.1	Základní cvik	39
3.1.2	„Odolání výdechu“ (vytrvalostní izolovaná kontrakce PD)	42
3.1.3	Rychlá reakce (rychlostní izolovaná kontrakce PD)	42
3.1.4	Pojistka pánevního dna	42
3.2	Cvičení vleže	43
3.2.1	Jak správně ležet při cvičení	43
3.2.2	Přípravná cvičení	44
3.2.2.1	Probouzení	44
3.2.2.2	Kývání koleny	45
3.2.2.3	Klubíčko	46
3.2.2.4	Šermíř	46
3.2.3	Posilování vleže	48
3.2.3.1	Most	48
3.2.3.2	Sedím – ležím na trůně	49
3.2.3.3	Pojistka pánevního dna při cvičení břišních svalů	50
3.2.3.4	Gotické okno	52
3.2.3.5	Závora	53
3.2.3.6	Lastura	54
3.2.3.7	Vystřelený šíp	55
3.2.3.8	Ležící Chaplin	56
3.2.3.9	Sfinga	58
3.3	Cvičení na všech čtyřech	59
3.3.1	Přípravná cvičení	59
3.3.1.1	Kočka	59
3.3.1.2	Pejsek	60
3.3.1.3	Úhlopříčka	61
3.3.2	Posilování na všech čtyřech	62
3.3.2.1	Zvedání podvozku	62
3.3.2.2	Postavení stanu	63
3.3.2.3	Vodoměrka	64
3.3.2.4	Mořská panna	65
3.4	Cvičení v sedu	67
3.4.1	Přípravná cvičení	67
3.4.1.1	Turecký sed	67
3.4.1.2	Větrný mlýn	67
3.4.1.3	Sed–klek–sed	69
3.4.1.4	Kyvadlo	70

3.4.2	Posilování v sedu	72
3.4.2.1	Izolovaná kontrakce svalů pánevního dna v sedu	72
3.4.2.2	Gejša	75
3.4.2.3	Pravítko	76
3.4.2.4	Lotosový květ	78
3.5	Cvičení ve stoji	79
3.5.1	Přípravná cvičení	79
3.5.1.1	Předklon	79
3.5.1.2	Rosteme	81
3.5.1.3	Salsa	82
3.5.2	Posilování ve stoji	84
3.5.2.1	Zdravím tě, slunce	84
3.5.2.2	Podřep	85
3.5.2.3	Sumo zápasník	86
3.5.2.4	Rychlobruslař	88
3.5.2.5	Chůze po špičkách a po patách	89
3.6	Uvolnění a relaxace pánevního dna	90
3.6.1	Poloha kravičky	90
3.6.2	Poloha dítěte	91
3.6.3	Šťastné dítě	91
3.6.4	Ležím na louce a je mi dobře	92
3.6.5	Vzhůru nohama	93
3.7	Nenápadná cvičení během dne	94
3.8	Behaviorální opatření pro aktivity běžného života	94
3.9	Jak cvičit?	97

4 Cvičení pohledem našich pacientek 99

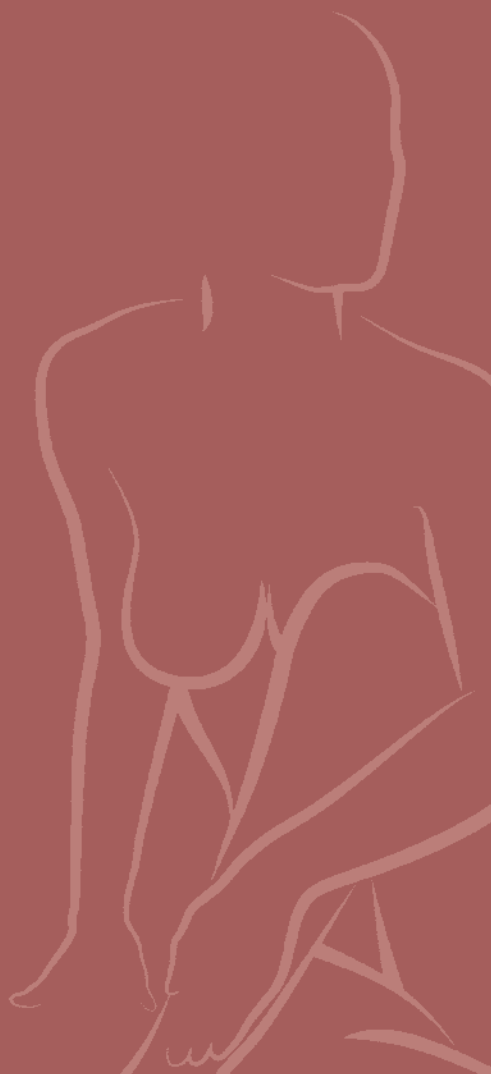
Pár slov závěrem	102
Medailonek autorky	103
Terapeutické metody, jež ovlivnily autorku	104
Zdroje	104

PODĚKOVÁNÍ

*Lucie, z celého srdce Ti děkuji za pomoc s touto knihou.
Bez Tebe by nevznikla.*

*Moje milá rodino, Jáne, Matýsku, Samulko, díky za vaši
trpělivost, když jsem psala, přepisovala a dopisovala a nebyla
v tu chvíli na příjmu.*

*Mirku, děkuji za stovky pacientek, které jsi ke mně odeslal
a díky nimž jsem mohla své metody sledovat a vylepšovat.*



PŘEDMLUVA

Autorka se ve své knize Pánevní dno a léčba pohybem věnuje tématu a oblasti, která je po léta opomíjena jak v kruzích odborných, tak i laických. Po léta jsme si zvykli, my, odborná veřejnost, říkat, že rehabilitace a cvičení pánevního dna jsou důležitou složkou léčebného procesu. Kdybychom si ale sáhli do svědomí, mnohokrát jsme „uhnuli“ a rychle indikovali operaci, raději než abychom pacientku motivovali k aktivnímu osobnímu, i když konzervativnímu přístupu k léčbě. Jsou na světě země, kde bez absolvování rehabilitace pánevního dna nelze k operaci v této oblasti přistoupit. U nás tomu tak, žel, není. Je možné, že nám dosud chyběl nějaký všeobjímající návod, jak to dělat. Zdá se mi, že předložená kniha by takovým návodem do budoucna mohla být. A to nejenom svým názorným pojetím s dostatečnou obrazovou dokumentací: nechybí jí ani dostatečně vysvětlená problematika anatomie, fyziologie a vyšetřovacích metod pánevního dna erudovaným odborníkem profesorem Mašatou. Co je však nesmírně důležité, magistra Hurtíková se neomezila na vlastní zkušenosti, nýbrž z dostupných zdrojů vytáhla důležité aspekty snad všech modelů fyzioterapeutické léčby, které jsou v naší krajině používány. To vše předkládá čtenářům (ano, mohou to být i muži) ve velmi srozumitelné formě, tím správným jazykem. Proč i muži? Myslím, že kniha nebude určena jenom ženám-laikům, ale i odborné veřejnosti, která v ní najde praktické přístupy k léčbě. Přístupy, které dosud čerpala z článků, letáků a kurzů. A pacientka s inkontinencí? Se sestupem? Ta nalezne čtivý text doplněný řadou kazistik. Je možné, že v některé z nich nalezne „sebe samu“ a o to víc ji kniha zaujme.

Jsem nesmírně rád, že taková kniha vznikla. Autorce přeji spoustu aktivních čtenářů, kladné recenze a mnoho a mnoho dotisků knihy, která v české kotlině nemá obdoby.

MUDr. Lukáš Horčíčka

Urogynekolog

Předseda Urogynekologické společnosti ČR

Vysvětlení pojmů, zkratk a symbolů

atrofie svalů	úbytek svalové hmoty
avulze	odtržení (např. svalu)
cystokéla	sestup močového měchýře do přední stěny poševní
diastáza (DRA)	rozestup přímého břišního svalu (diastasis recti abdominis)
dysfunkce	špatná funkce
dysbalance	nerovnováha (ve spojení s pohybovým aparátem jde o nerovnováhu mezi svaly, kdy některé jsou silnější a jiné naopak slabší nebo zkrácené; svalové dysbalance negativně ovlivňují držení těla a stávají se častou příčinou bolestí pohybového aparátu a dysfunkcí)
epiziotomie	nástřih hráze při porodu, který zabraňuje většímu porodnímu poranění (samovolnému natržení), v ČR se obvykle provádí na levé straně
fascie	povázka (tkáň fibrózního kolagenu)
hiatus	otvor
HSSp	hluboký stabilizační systém páteře
hysterektomie	odstranění dělohy
mikce	močení
mesh	sítka (obvykle z polypropylenu) ke gynekologickým rekonstrukčním operacím
m.	musculus (sval)
m. levator ani	zvedač konečníku (sval)
OAB	hyperaktivní močový měchýř (overactive bladder)
palpace, palpační vyšetření	pohmat, vyšetření pohmatem
PD	pánevní dno
POP	prolaps (z angl. pelvic organ prolapse)
rektokéla	sestup konečníku do zadní stěny poševní
spasmus (svalový)	křečovitě stažení (svalových vláken)
SUI	stresová inkontinence moči (stress urinary incontinence)
trigger point	spouštěcí bod, zvýšeně dráždivý bod ve svalu asi 2–6 mm velký, na dotek bolestivý
UI	inkontinence moči (urinary incontinence)
uretra	močová trubice
urgence	naléhavé nutkání (k močení)
UUI	urgentní inkontinence moči (urge urinary incontinence)
UZ	ultrazvukové vyšetření
Valsalvův manévr	používáme při urogynekologickém vyšetření ke zvýšení nitrobřišního tlaku; pacientka je požádána, aby silně zatlačila jako na stoli

V popisu cvičení se setkáte s těmito značkami:

- 🎯 znamená, co je cílem cviku.
- ✗ znamená, čemu věnovat zvýšenou pozornost, případně co nedělat.
- ➡ znamená, co můžete vnímat, cítit v těle.
- ✓ DRA znamená, že cvik je vhodný při diastáze přímých břišních svalů.