

Cvičení při úniku moči (močové inkontinenci)



Vážená pacientko, vážený paciente,

močová inkontinence je porucha funkce močového měchýře, nebo svěrače močového měchýře, provázená mimovolním únikem moči.

Únik moči je stav, který nás omezuje v každodenní činnosti a v různé míře znepráhňuje náš život. Jen malá část pacientů vyhledá kvůli úniku moči odbornou

pomoc a hlavně ve vyšším věku jej považují sice za nepřijemnou, ale nedílnou součást stáří. Jedná se o relativně častý a velmi obtěžující stav. Močová inkontinence se může projevit třeba náhlými úniky moči při kašli, smíchu nebo jako nucení na močení, které je tak silné, že není možné včas dojít na toaletu. Množství úniku kolísá od občasných několika kapek moči až k naprosté ztrátě kontroly a stálému a nekontrolovatelnému pomáování. Jakmile močová inkontinence začne zasahovat do Vašich běžných denních aktivit, neváhejte se obrátit na Vašeho lékaře. Ve většině případů Vám lékař výrazně uleví od obtíží nebo Vás zcela uzdraví za pomoci změny životního stylu, či doporučené léčby.



Druhy močové inkontinence :

Stresová inkontinence – jde o nechtěný únik moči při zvýšení tlaku v dutině břišní (zvedání těžkých břemen, obezita, namahavé cvičení, při kašli nebo smíchu, ...). Moč uniká bez pocitu nucení na močení. Tato inkontinence je způsobena oslabením mechanismu močového svěrače nebo svalstva pánevního dna.

U žen → důsledek těhotenství, porodu nebo menopauzy

U mužů → příčinou může být chirurgické odstranění prostaty

Urgentní inkontinence – únik moči je doprovázen náhlým a intenzivním nucením na močení (časté močení během dne i noci). Bývá způsobena močovou infekcí, střevními obtížemi nebo neurologickým onemocněním (poranění míchy, pánve, roztroušená skleróza, mrtvice, Parkinsonova nebo Alzheimerova choroba ...).

Smíšená inkontinence – jde o kombinaci obou předchozích typů. K úniku moči dochází nejen při zvýšení nitrobřišního tlaku, ale jsou přítomny i příznaky typické pro hyperaktivní močový měchýř.

Paradoxní ischiurie - inkontinence z přetékání – jde o samovolné odkapávání moči z přeplněného močového měchýře po skončení močení. Jde o poruchu funkce vyprazdňování močového měchýře (nervové poškození při poranění míchy, onemocnění cukrovkou, roztroušenou sklerózou nebo při zvětšení prostaty ...).

Močová inkontinence může být i projevem jiného závažnějšího onemocnění, a proto je dobré se poradit s lékařem, který provede potřebná vyšetření. Návštěvu lékaře určitě neodkládejte, pokud je v moči i příměs krve.

Lehčí únik moči lze léčit úpravou denního příjmu tekutin (1,5 – 3 l za den), snížením tělesné hmotnosti a vyloučit kouření. Pomohou také jednoduché cviky na posílení pánevního dna. Cviky provádíme denně a výsledky se dostaví za 4 – 5 měsíců. Před samotným cvičením se nezapomeňte vymočit a oblékněte si pohodlný, volný oděv.

Kegelovy cviky – zvyšují sílu a odolnost svalů pánevního dna, dbejte na řádné provedení v souladu s dýcháním

1. Cvik – stahy pánevního dna



Jako první cvik jsou vhodné stahy pánevního dna. Lehněte si uvolněně na podložku na zem, nohy mírně pokrčte. Při nádechu stáhněte svěrače močové trubice i konečníku jako kdyby se vám hodně chtělo se vyprázdnit a při výdechu vtáhněte břicho dovnitř. Vydržte 2 - 3 vteřiny a povolte. Provádějte toto cvičení 10 krát denně, po dvou týdnech můžete zvýšit na 20 krát denně.

2. Cvik – stahy pánevního dna v poloze na boku



uvolněte. Opakujte 6 krát, poté se neprověřovat v rameni. Tento alespoň 10 krát denně.

Dalším cvikem jsou stahy pánevního dna s překlopením pánve. Lehněte si na bok a opřete se o pravé předloktí tak, aby byl loket pod ramenem. Zatahujte břišní svaly směrem k páteři a pomalu zvedejte hýždě od podlahy. Pár sekund v nejvyšší poloze a pak klesejte, nakonec krátce vyměňte strany. Snažte se cvik je třeba provádět



3. Cvik – posílení pánevního dna



Lehněte si na záda, pokrčte dolní končetiny tak, že kolena jsou od sebe na šířku pánve a chodidla jsou opřena. Při nádechu postupně zvedejte páteř od jejího dolního úseku až k lopatkám. Vydržte asi 5 vteřin a při výdechu se postupně vracete od lopatek ke kostrči do výchozí polohy. Cvik opakujte 3 – 5 krát.

4. Cvik – vlna



Při provádění tohoto cviku se položte na záda, pokrčte kolena, položte si obě ruce na pupík a provádějte břišní dýchání. Sevřete svěrač konečníku, vydechujte přitom ústy a zatahujte břicho. Pokuste se dýchat do svých rukou, nadechnout nosem, stáhnout svaly pánevního dna od konečníku směrem k pupíku, udržte stažení po dobu 5 vteřin, potom pomalu vydechovat ústy a při tom uvolněte pánevní dno i břicho. Cvik několikrát opakujte.

5. Cvik – cvik pro každou příležitost



Tento jednoduchý cvik můžete provádět kdykoli a kdekoli. Během dne svaly 20 krát za sebou zatněte, postupně zvyšujte. Zpočátku si budete pomáhat břišními i hýžd'ovými svaly, později se vám podaří posilovat pánevní dno bez pomoci jiných svalů. Cvik opakujte v průběhu dne nejméně 3 krát.

6. Cvik – kočka



Provedeme klek při kterém jsou ruce opřeny o podložku, dlaně jsou v úrovni ramen a kolena v úrovni kyčlí. Jedná se o cvik, který posiluje stahy svalů pánevního dna pro výdrž ve stažení. Provedeme hluboký nádech do břicha, při výdechu podsazujeme pánev, stahujeme břicho a vtahujeme močovou trubici. Vydržíme 10 vteřin, pokud neudržíte svaly po tuto dobu stažené, povolte je. Dejte si 10 vteřin přestávku a cvik opakujte ze začátku 3 krát, postupně přidávejte počet opakování až na 10. Je vhodné provádět toto cvičení alespoň 3 krát denně.

7. Cvik – cvik na židli



Sedneme si na okraj židle, vyhrbíme záda a zatížíme konečník, ruce volně položíme na stehna. Opakovaně vtahujeme konečník dovnitř těla. Cvik opakujte zpočátku 5 krát a postupně přidávejte.

8. Cvik – cvik na židli nebo na balónu

Opět sedíme na okraji židle, dlaněmi tlačíme proti kolenům, zvedáme špičky nohou nahoru a zároveň stáhneme pánevní svaly, vydržíme 5 vteřin, poté uvolníme. Cvik opakujte během dne aspoň 3 krát.



9. Cvik – cvik na zvedání břemene



Zkusíme nadzvednout židli → chodidla máme těsně u židle, pokrčíme kolena a stáhneme pánevní dno. Držíme napětí, zvedneme židli do výšky, přitom se narovnáme a poté ji opět postavíme. Tento cvik zopakujeme 3 krát.



10. Cvik – cvik ve stoji u židle



Stojíme u židle a rukama se držíme opěradla, jednu nohu máme pokrčenou a stojí na špičce, špičku tlačíme do podlahy, současně podsadíme pánev a stáhneme svaly pánevního dna a močovou trubici. Vydržíme 5 vteřin, pak uvolníme a nohy vyměníme. Cvik opakujeme několikrát denně.

Výskyt inkontinence se zvyšuje s věkem. Je velkou chybou tento problém zlehčovat a z důvodu studu odkládat návštěvu lékaře. Naopak zase nelze tyto potíže považovat za běžné a samozřejmé ve vyšším věku. Nebojte se vyhledat lékaře a zlepšit svůj životní komfort. Může se jednat o snadno odstranitelné onemocnění.

