



INTYMNA siłownia

Od ich sprawności zależy kondycja kręgosłupa i jakość życia erotycznego. Niestety, większość z nas nie wie, jak je ćwiczyć ani nawet, jak je zlokalizować. Najwyższy czas to zmienić. Zwłaszcza że **trening mięśni dna miednicy** stał się ostatnio bardzo trendy.

TEKST *Danuta Bybrowska*

Kondycja naszych wewnętrznych mięśni wreszcie przestała być tabu. Nagle temat stał się modny i popularny. Hitem są gadżety, które ułatwiają ich ćwiczenie, w coraz większej liczbie placówek można też skorzystać z fizjoterapii uroginekologicznej. To cieszy, bo od mięśni dna miednicy zależy m.in. szczelność pęcherza, prawidłowa postawa ciała czy doznania seksualne. Dotychczas problemem był nawet dostęp do informacji. Większość kobiet po prostu nie wie o istnieniu tych mięśni, bo ani ginekolodzy, ani urolodzy nie informują o konieczności ich wzmacniania. – W tym obszarze jest jeszcze bardzo dużo do zrobienia – uważa dr Anna Michałowska, specjalista ginekolog-położnik. – My, lekarze, zbyt mało czasu poświęcamy na profilaktykę, największe pole do popisu mają tu rehabilitanci. Naszym zadaniem jest jednak poinformowanie kobiet o możliwości skorzystania z ich usług. Problemem są oczywiście koszty, bo nie ma tu refundacji z NFZ – kontynuuje dr Michałowska.

CZYNNIKI RYZYKA

Do osłabienia mięśni dna miednicy prowadzą sytuacje związane z nadmiernym napięciem tłoczni brzusznej (np. przy kichaniu, kaszlu czy defekacji). Działa wtedy mechanizm wypychający narządy miednicy mniejszej w dół. Czynnikiem ryzyka jest też nadwaga, niewłaściwie wykonywany wysiłek fizyczny, palenie papierosów, dieta powodująca przewlekłe zaparcia oraz oczywiście menopauza – co druga kobieta w tym okresie życia doświadcza nietrzymania moczu.

ŚWIADOMOŚĆ CIAŁA

Wydawać by się mogło, że ćwiczenia, jak joga czy pilates, automatycznie wzmacniają także mięśnie wewnętrzne. Niestety, nie jest to takie proste. – Nawet kobiety, które są bardzo wysportowane, zazwyczaj nie potrafią

kontrolować mięśni dna miednicy – mówi Katarzyna Grabowska, współwłaścicielka CRS Clinic, w ofercie której znajduje się terapia uroginekologiczna. Ponieważ rzadko korzystamy z nich świadomie, nie wiemy nawet, jak je zlokalizować. A jest to bardzo ważne, bo bez uprzedniego wyizolowania tych mięśni, ćwicząc, wzmacniamy wszystkie inne, tylko nie te. – Jednak kiedy już napinanie mięśni miednicy wejdzie nam w nawyk, możemy to robić w każdej pozycji, także podczas zwykłego treningu. Będą się one spinały automatycznie razem z mięśniami brzucha – wyjaśnia fizjoterapeutka Monika Grzesik z CRS Clinic.

WŁAŚCIWA LOKALIZACJA

Jak zlokalizować mięśnie dna miednicy? – Najprostszym sposobem jest włożenie palca do pochwy i zaciśnięcie wokół niego mięśni – radzi Monika Grzesik. Możemy też wyobrazić sobie, że wstrzymujemy strumień moczu. Nie należy jednak robić tego naprawdę, bo prowadzi to do zaburzeń funkcjonowania pęcherza. – Nie podlega on naszej woli. Kiedy oddajemy mocz, cewka moczowa się rozluźnia i pęcherz zaczyna automatycznie się opróżniać. Jeśli nagle ją zaciskamy, dajemy mu dwa zupełnie sprzeczne komunikaty, co nie służy jego zdrowiu – tłumaczy terapeutka.

ZDROWIE MATKI POLKI

– Osłabienie mięśni dna miednicy powoduje wiele problemów. Najpowszechniejszym jest nietrzymanie

moczu (dotyczy prawie jednej trzeciej kobiet), ale może także prowadzić do obniżenia narządów miednicy mniejszej, niestabilności i bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa i zaburzeń ze strony przewodu pokarmowego – ostrzega dr Michałowska. Kiedy jesteśmy młode, wszystkie nasze mięśnie, także wewnętrzne, są sprawne i elastyczne. Niestety, w miarę upływu czasu ulegają osłabieniu. Nie służą im też ciąża i porody. W wielu krajach Europy Zachodniej każda kobieta po porodzie dostaje skierowanie na bezpłatne skorzystanie z cyklu fizjoterapii uroginekologicznych, dzięki którym ich wewnętrzne mięśnie mogą wrócić do formy.

FIZJOTERAPIA UROGINEKOLOGICZNA

Na tego typu terapię najczęściej zgłaszają się kobiety w okresie menopauzy, kiedy osłabienie mięśni dna miednicy może być już na tyle duże, że powoduje nietrzymanie moczu. Problem coraz częściej dotyczy też młodych kobiet, które po porodzie mają uszkodzone unerwienia tych mięśni. Trzecią grupą są pacjentki po operacjach ginekologicznych. Wystarczy kilka tygodni systematycznych ćwiczeń, aby opłynać sytuację. – Zawsze zaczynamy od dokładnego wywiadu, aby ustalić przyczynę problemu – tłumaczy Monika Grzesik. – Potem sprawdzamy, czy mięśnie są prawidłowo unerwione. Jeśli tak, możemy przystąpić do nauki ćwiczeń. Bardzo ważna jest umiejętność ich izolowania, tak żeby móc ćwiczyć je selektywnie bez napinania mięśni brzucha czy pośladków.

W skrócie

LEKCJA ANATOMII

Mięśnie dna miednicy otaczają okolice cewki moczowej, pochwy i odbytu. Wraz z innymi mięśniami odpowiadają za panowanie nad nimi. Podtrzymują cewkę moczową, pęcherz, macicę i odbyt oraz stawiają opór wzmożonemu ciśnieniu brzuszemu podczas wysiłku. Stanowią podporę dla narządów miednicy mniejszej, stabilizują kręgosłup i pośrednio biorą udział w mechanizmie chodu. Można wyobrazić je sobie jako hamak zawieszony na dnie miednicy, który trzyma wszystko, co się tam znajduje.

W trudniejszych przypadkach korzystamy z elektrostymulacji za pomocą dopochwowej elektrody. Wtedy oprócz mięśni, które możemy napiąć samodzielnie i aktywnie, napinają się też te, które mają uszkodzone unerwienie. Pod wpływem impulsów elektrycznych mięśnie kurczą się samoistnie, jest to więc rodzaj biernej gimnastyki, która działa wzmacniająco – wyjaśnia terapeutka.

MODNE GADŻETY

Wielkim hitem jest obecnie Elvie, urządzenie, które działa na podobnej zasadzie jak zegarki monitorujące aktywność fizyczną. Nie nosimy go jednak na przegubie dłoni, tylko w pochwie. Dzięki aplikacji, którą instalujemy na smartfonie, możemy dokładnie monitorować wewnętrzny trening, sprawdzać, czy dobrze wykonujemy ćwiczenia i zwiększać stopień ich trudności. Dzięki Elvie kondycja mięśni dna miednicy i nietrzymanie moczu przestało być tematem wstydliwym. Kobiety wreszcie zaczęły mówić o nim głośno. Również kulki gejszy lub kulki Kegla, które kiedyś dostępne były jedynie w sex shopach, obecnie są eleganckimi gadżetami i można je kupić przez internet. Najlepiej używać ich codziennie podczas dowolnej aktywności fizycznej. Oczywiście jest to gadżet przeznaczony dla zdrowych kobiet. W przypadku jakichkolwiek problemów uroginekologicznych warto najpierw skonsultować się z lekarzem lub fizjoterapeutą. ■

Do samodzielnych ćwiczeń



POLECAMY

1. Biostymulator BioBravo, 999 zł, www.ntm24.pl
2. Kulki Smartballs Uno, 79 zł; kulki Smartballs Duo, 99 zł, tulipan.pl
3. Urządzenie Elvie, 149 funtów (cena nie obejmuje smartfonu), www.elvie.com