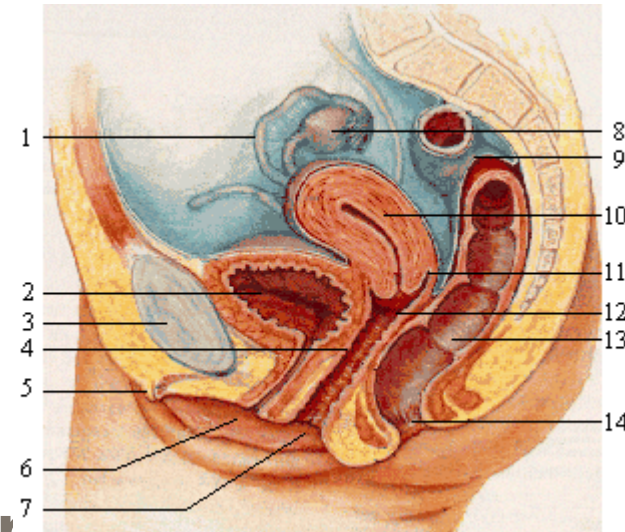


# Využití fyzioterapie při inkontinenci močové

Základy fyzioterapie v péči o ženu  
Mgr. J. Pochmonová, Ph.D.

# Svalové dno pánevní

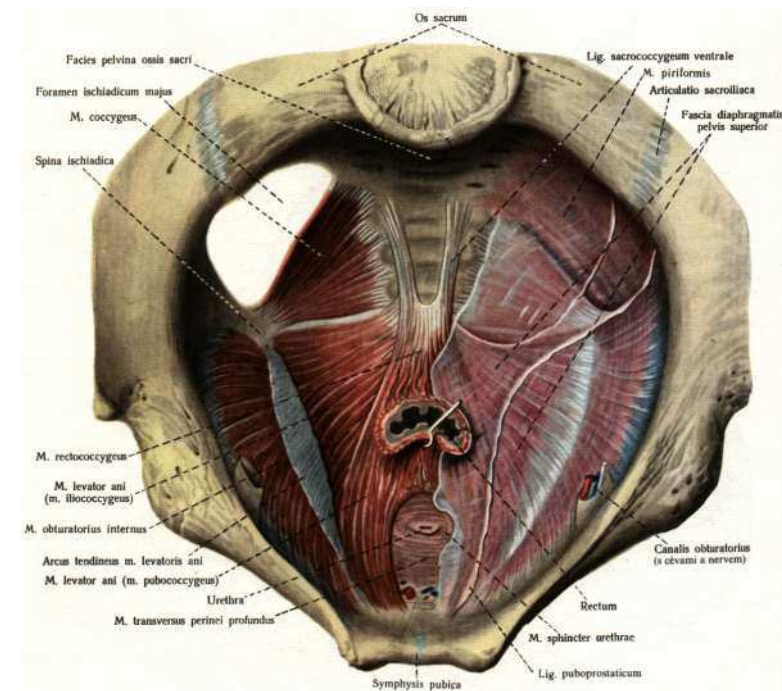
- Uzavírá břišní krajinu
- Podpírá pánevní orgány
- Stabilizuje jejich polohu



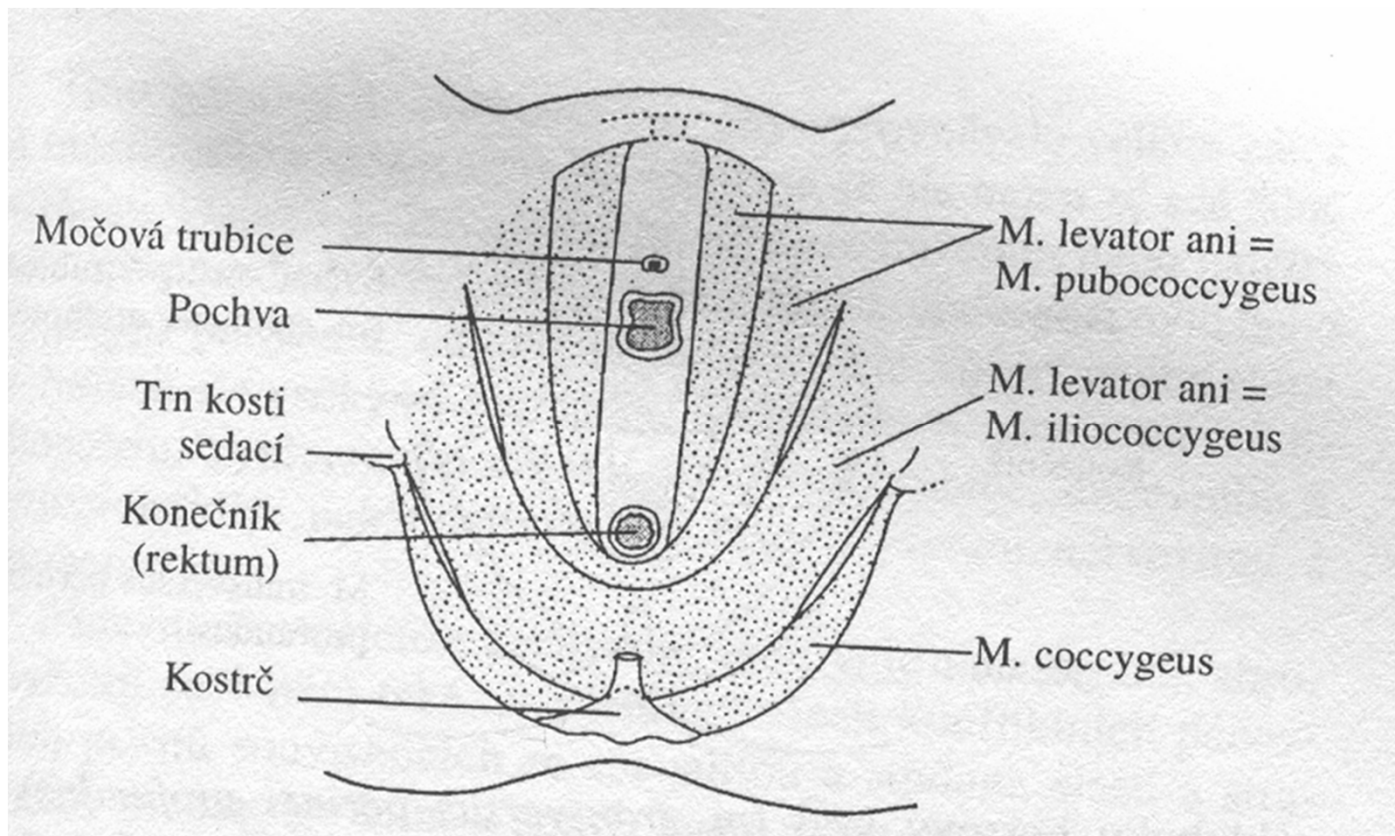
„ Nelze chodit vzpřímeně, pokud neruňuje správně pánevní dno, které pomáhá zachycovat, nadzvedávat a odpružovat vnitřnosti“

# Svalové dno pánevní

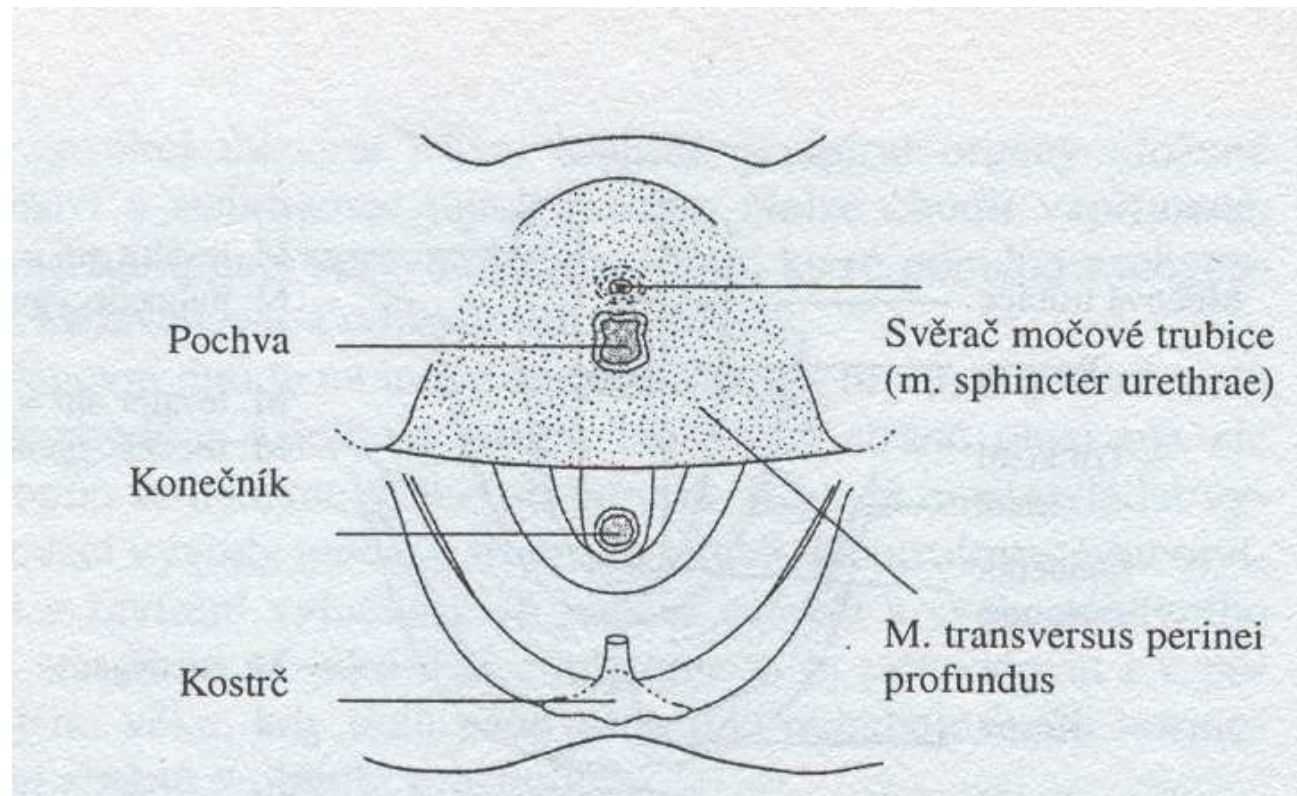
- m. coccygeus
- m. levator ani
- m. pubococcygeus
- hiatus urogenitalis



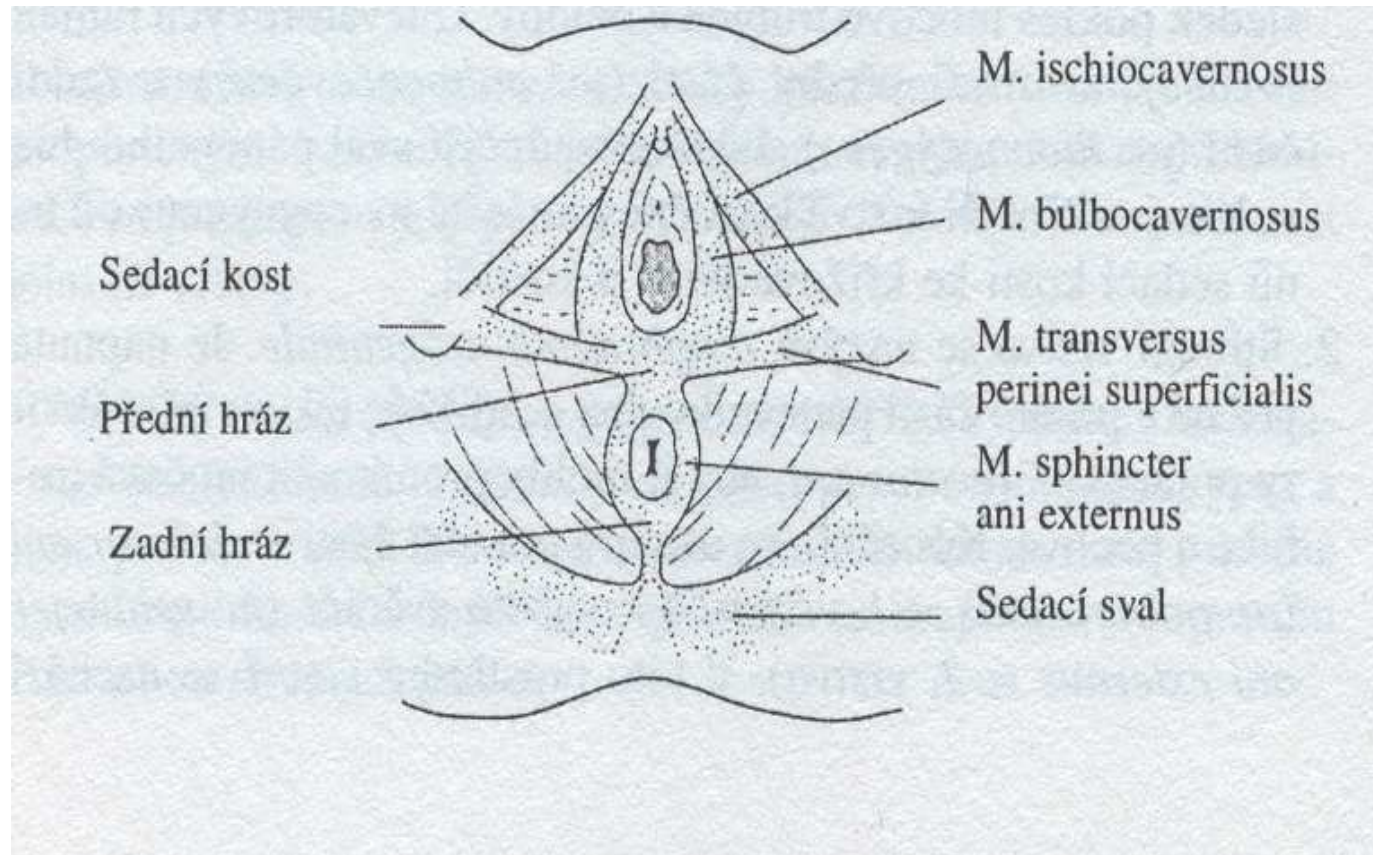
# SDP – vnitřní vrstva *diaphragma pelvis*



# SDP – střední vrstva *diphragma urogenitale*



# SDP – vnější vrstva



# Vyšetření SDP

## Neurofyziologické testy – přehled jednotlivých metod

- **Elektromyografie**
  - **Vyšetření sakrálních reflexů**
  - **Somatosenzorické evokované potenciály n. pudendus**
  - **Motorické evokované potenciály**
  - **Testy vedení nervovými vlákny n. pudendus**
-

# Dysfunkce SDP „POSTURÁLNÍ“ HLEDISKO

- **Primární dysfunkce**

např. spasmus či vazivové zkrácení v důsledku úrazu, přetažení při porodu apod. – soubor příznaků

klinicky **KOSTRČOVÝ SY**  
nebo **SY KOSTRČE A PÁNEVNÍHO DNA**

**Příznaky klinické, v pohybovém aparátu –  
řetězení, viscerální příznaky (obvykle spojení  
s funkční sterilitou žen)**

---



# „POSTURÁLNÍ“ hledisko

- Sekundární dysfunkce

Řetězení poruch, primární místo může být prakticky v kterémkoliv segmentu těla  
(Tichý)

---

# Terapie stresové inkontinence

- **Chirurgická th.**
  - **Pesar**
  - **Farmakoterapie**
  - **Časované močení a tréninky měchýře**
  - **Biofeedback**
  - **Elektrostimulace**
  - **Cvičení**
-

# Cvičení

- **Kegelovo cvičení**
  - **Cvičení dle Mojžíšové**
  - **Břišní tance**
  - **„Alternativní“ cvičení a postupy**
-

# **Kegelovo cvičení I.**

**Základní informace**

**Nástin terapeutického plánu**

**Edukace**

**Trvání léčby – 6 měsíců**

---

# **Kegelovo cvičení II.**

- **Anamnéza (pohybový systém + gynekologie)**
- **Anatomie**

**Vždy obrazová dokumentace !!!**

**SDP není m. biceps !!!**

**Vůlí ovladatelné svaly !!!**

---

# **Kegelovo cvičení III.a.**

**Cvičení individuální**

**Vizualizace**

**Relaxace**

**Izolace**

**Vlastní posilování**

---

# **Kegelovo cvičení III.b.**

**Skupinová léčebná tělesná výchova**

**Procvičování svalů, které mají souvislost s pánví  
(hýžd'ové, stehenní, břišní, v oblasti bederní  
páteře)**

**Udržování motivace**

---

# **Kegelovo cvičení IV.**

**Vážené kužely**

**Perineometr**

**Objektivní hodnocení průběhu th.  
Průběžné sledování zvyšuje motivaci**

---



# Metody Ludmily Mojžíšové

- Uvolňování svalů v příliš velkém napětí
  - Posilování svalů oslabených
  - Korekce držení těla
  - Svalové dno pánevní
  - Zřetězení poruch
-

## Použitá literatura:

- CANTIENI, B. *S pocitem tygřice*. 1998
  - MAZANEC, R. *Neurofyziologie dna pánevního*. ZDN, 38/2001
  - TICHÝ, M. et al. *Svalové dno pánevní a jeho vztahy*. ZDN, 38/2001
  - HOUŽVIČKOVÁ, E. – KUČEROVÁ, J. *Kegelovo cvičení – rehabilitační řešení stresové inkontinence*. ZDN, 38/2001
  - WOLFRAMOVÁ, K. *Dračí tanec*. ZDN, 38/2001
  - *Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové*. 1. vyd. Praha : Grada, 1996. 213 s. ISBN 8071691879
-

**Děkuji  
za pozornost**