FORMY POSTĘPOWANIA

Podobnie jak w przypadku WNM należy zacząć od zmiany nawyków związanych z czynnościami dnia codziennego, tj. kaszel, kichanie, dźwiganie czy prawidłowe nawyki toaletowe.

TRENING PĘCHERZA MOCZOWEGO

Polega on między innymi na odraczaniu oddawania moczu, wydłużaniu czasu między kolejnymi mikcjami oraz unikaniu załatwiania się na zapas, np. przed wyjściem z domu.

PRZYKŁADOWE TECHNIKI ODRACZANIA MIKCJI:

- Liczenie do 10
- Wiązanie sznurowadeł
- Siadanie na zamkniętej toalecie

W przypadku **nocnych parć naglących** w pierwszej kolejności należy ograniczyć spożycie napojów w godzinach wieczornych, zwłaszcza działających moczopędnie.

Najważniejszy jednak jest odpowiednio zaplanowany i realizowany **trening mięśni dna miednicy**.

DODATKOWE FORMY TERAPII

- Biofeedback
- Magnetostymulacja
- Elektrostymulacja

Fundacja Reha-Vitae

FUNDACJA ZAPOBIEGANIA NIEPEŁNOSPRAWNOŚCI I PROMOCJI ZDROWIA PRZY ODDZIALE REHABILITACJI SZPITALA W EŁKU "REHA-VITAE"

WSPIERAJ FUNDACJĘ ROZWIJAJ REHABILITACJĘ

przekaż 1%

podatku dochodowego

organizacja pożytku publicznego OPP **KRS 0000247350**

Alior Bank oddział w Ełku

Nr rachunku:

76 2490 0005 0000 4530 3424 0975

NIP 8481752567 REGON 280083836

Fundacja nie prowadzi działalności gospodarczej

Fundacja została wpisana przez Ministra Sprawiedliwości do wykazu instytucji, organizacji społecznych, fundacji i stowarzyszeń, o których mowa w art. 47 i art. 49 Kodeksu karnego.

www.reha-vitae.pl

WSPÓŁFINANSOWANE PRZEZ:

Miasto Ełk www.elk.pl

PARTNERZY:

MEDICA RO w Ełku Sp. z o.o.

PTUG

NIETRZYMANIE MOCZU

mgr Małgorzata Skolimowska
specjalista fizjoterapii, fizjoterapeutka uroginekologiczna
mgr Agata Utykańska
fizjoterapeutka uroginekologiczna

Konsultacja merytoryczna:
dr n. med. Pawel Szymanowski
specjalista położnictwa i ginekologii, uroginekolog, Prezes PTUG
dr n. k.f. Anna Rojek
fizjoterapeutka uroginekologiczna, Sekretarz PTUG

Oprawa graficzna: Józefina Hoszwa

MOŻNA JE WYLECZYĆ

WYSIŁKOWE NIETRZYMANIE MOCZU

Nietrzymanie moczu jest zawsze nieprawidłowym objawem i nie można przyjmować, że jest „normą" wynikającą np. ze starzenia się. Dla wielu osób jest to wstydliwy problem, o którym nie mówią i starają się ukryć przed otoczeniem.

Najczęściej spotykaną postacią nietrzymania moczu jest wysiłkowe nietrzymanie moczu (WNM). Jest to mimowolne wyciekanie niewielkiej ilości moczu na skutek wzrostu ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej.

1. W pierwszym stadium WNM objawia się podczas kaszlu, kichania, śmiechu czy wysiłku fizycznego. Należy zareagować na to natychmiast. Na tym etapie przy zastosowaniu odpowiedniej, szeroko pojętej terapii, wszystkie objawy są odwracalne.

2. Kolejnym stadium WNM jest bezwiedne wyciekanie moczu w czasie czynności dnia codziennego, tj. chodzenie po schodach czy lekka praca fizyczna. Przy tym stopniu zaawansowania również można zaradzić terapią lub środkami pomocniczymi.

3. Wyciekanie moczu w czasie stania, leżenia lub chodzenia, bez większego wysiłku i wzrostu ciśnienia wewnątrz jamy brzusznej, jest ostatnim stadium WNM. W takim przypadku konieczna jest operacja.

W każdym ze stopni nietrzymania moczu można zgłosić się do swojego lekarza rodzinnego, ginekologa lub urologa.

FORMY POSTĘPOWANIA

Najskuteczniejszą formą walki z WNM jest wdrożenie odpowiednio dobranej i kompleksowej terapii zaplanowanej przez wykwalifikowanego fizjoterapeutę. Równie ważna jest zmiana nawyków związanych z czynnościami dnia codziennego, takimi jak kaszel, kichanie, dźwiganie, zmiana pozycji ciała oraz prawidłowe nawyki toaletowe.

KASZEL I KICHANIE

Czynności te powinno wykonywać się w pozycji wyprostowanej, z głową i tułowiem obróconym w prawą lub lewą stronę oraz łokciem skierowanym skosem w górę. Pozycja ta zmniejszy ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej oraz odciąży mięśnie dna miednicy.

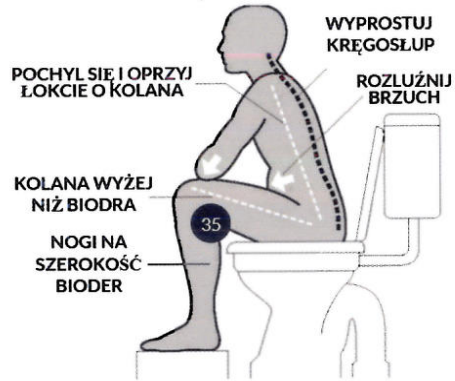
PODNOSZENIE CIĘŻARÓW

Podczas podnoszenia ciężaru z podłogi należy podejść jak najbliżej podnoszonego przedmiotu, wykonać półprzysiad z pośladkami skierowanymi do tyłu i trzymając proste, wydłużone plecy, podnieść go do góry. Świadomy wydech w trakcie podnoszenia zmniejszy ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej i odciąży mięśnie dna miednicy.

ZMIANA POZYCJI

W trakcie zmiany pozycji, czy przy utrzymywaniu jednej pozycji przez dłuższy czas, istotne jest zachowanie prawidłowej postawy. Przez prawidłową postawę należy rozumieć pozycję wyprostowaną z wydłużonymi plecami i zachowanymi fizjologicznymi krzywiznami kręgosłupa. Sprawia to, że przestrzeń jamy brzusznej jest duża, organy wewnętrzne mają miejsce, nie wzrasta ciśnienie śródbrzuszne, a dno miednicy jest odciążone.

NAWYKI W TOALECIE



Ważne jest, aby mikcja odbywała się bez parcia oraz bez przerywania strumienia moczu. Należy również zaniechać niepotrzebnych, profilaktycznych prób oddawania moczu, czyli „sikania na zapas".

NAGLĄCE NIETRZYMANIE MOCZU

Jest ono związane z nadaktywnością mięśnia wypieracza pęcherza. Zgodnie z definicją ICS (International Continence Society) jest to niekontrolowane gubienie moczu, któremu towarzyszy uczucie parcia oraz nagłej potrzeby oddania moczu. Uczucie parcia jest obecne przed lub w trakcie przymusowego oddawania moczu. Odczuwa się silną i niepohamowaną potrzebę oddania moczu, często niewspółmierną do stopnia wypełnienia pęcherza. Niemożliwe jest dojście do toalety bez zwilgocenia bielizny. Uczucie parcia pojawia się podczas wkładania klucza do zamka, w trakcie mycia rąk, czy podczas podekscytowania. Wzrasta częstość oddawania moczu w ciągu dnia (> 8 razy) i w nocy (> 1).

PRZYCZYNY

1. Mała pojemność pęcherza moczowego
2. Niewydolność szyi pęcherza
3. Niewłaściwe nawyki toaletowe
4. Opadanie narządów rodnych
5. Komponenty psychosomatyczne
6. Nawyki żywieniowe
7. Schorzenia neurologiczne