

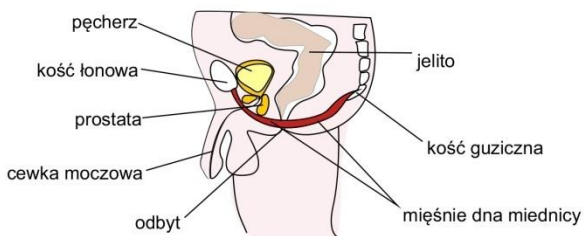
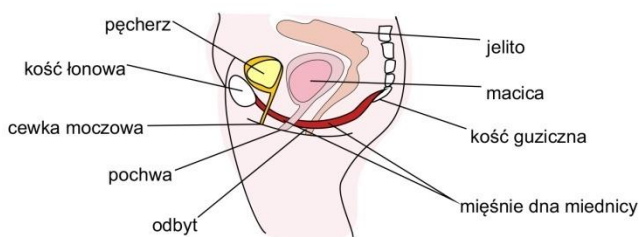
ZALECENIA DLA PACJENTA PO OPERACJI JAMY BRZUSZNEJ

Opracowanie: dr Małgorzata Terek-Derszniak, dr Tomasz Skowronek, mgr Mariusz Nowak

Problemy z nietrzymaniem moczu, kału, gazów są możliwym skutkiem ubocznym operacji w obrębie jamy brzusznej. Zwiększona sprawność mięśni dna miednicy może przyspieszyć kontrolę nad tymi problemami.

Gdzie znajdują się mięśnie dna miednicy?

Mięśnie dna miednicy rozciągają się od kości łonowej (z przodu) do kości ogonowej (z tyłu) i na boki.



Źródło: Opracowanie graficzne własne

Za co odpowiadają mięśnie dna miednicy?

- pomagają utrzymać narządy znajdujące się w jamie brzusznej np. pęcherz we właściwej pozycji,
- pomagają w kontrolowaniu oddawania moczu, gazów i ruchu jelit,
- odgrywają rolę w odczuciach i sprawności seksualnej.

Co wpływa na osłabienie mięśni dna miednicy?

- zabiegi operacyjne w obrębie jelit, zabiegi ginekologiczne, zabiegi w obrębie prostaty,
- przewlekłe zaparcia, kaszel,
- otyłość (BMI więcej niż 25),
- zmiana poziomu hormonów np. menopauza
- ciąża i poród,
- zmniejszone napięcie mięśniowe związane z wiekiem,
- urazy w obrębie miednicy,
- radioterapia,
- problemy z kręgosłupem,
- brak lub mała aktywności fizyczna,
- ciężka praca fizyczna i ciężkie ćwiczenia fizyczne np. podnoszenie ciężarów.

Dobre nawyki toaletowe chroniące dno miednicy

- idź do toalety kiedy poczujesz pełny pęcherz, nie chodź „na wszelki wypadek”, „na zapas”,
- idź do toalety gdy poczujesz chęć wypróżnienia,
- usiądź na toalecie z łokciami opartymi na kolanach, pochyl się do przodu trzymając plecy proste, rozluźnij brzuch i oddychaj normalnie, możesz pod stopy podstawić podnózek,
- jeśli zauważysz, że nie możesz się wypróżnić (zaparcia), postaraj się więcej pić i jeść więcej produktów z błonnikami.

Jak można wzmocnić mięśnie dna miednicy?

- mięśnie dna miednicy można wzmocnić poprzez systematyczne, odpowiednio intensywne ćwiczenie fizyczne,
- należy je wykonywać przed i po zabiegu operacyjnym,

Jak zlokalizować mięśnie dna miednicy?

- usiądź wygodnie z szeroko rozstawionymi nogami, pochyl się do przodu i oprzyj łokcie na kolanach,
- wyobraź sobie, że próbujesz zatrzymać gazy i mocz, powinieneś poczuć podnoszenie i napinanie wokół odbytu i penisa u mężczyzn, odbytu i pochwy u kobiet,
- staraj się nie napinać mięśni brzucha, pośladków, nóg, normalnie oddychaj, nie wstrzymuj oddechu podczas napinania mięśni,
- innym sposobem może być zatrzymanie strumienia moczu, na sekundę podczas oddawania moczu, ale jest to sposób tylko na zidentyfikowanie mięśni dna miednicy.

Nie jest zalecane to jako regularne ćwiczenie!

Jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

- ważne aby wykonywać ćwiczenia prawidłowo
- staraj się ćwiczyć z opróżnionym pęcherzem,
- rozpocznij ćwiczenia w pozycji leżącej na plecach z ugiętymi nogami,
- najpierw określ „pułap startowy” – napnij mięśnie i policz jak długo utrzymujesz skurcz (minimalnie 1s – maksymalnie 10s), rozluźnij się. Jak długo możesz utrzymać skurcz? np. 4s,
- twój „pułap startowy” to skurcz przez 4s rozluźnienie przez 8s i 10 powtórzeń, wykonaj ten blok 3-6 razy dziennie,
- w miarę wykonywania ćwiczeń staraj się wydłużać czas skurczu i czas relaksu. Czas rozluźnienia powinien być 2x dłuższy niż czas skurczu,
- jak opanujesz napinanie mięśni dna miednicy w pozycji leżącej przejdź do ćwiczeń w pozycjach siedzącej i stojącej.

- prawidłowa technika wykonywania ćwiczenia jest bardzo ważna, powinieneś poczuć „unoszenie się i ściskanie” wewnątrz miednicy,
- postaraj się napinać mięśnie przed kaszlem, kichaniem lub dźwiganiem,
- podejmuj inne formy aktywności fizycznej aby utrzymywać prawidłową wagę ciała i postawę ciała.

Kiedy zacząć ćwiczyć i kiedy można spodziewać się efektów ćwiczeń?

- rozpocznij ćwiczenia gdy dowiesz się o planowanym zabiegu operacyjnym,
- po zabiegu operacyjnym, ze względu na ból i dyskomfort, rozpocznij ćwiczenia od delikatnych napięć mięśni, a w miarę czasu zwiększaj siłę napięcia i staraj się powrócić do napięcia, które było przed zabiegiem,
- na początku po zabiegu możesz nie odczuwać napięcia ale mimo to trenuj aż poczujesz napięcie mięśni dna miednicy,
- kontynuuj ćwiczenia podczas innych form leczenia np. radioterapii,
- lepszą kontrolę mięśni możesz poczuć po 3-6 tygodniach ale poprawa może pojawić się po ok. 6 miesiącach regularnych ćwiczeń,
- postaraj się ćwiczenia włączyć do swoich codziennych czynności życiowych np. napinanie podczas mycia zębów,
- podejmuj inne formy aktywności aby utrzymywać poprawną masę i postawę ciała,
- napinanie mięśni dna miednicy w niewłaściwy sposób może być szkodliwe,
- jeśli nie jesteś pewien czy wykonujesz ćwiczenia poprawnie skontaktuj się z fizjoterapeutą.

