

---

## Inkontinence moči/stolice

---

*Inkontinence neboli únik moči/stolice se dá rozdělit do několika podtypů.*

*Stresová inkontinence – slabost svalů, únik při kašli, poskoku*

*Urgentní inkontinence – pocit okamžitého nucení na močení/stolici, dráždění*

*Smíšená inkontinence – kombinace obou výše zmíněných*

### **Cviky a doporučení:**

✓ Vtahujte lehce pánevní svaly dovnitř do břišní dutiny, jako když chytnete látkový kapesník přesně uprostřed a zvedáte ho do vzduchu. Současně lehce stiskněte svěrače konečníku a močové trubice, jako byste chtěli zadržet proud moči/stolice.

Cvik zkoušejte ve všech pozicích (leh, sed, stoj) alespoň 5x denně. Postupně zkoušejte zvýšit počet opakování až do výše 50 nebo prodlužujte délku stisku až na 20s.

Mezi jednotlivými stisky zcela relaxujte svaly pánevního dna.

✓ Silné nucení zkuste ovládnout silným stiskem svalů pánevního dna, čímž zabráníte úniku moči. Nejprve nacvičujte doma.

✓ Nezapomínejte dostatečně pít (35ml/kg váhy denně). Pijte naposledy 2-3hod před spánkem. Vyhnete se tak nočnímu nucení.

✓ Nezapomeňte na pravidelný pohyb.

✗ Nezadržujte proud moči v průběhu močení.

✗ Nezadržujte dech.

✗ Nestahujte hýždě, břicho ani stehna.

✗ Vyvarujte se pití kyselých a sycených nápojů.

***V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – urologa/urogynekologa.***

## Poradna pro poruchy pánevního dna

### **O nás**

Poradna pro poruchy pánevního dna, Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství FN Motol a 2. lékařské fakulty se specializuje zejména na pacientky s poraněním po porodu, neurologické pacienty s inkontinencí moči a stolice a pacienty po operaci (prostata, gynekologických operacích, operacích v oblasti konečníku). Věnujeme se též dětským pacientům s problematikou pánevního dna.

### **Kontakt**

Telefon: 224 43 92 83 (evidence pacientů)

Mgr. Michaela Havlíčková

Mgr. Marie Keilová

MUDr. Jana Smetanová

Mgr. Lenka Vinciková



FN MOTOL

**KLINIKA RHB A TVL FN V  
MOTOLE**

V Úvalu 84  
150 06 Praha 5

**TERAPIE U  
PACIENTŮ  
S DYSFUNKCÍ  
PÁNEVNÍHO  
DNA**

---

## Bolestivé stavy

---

Bolestivá menstruace, bolest kostrče při sedu na tvrdé podložce, bolest při pohlavním styku.

Bolest je často způsobena stažením svalů pánevního dna. Ty se díky této křeči mohou jevit jako slabé/povolené. V tom případě jsou často zároveň dále posilovány a tedy i následně přetěžovány. Vždy dbejte v první řadě na **POVOLENÍ A RELAXACI** svalů, až následně svaly posilujete.

### Cviky a doporučení:

- ✓ Sedněte si na osušku stočenou do ruličky do tureckého sedu či na židli (obkročmo jako na koně). Vtáhněte svaly pánevního dna a poté se je pokuste co nejvíce uvolnit, jako byste se chtěli dotknout konečníkem/pochvou osušky.
- ✓ Lehněte si na záda a položte dlaně na podbřišek. Jemně se nadechněte pod své ruce a současně do svalů pánevního dna. Zkuste je zcela uvolnit.
- ✓ Do cvičení přidejte jemné cvičení na uvolnění zad a kyčelních kloubů.
- ✓ Máte-li v oblasti břicha jizvu, případně jizvení po nástřihu při porodu, občas jizvu jemným krouživým pohybem promasírujte.
- ✗ Svaly NIKDY nevytlačujte ven z těla.

**V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – gynekologa/urogynekologa. Bolesti pomůže též zmírnit odborné ošetření fyzioterapeutem.**

---

## Slabost, pokles orgánů pánve

---

Slabost pánevních svalů je často spojena s obtížným porodem, nadváhou, dlouhodobým nošením těžkých břemen.

### Cviky a doporučení:

- ✓ Vtahujte lehce pánevní svaly dovnitř do břišní dutiny, jako když chytíte látkový kapesník přesně uprostřed a zvedáte ho do vzduchu. Současně lehce stisknete svěrače konečníku a močové trubice, jako byste chtěli zadržet proud moči/stolice.
- ✓ Cvik zkoušejte ve všech pozicích (leh, sed, stoj) alespoň 5x denně. Postupně zkoušejte zvýšit počet opakování až do výše 50 nebo prodlužujte délku stisku až na 20s. Pro další zvyšování síly lze využít závaží vložené do pochvy (vaginální činky, Kegel, ...).
- ✓ Mezi jednotlivými stisky zcela relaxujte svaly pánevního dna.
- ✗ Nezadržujte proud moči v průběhu močení.
- ✗ Nezadržujte dech.
- ✗ Nestahujte hýždě, břicho ani stehna.
- ✗ Vyvarujte se dlouhodobému hlubokému podřepu (např. při zahradničení).
- ✗ Vyvarujte se nošení těžkých břemen.

**V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – gynekologa/urogynekologa.**

---

## Zácpa

---

Příčiny zácpy mohou být různé. Od nevhodné stravy, přes sedavý způsob života, tísnící oděv, stažené svaly pánevního dna až po určité druhy onemocnění.

### Cviky a doporučení:

- ✓ Pro podporu pohybu střev zařadte minimálně 1x denně jemnou masáž břicha ve tvaru 2 kruhů. První kruh provádějte mírným tlakem od levých žeber PROTI směru hodinových ručiček doprava, pod pupík a zpět. Druhý kruh od pravého podbřišku PO směru hodinových ručiček těsně nad pupíkem do levého podbřišku a zpět.
- ✓ Při vyprazdňování se zkuste předklonit, nejprve zcela uvolnit svaly pánevního dna a teprve poté mírně tlačit směrem do konečníku.
- ✓ Zkoušejte pravidelně cvičit cviky na uvolnění svalů pánevního dna (viz bolestivé stavy).
- ✓ Jezte pravidelně vyváženou stravu s dostatečným množstvím vlákniny (10-20g), dodržujte pitný režim (35ml/kg váhy denně).
- ✓ Nezapomeňte na pravidelný pohyb.
- ✗ Nenoste tísnící oděvy.
- ✗ Netlačte na stolicí proti zařatým svalům pánevního dna. Může to vést k tvorbě hemoroidů a prasklinek konečníku.

**V případě trvajících obtíží VŽDY navštivte lékaře – gastroenterologa.**