

Fakty o (nie)trzymaniu moczu

Porozmawiajmy otwarcie



PRAKTYCZNE
PORADY



KONTYNET
Kobiet

Zależy nam na tym, aby każda kobieta
miała dostęp do rzetelnej wiedzy
o nietrzymaniu moczu, wiedziała,
u jakiego specjalisty szukać
wsparcia i jak sobie radzić
z **inkontynencją**.



KONTYMENT
Kobiet

Na naszej stronie
kontynentkobiet.pl

- 💧 zapiszesz się na bezpłatne webinary,
- 💧 znajdziesz cenne porady i wskazówki,
- 💧 zamówisz poradnik i próbki wkładek urologicznych.



fb.com/**KontynentKobiet**



instagram.com/**KontynentKobiet**

Wydanie 6, wrzesień 2024

WYDAWCA:



Razem Zmieniamy Świat

PARTNER PROJEKTU:





Fakty o (nie)trzymaniu moczu

Porozmawiajmy otwarcie

Trzymamy twoją stronę	2
Strefa ciała – jak to działa?	4
Rozpoznaj rodzaj – typy nietrzymania moczu	9
Szczerze – skąd się to bierze?	12
Chodźmy do specjalisty	15
Jeden nawyk dziennie	19
Ciałopozytywnie	29
Nietrzymanie moczu po ciąży i porodzie	34
Menopauza a nietrzymanie moczu	39
Zabezpieczenie na co dzień	41
Jak wspomóc mężczyznę z nietrzymaniem moczu?	45
Dofinansowanie NFZ – jak się o nie ubiegać?	49
Dzienniczek mikcji	49

Trzymamy twoją stronę

Tysiące kobiet doświadcza
nietrzymania moczu i pora
zacząć mówić o tym otwarcie.

Nietrzymanie moczu, zwane też inkontynencją, to bardzo powszechna dolegliwość. I tak, jak wszelkie dolegliwości, które wpływają na twoje codzienne funkcjonowanie, wymaga uwagi, konsultacji ze specjalistą i zmiany nawyków. Niezależnie od tego, czy myślisz o profilaktyce, czy też szukasz pomocy w przebiegu leczenia, wprowadzenie prawidłowych codziennych nawyków może realnie wpłynąć na twój stan zdrowia i codzienny komfort. A każda z nas, bez względu na wiek czy kondycję zdrowotną, ma prawo zadbać o siebie.

Warto pamiętać, że radzenie sobie z NTM to nie tylko sposób na uwolnienie się z dyskomfortu. To także mądra troska o siebie i swoje zdrowie.

To pierwszy w Polsce poradnik dla kobiet, w którym klarownie i prosto mówimy o inkontynencji. Wyjaśniamy czynniki ryzyka i najczęstsze przyczyny, omawiamy przebieg nietrzymania moczu w różnych okresach życia. Dzięki poradnikowi poznasz prawidłowe nawyki, które skutecznie poprawią twój stan zdrowia w ramach profilaktyki nietrzymania moczu, czy też w przebiegu leczenia.

Określenia nietrzymania moczu

Popuszczanie, nietrzymanie moczu, mimowolne sikanie, gubienie moczu – to określenia bardzo powszechnej dolegliwości, wokół której niesłusznie narosło wiele przemilczeń i niejasności.

Chcielibyśmy, aby o profilaktyce i leczeniu mówiło się prosto, szczerze i merytorycznie.

Nietrzymanie moczu najczęściej ma niewielkie lub umiarkowane nasilenie. Jednak każde mimowolne popuszczanie jest zjawiskiem, którego nie powinnaś akceptować.



JAKIE OKREŚLENIA MOŻESZ SPOTKAĆ?

- NTM (skrót od nietrzymania moczu)
- inkontynencja
- mimowolne oddawanie moczu
- popuszczanie
- gubienie moczu
- brak kontroli nad pęcherzem
- niekontrolowane sikanie
- wrażliwy pęcherz

„Tylko kilka kropel”

„Czasem zdarza mi się popuścić parę kropel”, „Myślałam, że z wiekiem już tak jest”, „Co tu leczyć? Na starość, to wiadomo, że co psik, to sik” – usłyszeliśmy od kobiet, z którymi podjęliśmy temat nietrzymania moczu. Tymczasem każde niekontrolowane oddawanie moczu, nawet najmniejsze, jest powodem, by skontaktować się ze specjalistą i szukać rozwiązania problemu.

Nietrzymanie moczu może mieć różne nasilenie i zdarzać się w różnym wieku, ale nigdy nie traktuj go jako normalnego zjawiska, do którego trzeba się przyzwyczaić. Choć opinie o tym, kiedy możemy mówić, że to już inkontynencja – czy wyznacza ją kilka kropel, czy większa ilość niekontrolowanego moczu? – są różne, to warto przyjąć założenie: każda sytuacja, w której zdarza ci się gubić moczu, nie powinna być przez ciebie akceptowana. Każda zasługuje na uwagę.

Niezależnie od tego, ile masz lat, jaki jest twój ogólny stan zdrowia, ile ciąż masz za sobą i jak przebiegały twoje porody – potraktuj zjawisko nietrzymania moczu z rzetelnością, otwartością do działania i nie bagatelizuj go.

Zawsze, gdy zaobserwujesz problem, skontaktuj się ze specjalistą. Dolegliwości mogą wystąpić także u znacznie młodszych osób.



Strefa ciała – jak to działa?

Zacznijmy od określenia medycznego – oddawanie moczu nazywamy **mikcją**, a oddawanie kału **defekacją**. Warto znać te słowa, by w pełni zrozumieć zalecenia lekarza.

Jak często oddawać mocz?

Prawidłowe funkcjonowanie pęcherza _____

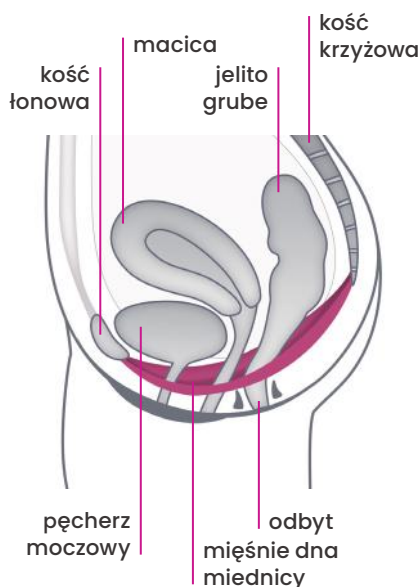
Pytanie w tytule mogło cię zaskoczyć, bo dotyczy – wydawałoby się – jednej z najbardziej naturalnych i oczywistych czynności naszego organizmu. Warto jednak poznać standard prawidłowego oddawania moczu, by móc dostrzec nieprawidłowości.

Objętość pęcherza moczowego wynosi 400–700 ml. Prawidłowo działający pęcherz daje nam znać o konieczności oddania moczu, kiedy jest wypełniony mniej więcej w dwóch trzecich. To oznacza, że podczas wizyty w toalecie powinniśmy oddać około 250 mililitrów moczu w odstępie co ok. 3 godziny, czyli 6–8 razy w ciągu dnia. W nocy dopuszczane jest oddawanie moczu maksymalnie raz.

Zdrowe oddawanie moczu jest swobodne, bezbolesne, wolne od uczucia parcia na pęcherz. Strumień moczu powinien być ciągły.

ODDAWANIE MOCZU, GDY JESTEŚ ZDROWA	JAK DUŻO?	W JAKI SPOSÓB?	JAK CZĘSTO?
			
	ok. 250 ml	bez parcia, nieprzerwany strumień moczu	6–8 razy dziennie

Mięśnie dna miednicy



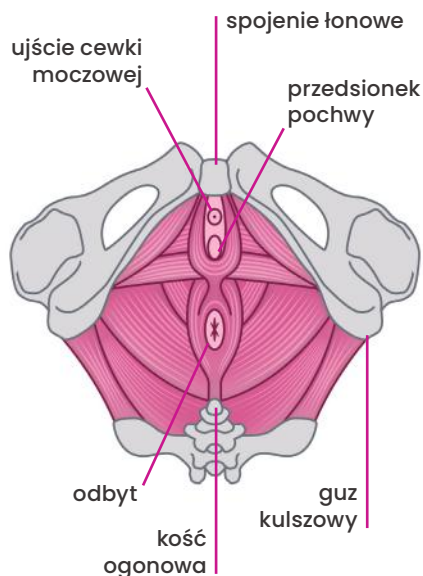
Mięśnie dna miednicy (MDM, *pelvic floor muscles*), o których często wspominamy w poradniku, mają ogromne znaczenie dla naszego zdrowia oraz jakości życia. Z pewnością już o nich słyszałeś.

Co się kryje w miednicy?

Mięśnie dna miednicy odpowiadają za:

- podparcie organów znajdujących się w miednicy – utrzymanie ich w odpowiednim ułożeniu,
- kontrolę wydalania moczu i kału,
- stabilizację tułowia,
- wspomaganie funkcji seksualnych.

Mięśnie dna miednicy zamykają naszą miednicę od dołu, tworząc rodzaj hamaku.



Mięśnie dna miednicy to grupa mięśni (włóknów, powięzi), silnie ukrwionych i unerwionych, podtrzymujących wiele narządów, takich jak cewka moczowa, pęcherz moczowy, macica i odbyt, wewnątrz miednicy.

Dno miednicy jest przyczepione do wewnętrznych powierzchni kości miednicy pomiędzy:

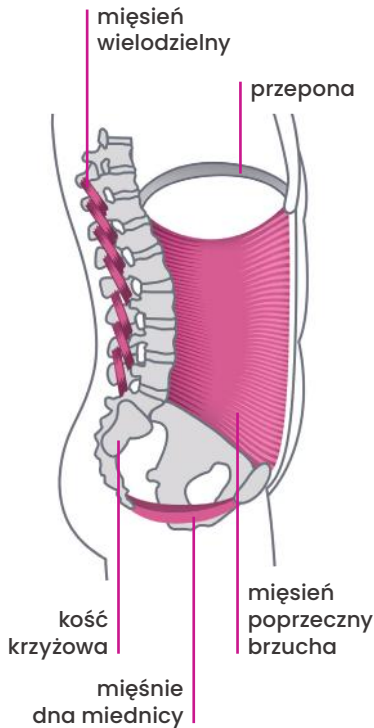
- kością łonową od przodu,
- kością ogonową z tyłu,
- bocznie między guzami kulszowymi.

Mięśnie dna miednicy to medyczna nazwa tzw. mięśni Kegla.

Właściwie stanowią one trzy warstwy tkanek połączonych ze sobą, czyli trzy hamaki ułożone jeden na drugim. Mięśnie dna miednicy dzielą się na warstwę wewnętrzną, środkową i zewnętrzną. Zbudowane są z włókien tonicznych i fazowych – te pierwsze mogą utrzymać długotrwałe napięcie, a drugie są potrzebne do szybkiej reakcji, gdy wzrasta ciśnienie śródbrzuszne (np. podczas kichania, kaszlu, śmiechu czy podskoku).

Prawidłowe napięcie i szybki skurcz mięśni dna miednicy musi nastąpić przed kichnięciem, wybuchem śmiechu czy dźwignięciem przedmiotu. Dzięki temu nie dochodzi do wycieku moczu.





Dno miednicy stanowi część mechanizmu stabilizującego tułów – wraz z przeponą, mięśniem poprzecznym brzucha i mięśniem wielodzielnym zlokalizowanym na grzbiecie. Interakcje pomiędzy tymi mięśniami decydują o prawidłowym funkcjonowaniu naszego aparatu ruchu.

Mięśnie dna miednicy są więc niezbędne, by prawidłowo oddać kał, biorą udział w porodzie i wspierają funkcje seksualne.

Całość tworzy coś w rodzaju gorsetu (cylindra brzusznego), który odpowiada za stabilizację naszego tułowia – czyli naszego centrum (core). Zaburzenia równowagi w tym rejonie powodują obciążenie dla innych partii ciała – bardzo często przeciążeniom ulega kręgosłup lędźwiowy, jak również dno miednicy, co skutkuje m.in. zaburzoną pracą pęcherza moczowego.

Ciśnienie śródbrzuszne

Ciśnienie śródbrzuszne zwiększa się w sposób fizjologiczny przy wdechu, a maleje podczas wydechu.

Opisane struktury anatomiczne mają wpływ na regulację ciśnienia śródbrzusznego. Każde zaburzenie oddychania, zmiany w ustawieniu kręgosłupa i miednicy czy zmiany napięć mięśni brzucha oddziałują również na ciśnienie śródbrzuszne. Poza tym istnieje wiele czynników zewnętrznych, które mają wpływ na to ciśnienie. W różnych rozdziałach poradnika wątek dbałości o ciśnienie śródbrzuszne – na rzecz ograniczenia obciążeń dna miednicy – będzie powracał.

Wydolne dno miednicy to takie, które jest mocne, dobrze ukrwione i zdolne utrzymać optymalne napięcie mięśniowe, jak również potrafi się rozluźnić – bo w określonych sytuacjach zareaguje automatycznie. Podczas wysiłku, skakania, kichania, kaszlu, parcia gwałtownie rośnie ciśnienie śródbrzuszne, które na skutek pracy mięśni brzucha i przepony wywiera nacisk na wcześniej wspomniane narządy, a tym samym na dno miednicy. Wtedy mięśnie dna miednicy napinają się,

by zrównoważyć wzrost ciśnienia. W procesie wydalania moczu czy kału dno miednicy z kolei rozluźnia się, zmniejszając swoje napięcie.

Mięśnie dna miednicy pracują cały czas z niedużą siłą, napinając się i rozluźniając – dostosowując się do naszych czynności i pozycji ciała. Gdy mięśnie dna miednicy nie działają prawidłowo, wystąpić mogą:

- nietrzymanie moczu:
 - kiedy dno miednicy jest osłabione i nie jest w stanie na czas się zamknąć i nie dopuścić do wycieku moczu,
 - kiedy mięśnie są cały czas mocniej napięte, niż to jest potrzebne, czyli nadrekatywne, co powoduje trudności z wypróżnieniem, konieczność parcia, jak i uczucie ciągłego parcia na pęcherz,
- nietrzymanie gazów lub stolca,
- obniżenie narządów rodnych – przy niewydolnych mięśniach i uszkodzonych tkankach dna miednicy, ściany pochwy, pęcherz, odbytnica i macica mogą się obniżyć, co najczęściej odczuwalne jest jako kulka w pochwie / ciążenie w kroczu,
- zaburzenia seksualne – odczuwanie bólu podczas stosunku, obniżenie satysfakcji z życia seksualnego,
- bolesne miesiączki,
- ból podczas badania ginekologicznego.

Dno miednicy znosi obciążenie przez całe nasze życie, dlatego warto starannie się o nie zatroszczyć, niezależnie od wieku.



Zadbaj o swoje dno miednicy

Jak to zrobić? Zaczynj od prawidłowej postawy, odpowiedniego oddychania i wprowadzenia nawyków, które będą wspierać funkcję dna miednicy, a także pozwolą zmniejszyć do minimum obciążenie jego struktur. Dowiedz się więcej z rozdziału *Jeden nawyk dziennie*.

Rozpoznaj rodzaj

– typy nietrzymania moczu

Nietrzymanie moczu jest objawem, a jego przyczyny mogą być różne. Odpowiednie rozpoznanie problemu pozwoli ci dobrać właściwe leczenie.



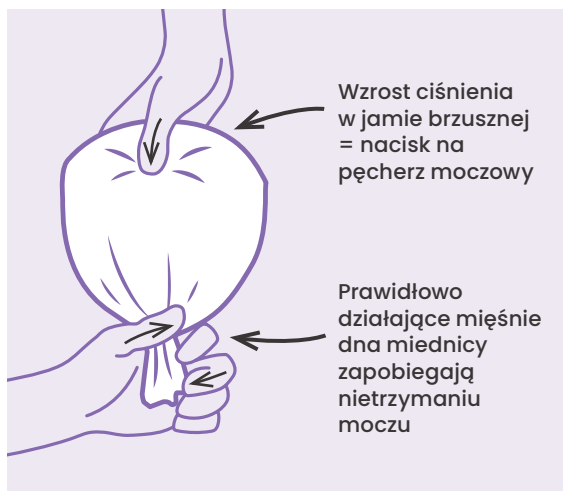
Wysiłkowe nietrzymanie moczu

Ujawnia się przy pochylaniu, kucaniu, bieganiu, skakaniu czy podnoszeniu ciężkich przedmiotów, ale także podczas zmiany pozycji ciała, w trakcie śmiechu lub kaszlu. Wtedy mięśnie brzucha napinają się i rośnie ciśnienie w jamie brzusznej, które napiera na pęcherz – mniej

więcej tak, jakbyśmy raptownie ścisnęli torebkę foliową pełną wody.

Mocz przed wydostaniem się na zewnątrz powstrzymują mięśnie dna miednicy – ich prawidłowe działanie utrzymuje cewkę moczową i dolną część pęcherza moczowego we właściwym miejscu.

Jeżeli mięśnie dna miednicy są osłabione lub nadwyrężone, nie będą w stanie spełnić swojej funkcji – czyli prawidłowo zareagować i poprzez zaciśnięcie sprawić, że zwieracz jest zamknięty i mocz pozostaje w pęcherzu.



STOPNIE WYSIŁKOWEGO NIETRZYMANIA MOCZU

1. stopień	utrata kilku kropel wskutek wysiłku, np. podniesienia ciężkich zakupów
2. stopień	nietrzymanie moczu podczas lekkich czynności fizycznych, np. podbiegnięcia, podskoku, wejścia na schody, prac w ogrodzie
3. stopień	nietrzymanie moczu w pozycji siedzącej lub leżącej, przy niewielkiej zmianie pozycji ciała albo bez żadnej czynności, która by je powodowała

Jeśli nie podejmiesz działania już przy 1. stopniu nietrzymania moczu, prawdopodobnie będzie ono postępować.

Nagłące nietrzymanie moczu

Występuje, gdy komunikacja między mózgiem a pęcherzem moczowym zawodzi. W zdrowym organizmie pęcherz jest w stałym kontakcie z mózgiem. Receptory w ścianie pęcherza informują, na ile jest on wypełniony i jak pilnie należy skorzystać z toalety. Gdy ten mechanizm zawodzi, mózg nie informuje właściwie pęcherza o potrzebie oddania moczu, co odczuwamy jako nagłące parcie.

ZRÓŻNICOWANE PRZYCZYNY NAGŁĄCEGO NIETRZYMANIA MOCZU

złe nawyki

podrażnienia
układu moczowegopalenie
papierosówzaburzenia
neurologiczne

Możesz czuć potrzebę pójścia do toalety co chwilę, co jest symptodem pęcherza nadreaktywnego, lub przeciwnie – poczuć impuls, gdy jest za późno, co wskazuje na pęcherz niewrażliwy.

Pęcherz nadreaktywny najczęściej objawia się tzw. syndromem klucza w drzwiach, czyli bardzo intensywną, trudną do powstrzymania potrzebą oddania moczu podczas drogi do łazienki. Symptodem bywa też częstomocz dzienny (oddawanie moczu częściej niż 6–8 razy dziennie) i nocny (częściej niż raz w ciągu nocy).

Pęcherz niewrażliwy (nietrzymanie moczu z przepełnienia) to zmniejszona wrażliwość na wzrastającą ilość moczu w pęcherzu. Nie odczuwamy wtedy potrzeby pójścia do toalety przez wiele godzin. Zamiast tego mocz zatrzymuje się w pęcherzu, aż zacznie samoistnie wyciekać. Dodatkowo pęcherz nie opróżnia się wtedy do końca.



NORMA CZY NOKTURIA?

Do 60. roku życia nie powinniśmy w ogóle wstawać w nocy do toalety. Po osiągnięciu tego wieku za normę uważane jest oddawanie moczu 1–2 razy w ciągu nocy. Częstsze oddawanie moczu świadczy o zaburzeniu zwanym nokturią lub nykturią.

Mieszane nietrzymanie moczu

Jeżeli czytając opisy wysiłkowego i nagłego nietrzymania moczu, rozpoznajesz swoje przypadłości w obu punktach, prawdopodobnie masz mieszane nietrzymanie moczu.

PODSUMOWANIE TYPÓW NTM



WYSIŁKOWE

brak wcześniejszego uczucia parcia (przy wzroście ciśnienia w jamie brzusznej)



NAGŁE

ciągła potrzeba skorzystania z toalety lub zupełnie nagłe oddanie moczu



MIESZANE

połączenie obydwu rodzajów NTM

Szczerze – **skąd** się to bierze?

Przyczyny nietrzymania moczu

Poznaj najczęstsze powody inkontynencji oraz czynniki ryzyka.



Geny – jeśli ktoś z bliskich miał NTM, wzrasta ryzyko, że u Ciebie również się pojawi i warto pomyśleć o profilaktyce



Przebyte ciążę i porody (zarówno drogami naturalnymi, jak i przez cesarskie cięcie), a szczególnie:

- urodzenie dużego dziecka – powyżej 4 kg,
- ciężki poród z urazem krocza lub z zastosowaniem dodatkowych sprzętów (kleszcze, próżnociągi).



Elementy stylu życia:

- praca związana z dużym wysiłkiem fizycznym,
- siedzący tryb życia,
- otyłość,
- niewłaściwy rodzaj aktywności fizycznej,
- źle wykonywane ćwiczenia fizyczne,
- palenie papierosów,
- zaparcia (zła dieta, brak nawodnienia),
- duży stres



Związane z wiekiem – pogarszająca się jakość tkanki łącznej i zmniejszenie ilości włókien kolagenowych



Zabiegi i operacje w obrębie miednicy, brzucha, odcinka lędźwiowego



Zaburzenia hormonalne –
menopauza, spadek poziomu
estrogenów



Złe nawyki w toalecie, takie
jak parcie albo zatrzymywanie
strumienia moczu



**Nieprawidłowo wykonywane
czynności dnia codziennego**
np. wstawanie, dźwiganie



Choroby z współistniejącym
przewlekłym kaszlem



**Przyjmowanie niektórych
leków**, np. moczopędnych,
w schorzeniach nerek,
nadciśnieniu, cukrzycy



Zaburzenia ciśnienia
w jamie brzusznej



**Nieprawidłowe napięcie
mięśni** tworzących
cylinder brzuszny



Przewlekłe zapalenia
pęcherza moczowego

**Nietrzymanie moczu
ma bardzo różne
przyczyny i tak samo
różnorodne sposoby
ich leczenia. Dlatego
nie podejmuj terapii
sama, lecz udaj się
do specjalisty
po diagnozę.**



Odpowiednie zabezpieczenie

Nietrzymanie moczu jest problemem, który wpływa na naszą codzienną higienę i często zniechęca do lubianych aktywności. Przykładowo – możesz obawiać się wyjść na spacer, gdy nie masz pewności, że będziesz miała dostęp do toalety. Możesz czuć się skrępowana w towarzystwie w obawie, że ktoś poczuje zapach moczu lub zauważy plamę na odzieży.

Poza leczeniem i profilaktyką warto zadbać o odpowiednie, dyskretne produkty chłonne, które nie tylko poradzą sobie z wilgocią spowodowaną przez mocz, ale również z nieprzyjemnym zapachem – a przy tym pozostaną delikatne dla skóry.

Wkładki i bielizna chłonna **Seni Lady** dzięki specjalnym właściwościom i konstrukcji są doskonałym zabezpieczeniem przy nietrzymaniu moczu. Różnią się poziomem chłonności, żebyś mogła dobrać produkt odpowiedni do swoich potrzeb.



Wkładki i kolorową bieliznę chłonną Seni Lady kupisz w aptekach, sklepach medycznych oraz online. Więcej o produktach na nietrzymanie moczu przeczytasz na stronach 41–48.

Dyskretna ochrona przy nietrzymaniu moczu

seni



To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Producent i podmiot prowadzący reklamę: Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA

Chodźmy do specjalisty

Specjaliści od nietrzymania moczu

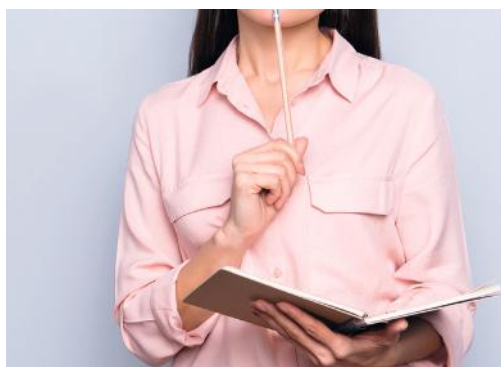
Leczenie i profilaktyka nietrzymania moczu to szereg rozmaitych działań i możliwe drogi postępowania mogą wskazać ci różni specjaliści:

- ginekolog, urolog, lekarz podstawowej opieki zdrowotnej, neurolog,
- fizjoterapeuta uroginekologiczny lub urologiczny,
- położna.

Jak przygotować się do wizyty?

Szczera rozmowa z lekarzem, fizjoterapeutą uroginekologicznym lub położną to najlepsze, co możesz dla siebie zrobić, jeśli doświadczasz gubienia moczu – choć pierwszą taką wizytę możesz odczuwać jako krępującą. Dlatego przygotuj się do niej, obserwuj uważnie swój organizm i zanotuj odpowiedzi na pytania:

1. Jak często oddajesz mocz w ciągu dnia i nocy?
2. Jak często doświadczasz wycieku moczu związanego z aktywnością fizyczną (schylanie się, podnoszenie, kaszel, kichanie, gimnastyka)?
3. Ile razy dziennie odczuwasz silną, nagłą potrzebę oddania moczu? Czy zdarza ci się nie zdążyć do toalety?
4. Kiedy wystąpiły pierwsze objawy nietrzymania moczu?



Pomocny w samoobserwacji może być także dzienniczek mikcji, czyli rejestr ilości i pór przyjętych płynów, oddanego moczu oraz incydentów gubienia moczu.

(więcej na str. 49)

Przygotowując się do rozmowy ze specjalistą, możesz zyskać spokój i pewność siebie.

O czym jeszcze warto poinformować specjalistę?

- czy przy oddawaniu moczu czujesz ból albo obserwujesz krwimocz,
- jak często zdarzają ci się infekcje układu moczowego,
- czy odczuwasz strumień moczu jako słaby, wolniejszy niż wcześniej albo rozproszony, rozbryzgujący się,
- czy kropelkujesz po oddaniu moczu albo czy ostatnia faza mikcji jest wydłużona lub przerywana,
- czy masz trudności w rozpoczęciu oddawania moczu,
- czy musisz napierać, aby utrzymać silny strumień moczu,
- czy utraciłeś uczucie parcia na moc,
- czy po oddaniu moczu miewasz uczucie niepełnego opróżnienia pęcherza.

Specjalista w czasie wizyty może zadać ci dodatkowe pytania, np.: o przebyte ciąży i porody, choroby, nawyki żywieniowe, odczuwanie stresu lub silnych emocji, przebyte operacje.

ZABIERZ NOTATKI.

Przed wizytą zapisz listę pytań, które chcesz zadać lekarzowi – to niezawodny sposób, by upewnić się, że w czasie rozmowy niczego nie przeoczysz. Oto pytania, które warto, żebyś zadała.

- *Dlaczego moje objawy się nasilają?*
- *Jakie mam możliwości leczenia?*
- *Czy są jakieś nowe metody leczenia, które mogą mi pomóc?*
- *Co mogę zrobić, by wesprzeć leczenie?*
- *Czy są rzeczy, których powinienam unikać przy nietrzymaniu moczu?*

Czy można wyleczyć inkontynencję?_____

To zależy od indywidualnych predyspozycji, przyczyny, rodzaju i stopnia zaawansowania nietrzymania moczu. Jedno jest pewne – im wcześniej zaczniesz terapię, tym większe będą twoje szanse na całkowite wyleczenie.

Zabiegi i formy leczenia

Niezależnie od rodzaju nietrzymania moczu, według rekomendacji ginekologicznych i urologicznych, pierwszym krokiem jest leczenie zachowawcze. Obejmuje ono zmianę stylu życia (modyfikację czynników ryzyka wpływających na przebieg schorzenia).

✓ Leczenie wysiłkowego NTM

✓ Leczenie naglącego NTM

- ✓ ✓ **Leczenie zachowawcze** to zmiana stylu życia i zachowań, rezygnacja ze złych nawyków i niwelowanie czynników ryzyka.
- ✓ ✓ **Fizjoterapia i fizykoterapia** polegają na wykorzystaniu bodźców fizycznych, takich jak masaże, ćwiczenia mięśni dna miednicy, stymulacja przy pomocy bodźców elektrycznych, magnetycznych lub innych.
- ✓ ✓ **Elektrostymulacja** polega na stymulowaniu mięśni lub nerwów motorycznych przy użyciu impulsów elektrycznych. Celem jest wywołanie pracy mięśni. Taka terapia pozwala na regenerację uszkodzonego unerwienia, wzmocnienie siły mięśni, a jednocześnie na naukę ich kurczenia – skurcze mimowolne, wywołane elektrostymulacją, pomagają zlokalizować poszczególne mięśnie i świadomie je aktywizować i kontrolować
- ✓ ✓ **Biofeedback** umożliwia obserwację siły skurczu własnych mięśni dna miednicy dzięki zastosowaniu specjalnej aparatury. Odbywa się to poprzez zastosowanie wizualizacji, wykresów, gier i pracy terapeutycznej, a skutkuje korygowaniem na bieżąco napięcia i relaksu mięśni. Stosując biofeedback widzimy jak pracują MDM w tym konkretnym momencie, np. napinając dno miednicy samolot wznosi się wysoko, rozluźniając – obniża lot. Biofeedback umożliwia trening zaburzonych lub osłabionych parametrów, takich jak siła, wytrzymałość, czy stabilność skurczu mięśni.



WSPOMAGANIE DIETĄ. W sytuacji nietrzymania moczu wspomagająco może zadziałać także dietetyk. Po pierwsze, zmniejszenie masy ciała sprzyja redukcji objawów NTM w każdym wieku, a po drugie, dietetyk podpowie, jak zmienić nawyki żywieniowe na mniej obciążające i mniej drażniące dla układu moczowego.

✓ **Farmakoterapia** – można ją stosować wyłącznie po konsultacji z lekarzem. Przyjmowanie leków jest zalecane i skuteczne tylko w niektórych rodzajach nietrzymania moczu.

✓ ✓ **Terapia hormonalna** uzupełnia deficyt estrogenów, gdyż nietrzymanie moczu może być związane z jego niedoborem. To częsta sytuacja w okresie menopauzy lub po ciąży.

✓ **Pessaroterapia** polega na noszeniu w pochwie specjalnego krążka lub opływowej kostki, wykonanych z silikonu medycznego. Pessar występuje w różnych kształtach i rozmiarach i jest wielorazowego użytku. Stosuje się go przez cały dzień lub tylko podczas aktywności fizycznej. Pessary wykazują skuteczność przy wysiłkowym nietrzymaniu moczu, a także przy zachowawczym leczeniu zaburzeń statyki narządów miednicy. Nie należy mylić pessarów z kulkami gejszy. Podobną do pessarów rolę mogą odgrywać specjalnie zaprojektowane miękkie tampony dopochwowe.

✓ **Leczenie operacyjne** koryguje zaburzoną statykę narządów płciowych, na przykład wypadanie narządu rodniczego. Może polegać na implantacji pod cewkę moczową specjalnej taśmy, która utrzymuje cewkę we właściwej pozycji w sytuacjach wzrostu ciśnienia śródbrzusznego.



W wielu przypadkach NTM samo wykonanie zabiegu nie rozwiąże problemu inkontynencji – konieczna jest zmiana przyzwyczajeń i codziennych nawyków.

CO ROBIĆ, GDY MASZ NTM?



1. Wprowadź dobre, codzienne nawyki.

Rozpoznaj przyzwyczajenia, które nasilają NTM i zrezygnuj z nich. Szczegóły znajdziesz na kolejnych stronach poradnika.



2. Idź do specjalisty. Urolog, ginekolog, lekarz

rodzinny lub urofizjoterapeuta pomogą ci wybrać drogę postępowania z NTM. Na stronie 15 doradzamy, jak przygotować się do wizyty.



3. Używaj dobrego zabezpieczenia. Odpowiednio

dobrane wkładki urologiczne i majtki chłonne zapewnią ci komfort na co dzień. Więcej na ich temat przeczytasz na stronach 41–44.

Jeden **nawyk** dziennie

Dobre zmiany – zmiany na dobre

Dzięki zmianie przyzwyczajeń możesz zapobiec nietrzymaniu moczu, znacząco je ograniczyć albo nawet wyeliminować.



COKOLWIEK ROBISZ, RÓB DOBRZE. Wiele czynności, które mają znaczenie dla (nie)trzymania moczu, już wykonujesz każdego dnia. Ważne, by podejść do nich z uwagą, bo możesz nieświadomie – podczas podnoszenia dziecka albo oddawania moczu – wywoływać wzrost ciśnienia w jamie brzusznej lub zwiększać obciążenie dna miednicy. Często wystarczy zmienić pozycję, zjeść na śniadanie coś innego niż zwykle albo napić się więcej wody.

Dlaczego codzienne czynności są tak ważne?

Często nieświadomie przeciążamy dno miednicy, nieprawidłowo stojąc, oddając mocz, kichając albo wstając z krzesła. Siedzący tryb życia też nie sprzyja prawidłowemu funkcjonowaniu pęcherza ani mięśniom dna miednicy. Zmiana stylu życia i dbałość o prawidłowo wykonywane czynności dnia codziennego stanowi znakomitą formę nie tylko profilaktyki, ale i leczenia NTM. Na kolejnych stronach podpowiadamy, jak to zrobić.

Twoje ciało to narzędzie profilaktyki – używaj go tak, by zapobiegać dysfunkcjom dna miednicy, a nie by mimowolnie te dysfunkcje wywoływać.

Co nam nie służy?

Nadmiernie wciąganie brzucha sprawia, że w jamie brzucha wzrasta ciśnienie, co obciąża dno miednicy. Poza tym mięśnie brzucha otaczają narządy wewnętrzne, sprawiając, że te zmieniają swój rozmiar, na przykład po posiłku czy podczas miesiączki. Napięte mięśnie powodują także przesuwanie się narządów – do góry, co wywołuje refluks, w dół, co obciąża dno miednicy, lub do przodu, co prowadzi do przepukliny. Jeśli zadbamy o prawidłową postawę i właściwe formy ruchu, mięśnie brzucha będą miały poprawne napięcie.

Ucisk na brzuch – noszenie za ciasnej bielizny lub niekomfortowo obcisłych ubrań generuje ciśnienie w jamie brzusznej. To utrudnia prawidłowe funkcjonowanie narządów w jamie i osłabia dno miednicy.



Bądźmy dobre dla swoich brzuchów i pozwólmy im odpocząć od napięcia mięśni i ucisku.

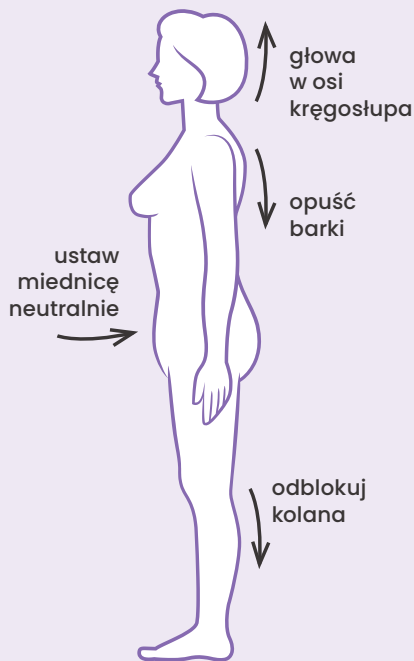
Garbienie się ustawia miednicę w nieprawidłowym położeniu, co działa niekorzystnie na napięcie mięśni dna miednicy.

Zakładanie nogi na nogę powoduje napięcie mięśni przywodzicieli, a jeżeli będzie ono stałe – może spowodować problemy z dnem miednicy. Jest to szczególnie szkodliwe dla zwieraczy.

Postawa to podstawa

Nawyki dotyczące pozycji, w których spędzamy większość czasu, są bardzo istotne dla naszego zdrowia. Nieodpowiednia postawa może przeciążać nasze mięśnie lub zmuszać je do niewłaściwego funkcjonowania. Ludzki organizm to niekończąca się sieć powiązań. Mięśnie dna miednicy są częścią taśm mięśniowo-powięzowych, więc skrócenie tkanek i napięcia w innych częściach ciała może mieć wpływ na stan miednicy. Dlatego warto patrzeć na nasz organizm całościowo.

JAK PRAWIDŁOWO STAĆ I WYKONYWAĆ CZYNNOŚCI NA STOJĄCO?



1. Wyprostuj się i wyciągnij sylwetkę, jakbyś chciała urosnąć. Nie zadzieraj przy tym brody ani nosa – jakby ktoś pociągał za sznurek przyczepiony do czubka głowy.
2. Ustaw stopy na szerokość bioder, nie przeprostowuj kolan.
3. Ustaw miednicę w pozycji neutralnej, czyli zadбай, by kolce biodrowe nie wyprzedzały dołu klatki piersiowej – nie wypinaj bioder do przodu.
4. Ściągnij łopatki lekko do siebie, barki skieruj w tył i opuść.

Stań przed lustrem i skontroluj swoją postawę. Początkowo może być ci trudno utrzymać ją na dłużej, ale staraj się przypominać sobie o tym w ciągu dnia. Zwracaj uwagę na to, co robisz... nawet, gdy nic nie robisz.

Stań prosto, podnoś śmiało

Wiesz już, jak przyjąć prawidłową pozycję stojącą (strona 21), więc dowiedz się także, jak zadbać o ułożenie i ruch ciała podczas codziennych aktywności.

CODZIENNE AKTYWNOŚCI – POPRAWNE UŁOŻENIE I RUCH



Wstawanie z łóżka. Kładź się i wstawaj z pozycji leżenia bokiem – leżąc na plecach, obróć się na bok, odepchnij na dłoniach i rękach, i podnieś, wcześniej opuszczając nogi. Unikniesz gwałtownego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej.



Wstawanie z krzesła. Przesuń się na krawędź krzesła, wychyl do przodu i odbijając się z pięt, wstań.



Noszenie dziecka lub ciężkich przedmiotów. Utrzymuj je jak najbliżej siebie, staraj się nosić je oburącz, blisko ciała.



Prawidłowe podnoszenie. Podnoś dzieci lub cięższe przedmioty kucając, a nie pochylając się. Najlepiej na wydechu.



Kichanie i kaszel. Przybieraj pozycję skrętną (czyli skręć tułów), jakbyś chciała kichnąć za swoje ramię. Kichaj w łokieć, chroniąc dno miednicy przy zwiększonej tłoczni brzusznej. Jeśli już doświadczasz NTM, to zanim kichniesz, oprócz skrętu, podciągnij mięśnie dna miednicy i skrzyżuj nogi. Nigdy nie zatykaj nosa podczas kichania – ponieważ całe to ciśnienie pozostanie w ciele.

Siedź spokojnie? Pozycja w toalecie

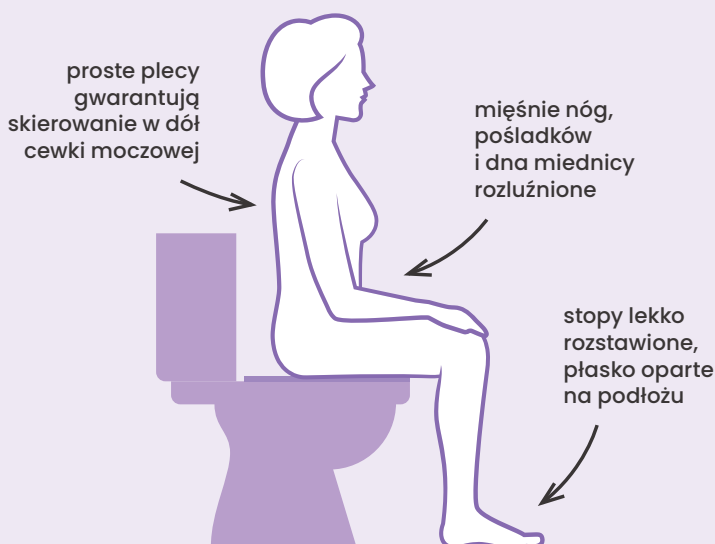
Większość z nas przyjmuje nieprawidłową postawę ciała podczas wypróżniania. Tymczasem sposób korzystania z toalety ma ogromny wpływ na nasze zdrowie i mięśnie dna miednicy.

Prawidłowa pozycja przy oddawaniu moczu

Usiądź prosto, stopy płasko oparte na podłożu, nogi w lekkim rozstawieniu, kręgosłup wyprostowany. Rozluźnij się i bez pośpiechu oddaj mocz z zachowaniem wyprostowanych pleców – wtedy cewka moczowa skierowana jest w dół, co umożliwia pełne opróżnienie pęcherza. Nie przyjmuj pozycji półsiedzącej, tzw. narciarza, bo wtedy mięśnie nóg, pośladków i dna miednicy będą napięte, co skłoni cię do parcia i utrudni opróżnienie pęcherza. Jeśli nie czujesz się komfortowo, korzystając ze wspólnej toalety np. w miejscach publicznych lub pracy, zabieraj ze sobą nakładki toaletowe i chusteczki do dezynfekcji, albo obłóż deskę sedesową papierem toaletowym.

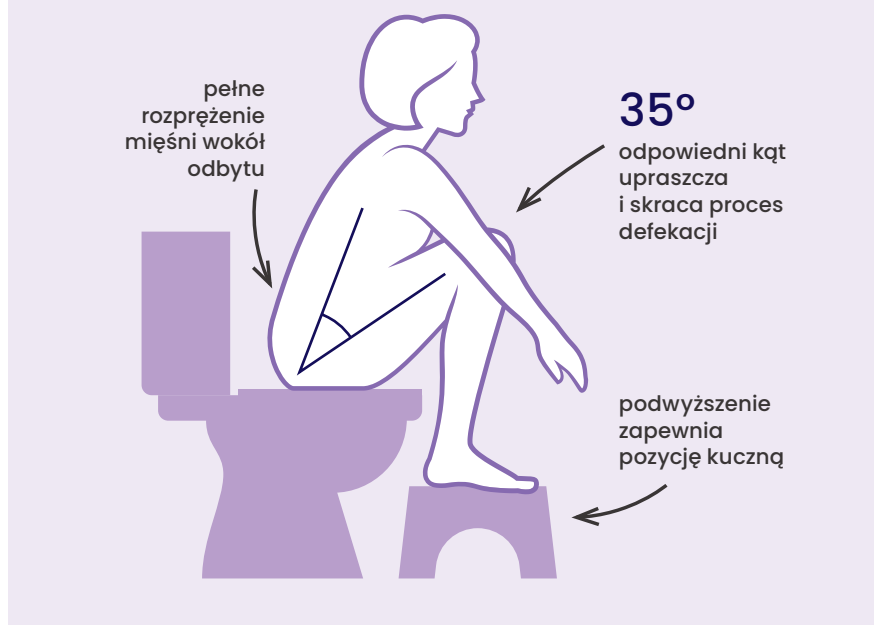
Zdecydowanie unikaj regularnego przyjmowania niekorzystnej pozycji podczas wypróżniania.

PRAWIDŁOWA POZYCJA W TOALECIE PRZY ODDAWANIU MOCZU



Prawidłowa pozycja przy oddawaniu kału

Pochyl się, lekko zaokrąglając plecy, ułóż nogi na stołku lub innym podwyższeniu o wysokości ok. 20–30 cm, tak, aby kolana znalazły się powyżej stawów biodrowych. W ten sposób przyjmujesz pozycję kuczną, która pozwala wypróżnić się bez parcia. Swobodnie oddaj stolec, ale nie przedłużaj i nie siedź na toalecie, jeśli nie możesz oddać kału. Nie trzymaj też stóp na palcach – wtedy napinasz mięśnie nóg, łydki, stopy, a tym samym dno miednicy – w rezultacie w wypróżnianie będziesz musiała włożyć wysiłek, co nie jest zdrowym nawykiem.

PRAWIDŁOWA POZYCJA W TOALECIE PRZY ODDAWANIU KAŁU

Gdy siedzimy na toalecie prosto, z kolanami poniżej bioder, mięsień wokół jelita pozostaje zaciśnięty. Uniesienie kolan i oparcie stóp na podwyższeniu pozwala go rozluźnić.

Dobra pozycja w toalecie sprzyja również opróżnieniu jelita do końca, co zapobiega stanom zapalnym jelit i cięższym chorobom.

6 × NIE – niekorzystne praktyki w toalecie

1. **Nie wkładaj wysiłku w wypróżnienie i nie przyj**, gdyż parcie obniża mięśnie dna miednicy (nawet o 3,5 cm!). Daj sobie czas, by oddać mocz lub kał w naturalnym tempie. Weź głęboki wdech, rozluźnij MDM, przyjmij prawidłową pozycję ciała. Oddawanie moczu odbywa się siłą pęcherza i nie wymaga wspierania parciem. Oddawanie kału również możliwe jest bez parcia, jeśli przyjmiesz właściwą pozycję i się rozluźnisz.



2. **Nie przesiaduj długo w toalecie.** Miednica znajduje się wtedy w pozycji, która sprawia, że jej mięśnie są rozciągnięte i obciążone.
3. **Nie zatrzymuj strumienia podczas oddawania moczu.** Niektóre źródła zalecają tzw. przerywany strumień jako ćwiczenie mięśni dna miednicy. Dziś już wiemy, że jest to nieprawidłowa praktyka, która może przyczynić się do zapalenia pęcherza i infekcji. Mocz w pęcherzu jest jałowy, kiedy zaczynamy oddawać mocz – trafia on do cewki moczowej, w której są już bakterie. Jeśli ściśniemy mięśnie dna miednicy i zatrzymamy mocz, cofa się on do pęcherza wraz z bakteriami.
4. **Nie korzystaj z toalety, jeśli nie musisz.** Jako dzieci często słyszymy „idź teraz, bo później nie znajdziemy łazienki”. Jednak korzystanie z toalety „na zapas” to zły nawyk – odzwyczajają nasz organizm od kontrolowania oddawania moczu i może pogłębiać zaburzenia związane z nadwrażliwością pęcherza. Im częściej chodzisz do toalety... tym częściej będziesz chodzić do toalety, ponieważ z czasem pojemność twojego pęcherza się zmniejszy, ponieważ nie był on wypełniany odpowiednio.

5. **Postaraj się poczekać, jeśli czujesz częste parcie na mocz,** a wiesz, że pęcherz jest wypełniony tylko częściowo, bo przed chwilą byłeś w toalecie. Wstrzymaj się, spróbuj nie iść do toalety natychmiast, zrób kilka ćwiczeń oddechowych. Przeciwwskazaniem przed powstrzymywaniem oddawania moczu jest obniżona pochwa. Jeśli wiesz, że masz taką przypadłość – zignoruj tę radę.
6. **Nie wydychaj nosa podczas oddawania moczu.** Ciśnienie, które wytwarzasz, wzmacnia parcie, co jest negatywnym zjawiskiem.

DOBRE PRAKTYKI W TOALECIE



brak
parcia



odpowiednia
pozycja



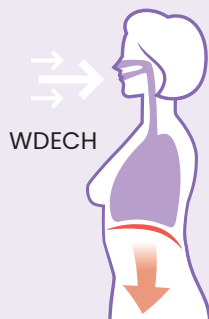
rozluźnienie
mięśni



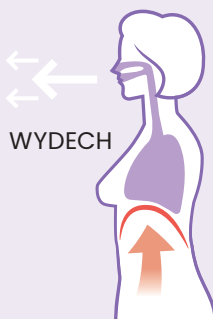
brak zaparć
dzięki diecie

Odetchnij od problemu

DZIAŁANIE PRAWIDŁOWEGO ODDECHU



przepona obniża się,
organy wewnętrzne
i dno miednicy również



przepona unosi się,
organy wewnętrzne
i dno miednicy również

Głęboki i spokojny oddech wycisza umysł, zmniejsza podatność na stres i zmęczenie, a przy okazji sprzyja twojemu pęcherzowi. Jak? Prawidłowe oddychanie to współdziałanie przepony i dna miednicy, a przepona wpływa na ciśnienie śródbrzuszne – kluczowe dla utrzymania moczu. Możesz go ćwiczyć nawet siedząc za biurkiem, leżąc na kanapie lub stojąc w autobusie.

Dlaczego dieta jest ważna?

Jednym z najczęstszych czynników nasilających inkontynencję jest nadwaga. Tkanka tłuszczowa, szczególnie na brzuchu, naciska na pęcherz moczowy i obciąża mięśnie. To może pogłębiać zarówno wysiłkowe, jak i nagłe nietrzymanie moczu.

W profilaktyce nietrzymania moczu nie można pominąć dobrze skonstruowanej diety. Bądź wyczulona szczególnie na błonnik, który poza tym, że daje uczucie sytości, wspiera dobrą florę bakteryjną układu pokarmowego i ułatwia oddawanie kału – przeciwdziała zaparciom. Jedz przynajmniej 25 gramów błonnika dziennie.

KTÓRE PRODUKTY LUBI TWÓJ PĘCHERZ, A KTÓRE MU SZKODZĄ?



Zdrowe dla pęcherza są:

- gruszki • żurawina • banany
- ziemniaki • pestki dyni
- duszone lub gotowane na parze chude mięso
- orzechy • jajka
- produkty bogate w błonnik



Twój pęcherz mogą drażnić:

- alkohol • napoje gazowane
- herbata • kawa
- napoje energetyczne
- mleko i nabiał • cukier • miód
- czekolada • pomidory
- kwaśne owoce • silne przyprawy

Przyjmowanie płynów

Woda jest niezbędna nie tylko do życia, ale i do prawidłowego funkcjonowania pęcherza. Ważne, by pić właśnie wodę, bo inne napoje nie pozostają neutralne dla organizmu. Kawa i herbata są kwaśne, więc nawet po przetworzeniu przez nerki w mocz mogą działać drażniaco na pęcherz, podobnie napoje gazowane. Trudno wyeliminować w całości ulubione napoje, ale uważnie obserwuj proporcje między wodą a pozostałymi płynami.



HALO, TU WODA! Znajdź sposób na przypomnienie o regularnym piciu wody. Pomocne będą butelki z miarką, kolorowe karteczki przyklejone w punktach mieszkania, w których spędzasz najwięcej czasu, albo aplikacje mobilne, które pomogą ci w wypracowaniu zdrowych nawyków.



PŁYNNĄ MATEMATYKĄ. Twoje dobowe zapotrzebowanie na płyny wynosi 33 ml na kilogram masy ciała. Jeśli więc ważysz 60 kg, powinnaś pić 1980 ml płynów dziennie, czyli ok. 2 litry. Pamiętaj jednak, że wskazanie to uwzględnia także płyny, które są częścią pokarmów, więc w praktyce możesz pić nieco mniej bez szkody dla zdrowia. Z kolei w ciąży lub podczas treningów zwiększ ilość wody.

Zbyt duża ilość wypitej na raz wody może być szkodliwa i zwiększać parcie na mocz, więc zdrowszym rozwiązaniem jest picie niewielkich porcji płynów, za to częściej. Zadbaj o to, by mieć zawsze pod ręką butelkę lub kubek wody.

Częstym odruchem przy NTM jest ograniczenie ilości przyjmowanych płynów – wydaje nam się, że mniej wypełniony pęcherz oszczędzi nam problemów. Tymczasem jest dokładnie odwrotnie. Jeżeli pijesz mniej, mocz, który zbiera się w pęcherzu, staje się zagęszczony, drażniący dla ścianek pęcherza i może spowodować nasilenie symptomów.



Palenie papierosów a NTM

Palenie papierosów ma duży wpływ na zdrowie naszego pęcherza, choć nie zawsze o tym wiemy. Dym papierosowy, poza wszelkimi konsekwencjami zdrowotnymi, zakwasza mocz i sprawia, że staje się on drażniący dla pęcherza, co w rezultacie nasila problemy z nietrzymaniem moczu. Kaszel, który nierzadko towarzyszy paleniu, dodatkowo pogłębia problem, gdyż osłabia mięśnie dna miednicy.

Ciało **pozytywnie**

Ciało **lubi** ruch

Nasze mięśnie, w tym mięśnie dna miednicy – kluczowe dla właściwego trzymania moczu – lubią ruch. Dlatego ruszaj się jak najczęściej. Spaceruj, przechadzaj się po mieszkaniu, tańcz, podbiegaj na schodach, starannie się przeciągaj, postaraj się jak najmniej czasu spędzać w ciągu dnia w pozycji siedzącej. Dobierz ćwiczenia do swojej kondycji, sprawności fizycznej i rodzaju oraz stopnia nietrzymania moczu, ale... zacznij się ruszać już dziś!

Aktywność fizyczna jest zbawienna dla naszego organizmu, w tym dla zdrowia miednicy.



✓ **Aktywności przyjazne przy NTM:**

- spacerowanie • nordic walking
 - szybki marsz interwałowy
 - pływanie • aqua aerobik
 - narty, w tym narty biegowe
 - marsz pod górę na bieżni
 - orbitrek • tai-chi • pilates
 - joga • jazda na rowerze (w pozycji wyprostowanej – na stojąco)
- z dbałością o brak nacisku na brzuch

! **Formy ruchu, których lepiej unikać:**

- skoki na trampolinie, skakance i inne ćwiczenia, które powodują gwałtowną i silną pracę mięśni brzucha oraz powięzi – mogą prowadzić do przemieszczania się narządów w jamie brzusznej i rozciągania struktur je podtrzymujących
- brzuszki w postaci zginania tułowia przy leżeniu na plecach – mogą być przyczyną obniżenia narządów miednicy (co jest czynnikiem prowadzącym do nietrzymania moczu)



WIERCENIE W CENIE. Wykorzystuj dla zdrowia czas w pracy. Nie pozostawaj nieruchomo w jednej pozycji, lecz wierć się, poruszaj i przeciągaj – miednica i jej mięśnie lubią ruch. Często zmieniaj ułożenie ciała. Gdy możesz, wyprostuj się, wykonaj kilka głębokich oddechów, zrób kilka przysiadów, poruszaj ramionami. Kilka prostych ruchów usprawnia ruchomość stawów, miednicy i poprawia krążenie. Taką prostą aktywność najlepiej stosować raz na godzinę.

Głowa w dół, miednica w górę!

Znakomitą formą aktywności i relaksu są pozycje odwrócone, będące częścią praktyki jogi. Są możliwe do wykonania przez większość z nas, niezależnie od kondycji fizycznej. Na czym polegają? Na umieszczeniu miednicy wyżej niż barków.

Przykłady pozycji odwróconych znajdziesz poniżej. Wykonując je, rozluźniaj ciało, staraj się nie zaciskać szczęki i dąż do wyciszenia.

Polecamy relaks w tej formie raz dziennie.



BIEGAĆ, SKAKAĆ? TAK, ALE DAJĄC SOBIE CZAS.

Jeśli podczas jakiegoś typu ćwiczeń, np. biegania lub podskoków, zdarza ci się gubić mocz, zrezygnuj z nich na jakiś czas – mogą one pogłębiać dysfunkcję. Zacznij leczenie, stosuj się do zaleceń lekarskich oraz ćwiczeń zleconych przez fizjoterapeutę, wprowadź dobre nawyki, a najprawdopodobniej będziesz mogła wrócić do tych aktywności sportowych w przyszłości.

Ćwiczenia dla mięśni dna miednicy

Kluczowe dla profilaktyki i leczenia inkontynencji mięśnie dna miednicy składają się z różnego rodzaju włókien – szybko kurczliwych, wolno kurczliwych i mieszanych. Niektóre z nich mogą napinać się i rozluźniać błyskawicznie – jak sprinterzy, a inne wytrzymywać długą pracę – jak maratończycy. Dlatego trening mięśni dna miednicy musi być przemyślany i dopasowany do konkretnego przypadku nietrzymania moczu. Najlepiej udać się na badanie, które pozwoli ocenić funkcjonowanie dna miednicy i prawidłowo się do niego przygotować.

Ważne jest – czy potrafisz zlokalizować MDM? Czy czujesz, że nimi ruszasz? Czy przy próbie ich aktywacji nie pomagasz sobie brzuchem, pośladkami, nie unosisz bioder lub nie napinasz całego ciała? I przede wszystkim – czy potrzebujesz wzmacniać dno miednicy, czy wręcz przeciwnie, powinnaś je rozluźniać? A jeśli już powinnaś ćwiczyć jego aktywację, to ile razy?

NTM nie jest jedynie efektem osłabionych mięśni dna miednicy, ale często też innych dysfunkcji w ciele, niekiedy w odległych miejscach – poradź się specjalisty.



CO ŁĄCZY MIEDNICĘ I BICEPS? Spróbujemy wytłumaczyć to na przykładzie ćwiczeń na bicepsy. Ćwiczysz wiele powtórzeń zgięcia z obciążeniem – ale co w przypadku, gdy mięsień jest przykurczony i nie możesz w pełni wyprostować łokcia? Nie będziesz go tylko napinać, lecz postarasz się przywrócić mu pełną ruchomość i rozluźnisz. Twoje mięśnie dna miednicy są dużo bardziej skomplikowane, a obowiązuje je ten sam mechanizm.

Dno miednicy – znajdź je i poczuj

Spróbuj wyczuć pracę mięśni dna miednicy. Pomogą ci w tym ćwiczenia z wizualizacji.

ĆWICZENIA LOKALIZUJĄCE MIĘŚNIE DNA MIEDNICY



Ćwiczenie 1: Ziarnko ryżu

Wyobraź sobie, że siedzisz na ziarnach ryżu, które ułożone są w okolicy cewki moczowej. W myślach zbieraj ciałem poszczególne ziarenka. Zaobserwuj reakcję mięśni, które otaczają cewkę moczową.



Ćwiczenie 2: Zatrzymaj wiatr

Przypomnij sobie sytuację, kiedy twój brzuch jest wzdęty i odczuwasz potrzebę oddania gazu. Spróbuj go zatrzymać. Poczuj, jak pracują twoje mięśnie dna miednicy w okolicy odbytu.



Ćwiczenie 3: Podciągnij tampon

Wyobraź sobie, że w twojej pochwie znajduje się tampon. Spróbuj go delikatnie ścisnąć i zassać/ unieść do góry w kierunku głowy. Zaobserwuj, które mięśnie miednicy włączają się w tę aktywność.

NIECH MIĘŚNIE DNA MIEDNICY PRACUJĄ SAMODZIELNIE.

Zwróć uwagę, aby w trakcie ćwiczeń nie pracowały twoje mięśnie pośladków, brzucha ani mięśnie przywodziciele. Nie unosź bioder i nie napinaj całego ciała.



Mit: kulki gejszy

Używanie kulek gejszy polega na jak najdłuższym trzymaniu zaciśniętych mięśni, aby kulki nie wypadły z pochwy. Niestety, taki trening zmusza mięśnie do stałego napięcia. Aby mięsień działał prawidłowo, niezbędna jest faza pracy oraz faza odpoczynku. W rezultacie noszenie kulek gejszy prowadzi do ich przepracowania czyli mięśnie są osłabione tracą elastyczność

Niektórzy specjaliści wykorzystują kulki gejszy w gabinecie, dla prezentacji ruchu, który aktywizuje MDM do pracy – ale tylko przez chwilę, w kontrolowanych warunkach.

**Ciałopozytywność
(body positivity)**
to akceptacja naszej
cielesności bez względu
na wygląd, wagę,
stopień sprawności czy
doświadczane dolegliwości.
Bądźmy życzliwe i czułe
wobec swoich ciał.
Przyglądajmy się im
z uwagą i troską.
Rozwiązujmy problemy
zdrowotne, które tego
wymagają.



NIE TYLKO WYGLĄD, ALE I ZAPACH.

Jednym z największych problemów przy inkontynencji jest nieprzyjemny zapach. Obawa przed nim może obniżyć naszą samoocenę równie mocno, jak kompleksy związane z wyglądem zewnętrznym. Na szczęście dobre produkty chłonne rozwiązują problem niechcianego zapachu.

Nietrzymanie moczu po ciąży i porodzie

Mięśnie dna miednicy po ciąży

Istnieją w życiu kobiety okresy, gdy nietrzymanie moczu statystycznie występuje częściej – należą do nich ciąża i połóg.

Po okresie ciąży ciało kobiety wymaga regeneracji, osłabione są też mięśnie dna miednicy. W rezultacie mogą pojawić się epizody nietrzymania moczu.



Dlaczego ciąża prowadzi do obciążenia mięśni dna miednicy? Z powodu rosnącego dziecka w brzuchu, przeniesienia środka ciężkości do przodu oraz innego ustawienia miednicy. Nie bez znaczenia jest także wzrost wagi, zmiany gospodarki hormonalnej i większa elastyczność tkanek związana z relaksyną.

Zachodzi również ścisła zależność pomiędzy porodem a występowaniem wysiłkowego nietrzymania moczu.

Z kolei po porodzie, w okresie karmienia piersią, występuje niedobór hormonów – estrogenów, które oddziałują na stan tkanek dna miednicy. To wszystko składa się na osłabienie MDM, więc już przed ciążą i w jej trakcie warto myśleć o profilaktyce.

Kiedy warto zacząć dbać o MDM?

W chwili, kiedy czytasz ten poradnik. Jeśli jesteś młodą kobietą i jeszcze nie myślisz o ciąży, jeżeli masz za sobą kilka porodów albo w ogóle nie rozważasz ciąży – w każdej sytuacji i w każdym wieku warto zadbać o sprawne mięśnie dna miednicy. Profilaktyka jest najlepszą formą troski o zdrowie, a dobre nawyki warto wprowadzać na każdym etapie życia (w tym – na każdym etapie ciąży).

Dobre praktyki w czasie ciąży

Ciąża to okres, kiedy jesteśmy bardziej wyczułone na sygnały naszego ciała i otaczamy je troskliwszą opieką. Często mamy też więcej czasu. Warto wykorzystać ten etap na korektę codziennych czynności, które – prawidłowo wykonywane – mogą wzmocnić dno miednicy, a obciążone złymi nawykami prowadzą nierzadko do nietrzymania moczu.



Przyjrzyj się czynnościom dnia codziennego – sposobowi, w jaki wstajesz z łóżka, podnosisz zakupy z podłogi albo oddajesz mocz – i oceń, czy ruch twojego ciała współgra z potrzebami dna miednicy. Dobre sposoby wykonywania codziennych czynności szczegółowo i przejrzyście opisujemy w rozdziale *Jeden nawyk dziennie*.

Wiele codziennych czynności, może obciążać mięśnie dna miednicy – wykonując je prawidłowo, ochronisz MDM.

Czy NTM mija samoistnie po porodzie?

Tak, dość często NTM ustępuje samoistnie, kiedy ciało i mięśnie wracają do formy po porodzie. Jednak nie dzieje się tak zawsze. Dlatego warto zastosować wskazówki z naszego poradnika dotyczące dobrych nawyków na dłużej, a także wspomóc się terapią – bo leczenie inkontynencji po porodzie trwa stosunkowo krótko, a skutecznie rozwiązany problem może zniknąć na całe życie.

Ciało potrzebuje czasu

Po okresie ciąży każdej kobiecie należy się odpoczynek, odpowiednia pielęgnacja i opieka. Teoretycznie to wiemy, a jednak w praktyce często nie dajemy sobie prawa do wypoczynku. Patrzymy na nasze odbicie w lustrze i zadajemy sobie pytania: „Jak szybko moje ciało wróci do formy?”, „Kiedy mój brzuch odzyska kształt, który lubię?”. Co więcej, często dochodzą do tego pytania typu: „Dlaczego jeszcze nie posprzątałam mieszkania?”.

Zachęcamy gorąco – nie oceniaj siebie surowo. Zdobądź się na czułość i wyrozumiałość.

Twoje ciało, które naturalnie zmieniało się przez dziewięć miesięcy, równie naturalnie potrzebuje czasu na powrót do formy. Dlatego na widok swojego odbicia w lustrze powtarzaj raczej: „Dokonałam wspaniałej rzeczy, sprowadziłam człowieka na świat. Moje ciało ma niesamowitą moc!”. Nie wahaj się prosić o pomoc, zwłaszcza w czynnościach dnia codziennego. Korzystaj ze wsparcia bliskich i mów otwarcie, że potrzebujesz odpoczynku.

Jak zadbać o dno miednicy w połogu?

Połów jest ogromnie ważny dla zdrowia kobiety, także w długofalowej perspektywie. Dlatego przez około 6 tygodni, choć okres ten jest indywidualny dla każdej z nas, szczególnie zatroszcz się o wypoczynek i regenerację. Staraj się wykorzystywać na sen momenty, w których twoje dziecko śpi – zamykaj oczy i relaksuj się choćby przez kilka minut. Każda chwila odpoczynku sprzyja twojemu zdrowiu.

Postaraj się też nauczyć świadomie oddychać. Głęboki i spokojny oddech sprzyja zdrowiu twojego pęcherza (bo prawidłowe oddychanie to współdziałanie dna miednicy i przepony, a przepona wpływa



KARMIEŃIE DOBRE DLA MIEDNICY. Najlepiej karmić dziecko w pozycji leżącej bokiem. Staraj się unikać pozycji, w której twoje mięśnie w jamie brzusznej się napinają. Jeżeli karmisz w pozycji siedzącej, usiądź prosto i nie nachylaj się do dziecka – przystaw je do piersi, układając np. na poduszce (pomoc może ułożenie jednej nogi na pufie lub stołeczku).

na ciśnienie śródbrzusze, ważne dla trzymania moczu). Jednocześnie ćwiczenia oddechowe wyciszają, zmniejszają podatność na stres i zmęczenie, co jest bezcenne w okresie połogu.

Co możesz zrobić dla siebie i swoich mięśni dna miednicy?

- zmień codzienne, szkodliwe nawyki zgodnie z zaleceniami naszego poradnika,
- odpoczywaj przez minimum 6 tygodni – w idealnych warunkach kobieta powinna skupić się na karmieniu dziecka i powrocie do sił, bo to pozwala jej organizmowi na regenerację,
- powstrzymaj się od intensywnych ćwiczeń,
- śmiało proś o pomoc – teraz najważniejsze jest twoje zdrowie i powrót do sił, niezbędny do opieki nad dzieckiem,
- karm dziecko w ergonomicznej pozycji, wspierającej mięśnie dna miednicy – bez garbienia i obciążania brzucha,
- nie noś poporodowych pasów uciskowych – uciskają, nie pozwalają mięśniom naturalnie pracować i wzmocnić się (na stronie 20 piszemy szerzej o noszeniu obcisłej odzieży),
- przyjmuj prawidłową pozycję ciała, szczególnie przy noszeniu dziecka – nie wypinaj brzucha, nie pochylaj się, lecz napnij pośladki i wyciągnij się do góry, aktywnie wykorzystując mięśnie poprzeczne brzucha,
- przyjmij prawidłową pozycję przy podnoszeniu dziecka – pracuj siłą nóg, a nie pleców,
- odpowiednio wstawaj z łóżka, czyli w pozycji leżenia bokiem (patrz → strona 22). Jeśli poród odbył się z naderwaniem lub nacięciem krocza, wstawaj z pozycji kolanowej – czyli obróć się na bok, następnie przyjmij pozycję na kolanach i rękach (jak do ćwiczenia kocich grzbietów), a dopiero zestaw po kolei nogi z łóżka i wstań odpychając się na rękach,
- unikaj siedzenia, spędzaj czas w pozycji leżącej i stojącej,
- nie używaj „poduszek z dziurką” – być może przez chwilę będą wybawieniem, ale na dłuższą metę szkodzą.



UWAŻAJ NA „PODUSZKI Z DZIURKĄ”. Dostępne na rynku „poduszki poporodowe” są bardzo niekorzystne w okresie połogu – pod wpływem grawitacji twoje dno miednicy wpada w otwór w poduszce, jest zasysane w dół, a tym samym się obniża (co nie sprzyja trzymaniu moczu). Taka poduszka zaburza też krążenie krwi w obrębie krocza i zwiększa obrzęk.

Kiedy mogę zacząć ćwiczyć?

Czas powrotu do aktywności sportowej jest różny, indywidualny dla każdej kobiety. Każda z nas jest inna, ma różne potrzeby, kondycję fizyczną, nawyki i doświadczenia sportowe. Każda z nas inaczej przeżyła ciążę i jej rozwiązanie – od szybkiego porodu drogami natury, z uniknięciem nawet pęknięcia lub nacięcia krocza – po wielogodzinny, trudny poród zakończony użyciem narzędzi albo cesarskim cięciem. Dlatego ciało wraca do formy w różnym tempie – u jednej z nas mogą to być cztery tygodnie, u innej rok. Nie warto porównywać się z innymi ani gonić za „ideałem ciała po porodzie”, bo taki ideał nie istnieje. Nie oceniamy także wyborów innych, gdyż... nie jesteśmy w ich ciałach.



U jednej z nas czas powrotu do pełni sił może wynieść miesiąc, u innej rok. Nie porównujemy się i nie oceniamy cudzych wyborów.

Zamiast tego zachęcamy – wsłuchaj się w swoje ciało. Otocz je troską i wyrozumiałością. Jeśli dotychczas nie byłaś aktywna, nie angażuj się zaraz po porodzie w intensywne treningi i wymagającą dietę. Twoje ciało potrzebuje dobrego odżywienia i aktywności dopasowanej do jego możliwości.

Czy należy się denerwować, widząc kogoś, kto ćwiczy po 6 tygodniach połogu? Czy przeciwnie, potraktować to jako wzór? Żadna z tych dróg. Należy po prostu być uważną wobec swojego ciała, swojej siły, swoich uczuć. Szanować ciało i akceptować je, dając mu czas, jakiego potrzebuje i nie ponaglać. A także – nie oceniając innych kobiet. Nie krytykujemy swoich wyborów, a przeciwnie, bądźmy dla siebie wzajemnie najlepszym wsparciem.

Menopauza a nietrzymanie moczu

Słowo na „M”. Jak uciekamy przed myślą o menopauzie?



Wiele kobiet odsuwa od siebie myśl o menopauzie, traktując ją – w efekcie błędnych przekonań i krzywdzących, a powszechnych uproszczeń – jako symboliczne pożegnanie z kobiecością. Nic bardziej mylnego.

Menopauza, podobnie jak dojrzewanie, ciąża czy połóg, to ważny i wyjątkowy okres w życiu kobiety. Jak pozostałe jest naznaczony szczególnym działaniem hormonów. Dlatego warto traktować ją, zgodnie z prawdą, jako kolejny, dojrzały etap kobiecości. Im wcześniej uzmysłowimy sobie, że wchodzimy w okres menopauzy, tym lepiej będziemy mogły się sobą zaopiekować. A organizm każdej z nas zasługuje na mądrą i czułą troskę.

Nietrzymanie moczu podczas menopauzy

Badania wykazują, że menopauza to okres, w którym nietrzymanie moczu może wystąpić z większym prawdopodobieństwem. Dlaczego? W czasie menopauzy następuje spadek poziomu hormonów produkowanych przez jajniki (estrogenów). Ma to wpływ na zmiany zanikowe w strukturach dna miednicy, narządów rodnych i dolnych dróg moczowych – zmienia się jakość włókien kolagenowych tkanki mięśniowej.

Z wiekiem pęcherz staje się także mniej elastyczny i bardziej podatny na podrażnienia, co zwiększa zagrożenie jego nadreaktywnością.

Nie bez znaczenia pozostaje też nawarstwienie się negatywnych efektów złych nawyków, praktykowanych przez lata albo powikłań zdrowotnych, które mogły osłabić zdrowie układu moczowego i mięśni dna miednicy.

Mamy jednak dobrą wiadomość – nieoperacyjne sposoby leczenia nietrzymania moczu przynoszą bardzo dobre efekty! Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć działać, a zawsze można ograniczyć, a czasem i wyeliminować nietrzymanie moczu.

CO ZMNIEJSZA RYZYKO WYSTĄPIENIA NTM?



Zmiana codziennych, złych nawyków – zgodnie z zaleceniami naszego poradnika



Redukcja masy ciała – zmniejsza obciążenia dna miednicy sprzyjające inkontynencji



Trening mięśni dna miednicy – podstawowa metoda leczenia i profilaktyki (więcej → strona 32), ćwiczenia dobierze ginekolog, urolog lub urofizjoterapeuta



Dieta obfitująca w składniki łagodne dla pęcherza – z uwagi na jego większą drażliwość (więcej → strona 27)



Profilaktyka zaparć – zaparcia pogłębiają NTM, bo stanowią obciążenie dla dna miednicy



Elektrostymulacja – warto porozmawiać o zastosowaniu takiej terapii ze specjalistą



Inne metody leczenia – w tym terapia hormonalna

Leczenie inwazyjne (o którym piszemy więcej na stronie 18) rekomenduje się dopiero, gdy specjalista stwierdzi, że zmiany stylu życia nie przynoszą efektu.

Zabezpieczenie na co dzień

Optymalne zabezpieczenie, czyli jakie?

Wiele kobiet po zaobserwowaniu u siebie objawów nietrzymania moczu odruchowo sięga po podpaski, co nie jest dobrym rozwiązaniem, bo podpaska nie jest przystosowana do wchłaniania moczu. Jest wiele rodzajów środków na NTM. Ważne, by dobrać odpowiedni do swoich potrzeb – jak **wkładki urologiczne Seni Lady** i **majtki chłonne Seni Lady Pants**, które są bezpieczne dla skóry i pozwalają jej oddychać.



Lady

wkładka urologiczna



Poczucie suchości
Zapewnia suchość skóry i bielizny, bo jest stworzona do wchłaniania moczu, a nie krwi.



Dyskrekcja
Zapewnia komfort i pewność dzięki dużej chłonności.





Kontrola zapachu
Zapobiega powstawaniu nieprzyjemnego zapachu moczu, dzięki specjalnym mikrogranulkom zawartym we wkładzie chłonnym.



Dodatkowe osłonki
Zapewnia dodatkową ochronę przed wyciekami dzięki osłonkom bocznym.*

* brak osłonek bocznych w Seni Lady Slim Micro i Slim Micro Plus; Seni Lady Super Night – z inną formą dodatkowej ochrony bocznej.

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Dotyczy stron 41–49. Producent i podmiot prowadzący reklamę: Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.

Dyskretna ochrona przy NTM dla kobiet



Jest wiele rodzajów środków na NTM. Ważne jest, aby dobrać odpowiedni do swoich potrzeb. W pierwszym kroku określ poziom nietrzymania moczu. Wiedza na temat stopnia NTM, częstotliwości oraz objętości wycieków moczu pozwoli ci dobrać właściwy produkt chłonny.

Oferta **Seni Lady** jest bardzo szeroka i obejmuje aż 10 wielkości wkładek urologicznych i 2 rozmiary kolorowej bielizny chłonnej. Przeznaczone są do wchłaniania różnych ilości moczu – dlatego przed wyborem zdecyduj, jakiej chłonności będziesz potrzebować. Poziom chłonności określony jest na opakowaniach **Seni Lady** liczbą kropelek.

Seni Lady – odpowiednie zabezpieczenie przy różnych stopniach nietrzymania moczu

kropelkowe NTM

Jeśli sporadycznie zdarza ci się popuścić kilka kropeł moczu, np. podczas kichania, kaszlu, śmiechu lub ćwiczeń, **polecamy**



Ultracienkie wkładki: Seni Lady Slim Micro i Micro Plus



MICRO

długość: 18,5 cm



1



MICRO PLUS

długość: 20,5 cm



1,5



**lekkie
NTM**

Jeśli momenty nietrzymania moczu zdarzają się okazjonalnie i są niezbyt obfite, **polecamy**



Wkładki urologiczne – wyglądają jak podpaski, ale są od nich znacznie bardziej chłonne: Seni Lady Slim Mini, Mini Plus i Normal

**MINI**

długość: 22,5 cm

**MINI PLUS**

długość: 25,5 cm

**NORMAL**

długość: 28 cm

**średnie
NTM**

Jeśli nietrzymanie moczu jest dość obfite i zdarza się często, **polecamy**



Wkładki o większej powierzchni i wyższej chłonności: Seni Lady Slim Extra oraz Seni Lady Extra Plus, Super i Plus

**EXTRA**

długość: 29,5 cm

**EXTRA PLUS**

długość: 33 cm

**SUPER**

długość: 37 cm

**PLUS**

długość: 42 cm

**WKŁADKI SENI LADY TO:**

- poczucie suchości,
- redukcja nieprzyjemnego zapachu,
- dyskrecja i miękkość,
- dodatkowa ochrona dzięki osłonkom bocznym, które chronią przed wyciekami (nie dotyczy rozmiarów Seni Lady Slim Micro i Micro Plus).

Jeżeli potrzebujesz całonocnej ochrony w nocy, sięgnij po specjalnie do tego zaprojektowane wkładki **Seni Lady Super Night**.



WKŁADKI SENI LADY SUPER NIGHT:

- to najbardziej chłonne z wkładek Seni Lady,
- są poszerzone w tylnej części dla lepszej ochrony w nocy,
- zawierają prebiotyki, który wspiera naturalny mikrobiom skóry,
- mają boczną ochronę przed wyciekami,
- są dostępne z dofinansowaniem NFZ.

Przy średnim nietrzymaniu moczu można używać zarówno **wkładek urologicznych o wyższej chłonności**, jak i **majtek chłonnych**, które są zakładane jak zwykła bielizna i dopasowane do anatomii ciała. Dlatego przy wyborze odpowiedniego zabezpieczenia weź pod uwagę także preferencje co do samej budowy produktu chłonnego.



Bielizna chłonna – Seni Lady Pants w rozmiarze M i L



Seni Lady Pants to kobiece majtki chłonne, które mogą wchłonąć znaczną ilość moczu, pozostawiając uczucie suchości. Nowoczesna konstrukcja w połączeniu z delikatnym brzoskwinowym kolorem sprawia, że są dyskretne i niewidoczne pod ubraniem.



BIELIZNA CHŁONNA SENI LADY PANTS TO:

- poczucie suchości,
- redukcja nieprzyjemnego zapachu,
- dyskrecja – są niewidoczne pod ubraniem, a anatomiczny kształt sprawia, że poruszają się razem z tobą,
- oddychająca włóknina na całej powierzchni.

Jak wspomóc mężczyznę z nietrzymaniem moczu?



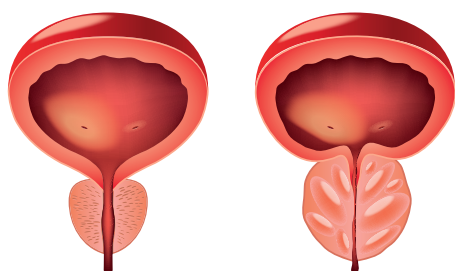
Nietrzymanie moczu dotyczy także mężczyzn. Inkontynencja (NTM) może mieć różne przyczyny. Najczęściej są to:

- urazy w obrębie miednicy i dolnych odcinków kręgosłupa,
- zabiegi chirurgiczne,
- infekcje układu moczowego,
- choroby współistniejące (np. neurologiczne, cukrzyca),
- farmakoterapia, np. leki moczopędne,
- schorzenia układu oddechowego z częstym kaszlem,
- choroby nowotworowe,
- otyłość, siedzący tryb życia.

Leczenie nietrzymania moczu zależy od jego rodzaju i przyczyn – czasem wystarczy zmiana codziennych nawyków, leczenie zachowawcze i fizjoterapia, niekiedy potrzebne są leki albo operacja.

Prostata

Nietrzymanie moczu u mężczyzn najczęściej pojawia się na skutek łagodnego rozrostu gruczołu krokowego lub radykalnej prostatektomii, czyli chirurgicznego wycięcia prostaty z powodu raka stercza.



prawidłowa
budowa prostaty

rozrost
prostaty

Prostata to gruczoł występujący wyłącznie u mężczyzn, położony w sąsiedztwie krocza, pod pęcherzem moczowym. Ma ok. 3 cm średnicy (mniej więcej wielkości orzecha włoskiego). Przez jego centralną część przechodzi cewka moczowa.

Łagodny rozrost prostaty to niezłośliwe powiększenie gruczołu krokowego na skutek nadmiernego mnożenia się komórek stercza (prostaty). Najczęściej w efekcie zmian hormonalnych, które postępują wraz z wiekiem. Powiększająca się prostata może podrażniać pęcherz, a jednocześnie uciskać i zwężać cewkę moczową.

Objawy problemów z prostatą:

- powolny i/lub przerywany strumień moczu,
- trudności z rozpoczęciem oddawania moczu,
- kapanie moczu po jego oddaniu lub pomiędzy wizytami w toalecie,
- częstomocz — konieczność częstszego oddawania moczu,
- uczucie, że pęcherz nie opróżnił się całkowicie,
- konieczność parcia przy oddawaniu moczu,
- pieczenie lub dyskomfort podczas oddawania moczu,
- nagła, niekontrolowana potrzeba oddawania moczu,
- nokturia – przynajmniej dwukrotne wstawanie do toalety w nocy,
- krew w moczu.

Gdy mocz jest oddawany w bardzo niewielkiej ilości lub w ogóle, natychmiast należy skontaktować się z lekarzem.

Leczenie łagodnego rozrostu prostaty należy zacząć od konsultacji ze specjalistą urologiem, który wykona badanie USG, skieruje na dalsze badania laboratoryjne i obrazowe. Innym specjalistą, który będzie pomocny w takim przypadku, jest fizjoterapeuta uroinekologiczny, który zaproponuje odpowiednią fizjoterapię.

Mężczyźni z łagodnym rozrostem prostaty powinni regularnie wykonywać badanie PSA. Jest ono wykonywane z próbki krwi pobranej z żyły. Pozwala wykryć rozwijający się nowotwór prostaty (rak złośliwy gruczolu krokowego), który często przebiega bezobjawowo. Raka prostaty leczy się najczęściej poprzez radykalną prostatektomię (chirurgiczne wycięcie prostaty), radioterapię, a także hormonoterapię i – w najcięższych przypadkach – chemioterapię.

Dlaczego po operacji prostaty występuje nietrzymanie moczu?

W miejscu połączenia pęcherza i cewki moczowej znajduje się pierścień mięśni zwany zwieraczem pęcherza. Otwiera się on i zamyka jak migawka aparatu, zapobiegając wyciekowi moczu. Przez większość czasu zwieracz ten jest zamknięty. Otwiera się, gdy otrzyma sygnał z mózgu, aby oddać mocz. Wraz z wycięciem prostaty usuwany jest zwieracz wewnętrzny cewki moczowej. Jest on zwieraczem automatycznym, czyli nie wymaga naszego działania, żeby funkcjonował poprawnie. Po jego wycięciu pozostaje jeszcze zwieracz zewnętrzny, który jest zależny od naszej woli (to my decydujemy, czy się zamknie, czy nie). Po operacji należy więc wyćwiczyć zwieracz zewnętrzny, żeby odzyskać kontrolę nad oddawaniem moczu.

Przyczyny nietrzymania moczu po radykalnej prostatektomii:

- usunięcie zwieracza wewnętrznego cewki moczowej,
- niewydolność zwieracza zewnętrznego cewki moczowej oraz pozostałych mięśni dna miednicy,
- nadaktywność pęcherza moczowego.

Nietrzymanie moczu po operacji prostaty może mieć charakter ciągły lub występować w określonych sytuacjach. Najczęściej pojawia się podczas zmiany pozycji ciała, pochylania się, podnoszenia, kichania i kaszlu. Po operacji (a najlepiej na około miesiąc przed operacją) warto udać się do fizjoterapeuty, który zaleci odpowiednie ćwiczenia, usprawniające określone mięśnie – to skróci czas rekonwalescencji po zabiegu.

Seni Man – dyskretne, chłonne i wygodne

Dobrze jest zaopatrzyć się w wyroby chłonne na nietrzymanie moczu. W zależności od preferencji można sięgnąć po wkładki urologiczne (w kształcie ochraniacza bokserskiego lub w kształcie łódki), majtki chłonne lub inne wyroby chłonne z linii **Seni**.

**Wkładki**

- szybkie wchłanianie dzięki systemowi mikro-kanalików i specjalnej warstwie dystrybucyjnej
- pewne mocowanie do bielizny
- różne chłonności do wyboru

**Wkładki**

- unikalna konstrukcja i najwyższa chłonność w ofercie Seni Man
- ergonomiczny kształt łódki, w której umieszcza się penis
- fałdy boczne, chroniące przed wyciekami

**Majtki chłonne**

- w kolorze szarym
- dopasowane do męskiej anatomii – wkład chłonny jest dłuższy i szerszy w części przedniej
- wyglądają jak zwykła bielizna i są niewidoczne pod ubraniem

To jest wyrób medyczny. Używaj go zgodnie z instrukcją używania lub etykietą.

Dotyczy stron 47–53. Producent i podmiot prowadzący reklamę: Toruńskie Zakłady Materiałów Opatrunkowych SA.

Wyroby z linii **Seni Man** szybko chłoną mocz i zapobiegają powstawaniu przykrego zapachu. Dostępne są w 5 poziomach chłonności.



Jak założyć wkładki urologiczne dla mężczyzn?

Przytwierdza się je do bielizny za pomocą paska klejowego. W tym przypadku bielizna powinna przylegać do ciała, bo inaczej wkładka nie spełni swojej roli.

Jak rozmawiać z mężczyzną o NTM?_____

Nie każdy mężczyzna sam powie bliskiej osobie o swoim problemie. Jeśli podejrzewasz, że twój partner lub przyjaciel mierzy się z takim problemem, możesz położyć na stole poradnik nt. nietrzymania moczu i dać mu możliwość go przejrzeć w dyskretny sposób. Wtedy może być mu łatwiej porozmawiać na ten temat, w nawiązaniu do kwestii poruszonych w poradniku. Porady dotyczące prawidłowych nawyków dnia codziennego zawarte na wcześniejszych stronach poradnika można odnieść zarówno do kobiet, jak i do mężczyzn.



NASZA MOCNA STRONA. Na stronie **seniman.pl** możesz:

- zamówić próbki wyrobów chłonnych dla mężczyzn,
- znaleźć odpowiedzi na najczęściej pojawiające się pytania o NTM,
- zapisać się na webinary nt. nietrzymania moczu u mężczyzn.

Dofinansowanie NFZ – jak się o nie ubiegać?

Narodowy Fundusz Zdrowia pokrywa cały lub częściowy koszt nabycia wyrobów medycznych, takich jak niektóre z rozmiarów wkładek urologicznych oraz majtki chłonne. Dofinansowanych jest 5 rodzajów środków chłonnych: pieluchomajtki, pieluchy anatomiczne, majtki chłonne, podkłady, wkłady anatomiczne/wkładki urologiczne. Dofinansowaniem objęte są m.in. wkładki **Seni Lady** w rozmiarze **Normal, Extra, Extra Plus, Super, Plus, Super Night**, bielizna chłonna **Seni Lady Pants**, a także wkładki **Seni Man** w rozmiarze **Extra, Extra Plus, Super** oraz bielizna chłonna **Seni Man Pants**.

O dofinansowanie mogą ubiegać się osoby z dolegliwościami pęcherza neurogennego lub zaburzeniami funkcjonowania zwieraczy, z nietrzymaniem moczu związanym m.in. z chorobą nowotworową i chorobą układu nerwowego. Nie każde nietrzymanie moczu uprawnia do refundacji. NTM uzasadnia otrzymanie dofinansowania tylko warunkowo – pacjent musi mieć też jedną z chorób współistniejących wymienionych w odpowiednim rozporządzeniu.

Aby ubiegać się o dofinansowanie, potrzebne jest zlecenie na zaopatrzenie w wyroby medyczne. Może je wypisać lekarz pierwszego kontaktu, lekarze specjaliści, m.in.: ginekolog, urolog, neurolog, geriatra, ale także pielęgniarka i położna. **Aktualne informacje nt. dofinansowania znajdziesz na stronie seni.pl**

Dzienniczek mikcji

Do czego służy dzienniczek mikcji?

Dzienniczek mikcji to bardzo przydatne narzędzie, z pomocą którego w warunkach domowych jesteś w stanie sprawdzić, jak funkcjonuje twój pęcherz moczowy. Można go zabrać na wizytę do lekarza lub fizjoterapeuty urologicznego. Informacje zawarte w dzienniczku mogą pomóc w diagnostyce problemu albo ocenie postępów w leczeniu.

Prowadzenie dzienniczka nie jest skomplikowane. Postaraj się robić to przez co najmniej 3 następujące po sobie dni.

Przygotuj pojemnik z miarką o pojemności ok. 600–700 ml, do którego będziesz oddawać mocz. Następnie zapisuj ilość przyjętych płynów w mililitrach, a także ich rodzaj (woda, kawa, herbata, zupa). Szklanka ma tradycyjnie 250 ml – jeśli popijasz wodę małymi łykami, zanotuj to dopiero po wypiciu całej szklanki. Za przyjęte płyny uważamy również owoce z dużą zawartością wody, np. arbuzy czy gruszki.

Zapisuj ilość moczu oddaną do pojemnika po każdej wizycie w toalecie. Dzięki temu specjalista uzyska informację, ile moczu oddajesz jednorazowo, a ile w ciągu doby.

Nie prowadź obserwacji bezpośrednio przed miesiączką lub w czasie jej trwania. Jest to czas kiedy możesz częściej korzystać z toalety. Jeżeli chcesz prowadzić dzienniczek w ciąży, skonsultuj to z lekarzem lub urofizjoterapeutą. Częstsze wizyty w toalecie w tym czasie są wynikiem ucisku powiększającej się macicy na pęcherz oraz aktywności hormonalnej (wysokie stężenia progesteronu).



Wypróbuj aplikację SeniControl.

To mobilny dziennik mikcji, który także podpowiada, jaki produkt chłonny będzie dla Ciebie odpowiedni.



TRZYMAJ KONTROLĘ, ZAPISUJ SZCZEGÓŁY. Kontroluj i zapisuj epizody nietrzymania moczu – nawet jeśli będzie to tylko jedna kropla mimowolnie oddanego moczu. Rozdziel sytuacje związane z nietrzymaniem moczu z parciem (tzn. odczuwałaś parcie, ale nie zdążyłaś dojść do toalety) od tych bez parcia (mocz wycieka z pęcherza, mimo że nie odczuwałaś potrzeby skorzystania z toalety). Zapisz, w jakiej sytuacji doszło do gubienia moczu, np. podczas ćwiczeń, kichnięcia lub leżenia.

Bilans dnia, czyli zestawiaj dane

Podsumuj każdy dzień prowadzenia dzienniczka pod kątem:

1. **Ilości przyjętych płynów.** Sprawdź, czy udało ci się wypić wystarczająco dużo wody w ciągu dnia. Jeśli wykonywałaś intensywne ćwiczenia lub był upalny dzień, płynów powinno być jeszcze więcej.
2. **Rodzaju przyjętych płynów.** Przyjrzyj się, jakich płynów przyjmowałaś najczęściej – upewnij się, czy była to woda. Jeśli często korzystałaś z toalety, sprawdź, czy nie wypiałaś zbyt dużo płynów podrażniających pęcherz moczowy. Jeśli tak, postaraj się to zmienić.
3. **Ilości wydalonego moczu.** Spójrz, ile moczu oddawałaś najczęściej. Norma to ok. 250 ml podczas skorzystania z toalety. Jeżeli wielokrotnie zauważasz zapis poniżej 250 ml, zastanów się, czy nie chodziłaś do toalety „na zapas”. Ilości poniżej 150 ml mogą spowodować obkurczanie się pęcherza moczowego i zmniejszania jego pojemności. Jeśli w zapiskach obserwujesz częste ilości powyżej 550 ml, zastanów się, czy nie odwlekałaś świadomie wizyt w toalecie – a może nie odczuwałaś takiej potrzeby? Nadmierne gromadzenie moczu w pęcherzu jest niekorzystne. Może doprowadzić do zaburzenia prawidłowego przekazywania impulsów mózg-pęcherz i doprowadzić do NTM z przepełnienia.
4. **Liczby wizyt w toalecie.** Czy liczba wizyt w toalecie mieściła się w granicach 6–8? Jeśli było ich więcej, kolejny raz zastanów się, czy nie chodziłaś do toalety na zapas, np. przed wyjściem z domu.
5. **Długości odstępów pomiędzy wizytami w toalecie.** Powinna się ona mieścić w granicach 3–4 godzin.
6. **Konieczności wstawania w nocy do toalety.** Jeżeli miałaś potrzebę pójścia do toalety więcej niż raz, zwróć uwagę, czy nie piłaś dużej ilości wody tuż przed snem lub czy nie był to alkohol. Korzystanie z toalety może być wynikiem zaburzeń snu – może poszłaś do toalety przy okazji, ponieważ nie mogłaś spać, a nie dlatego, że czułaś rzeczywistą potrzebę.
7. **Wystąpienia epizodów NTM.** Jeśli w ciągu trzech dni zauważyłaś przynajmniej jeden epizod NTM, bez względu na jego przyczynę rozważ jak najszybszą wizytę u specjalisty – lekarza lub fizjoterapeuty uroginekologicznego. Zrób to też, jeśli obserwujesz odchylenia od normy w pozostałych punktach.

JAK UŻYWAĆ DZIENNICZKA MIKCJI?

Zapisz i zaznacz tak dużo informacji, jak tylko możesz – każda z nich może być cenna dla osoby, która prowadzi Twoje leczenie.

[illegible]

* Jak duży był wyciek? ● – kilka kropel ●● – wilgotno ●●● – mokro

seni[®]

Lady

**Twoje wsparcie
w nietrzymaniu moczu**



 **poczucie suchości**  **dyskrecja**



Zamów próbkę
na **seni.pl**



KONTYNENT
Kobiet



Razem Zmieniamy Świat

seni[®]