

Kvalita je při zdravém pohybu víc než kvantita. U pánevního dna to platí dvojnásob.

12.5.2025 - | Nemocnice Pardubického kraje

Pánevní dno je víc než jen soustava svalů. Je to centrum naší stability, síly a ženské i mužské vitality. Přesto se mu často věnujeme až ve chvíli, kdy něco přestane fungovat. Pak mluvíme o tzv. dysfunkci pánevního dna, která se projevuje především únikem moči, případně stolice, ale i běžnými bolestmi v bedrech, nejasnými bolestmi břicha, bolestmi při intimě nebo menstruaci i problémy s otěhotněním. Dysfunkce pánevního dna se týká nejen žen, ale i mužů. „Nejčastěji k nám přicházejí ženy s inkontinencí, bolestmi zad, ale i muži po zákrocích s prostatou. Vždy je důležité vnímat celý příběh pacienta, nejen jeho pánevní dno,“ říká na úvod rehabilitační lékařka Orlickoústecké nemocnice Barbora Andrejsová.

Vyšetření pacienta probíhá obdobně jako u jiného lékaře. „U pacientů se musíme vždy podívat na jeho celkovou anamnézu. Většinou jsou moji pacienti na rehabilitaci vůbec poprvé, takže je potřeba zjistit vše, co by mohlo jejich stav ovlivňovat, včetně zátěžových životních situací. Dále pacienta vyšetřím standardně jako rehabilitační lékař – pohledově a pohybově, vlastně od hlavy až k patě, protože pánevní dno není samostatná jednotka. **Potíže mohou souviset s hlubšími životními událostmi, a právě propojení těla a duše přináší největší účinek,**“ nastiňuje doktorka Andrejsová. U žen po porodu, které tvoří velkou část klientely ambulance pro pánevní dno, zajímají lékařku také informace o průběhu jejich porodů. „Jizvy po císařských řezech, nástřížích nebo rupturách při porodu nebo jizvy po jiných operacích mohou způsobovat stahy, srůsty a činit potíže. Ulevit může lymfoterapie, kterou naše oddělení také nabízí, a zároveň pacientky odesílám k našim fyzioterapeutkám, jež se fyzioterapií pánevního dna zabývají. Kromě jiného dovedou změřit intenzitu cvičení pánevního dna za pomoci tak zvaného biofeedbacku a umějí pracovat výborně i s jizvou – ať už manuálně, nebo pomocí fyzikální léčby s využitím laseru nebo magnetu,“ říká doktorka Barbora Andrejsová.

Do ambulance pánevního dna přivede většinu pacientek až právě únik moči. Ženy obvykle už před návštěvou rehabilitace projdou gynekologickým nebo urogynekologickým vyšetřením. „Po porodu se tělo ženy změní a nikdo nás na to nepřipraví. Z mého pohledu je dobré se věnovat pánevnímu dnu už před těhotenstvím, protože právě od něj se pak také odvíjí i průběh těhotenství a porodu. **Když je pánev špatně nastavená, přicházejí bolesti zad a kyčlí. Pro miminko je těžší vstoupit do porodních cest nebo se otočit. Takže nejde jen o prevenci zranění při porodu,**“ vysvětluje doktorka Andrejsová. Typickými příznaky inkontinence (nejen) po porodu jsou drobné úniky moči při zakašlání, zvedání těžkého břemene, při chůzi do schodů a častější chůzení v noci na toaletu. Nejedna maminka si také musí odpustit skákání s dětmi na trampolíně.

Pacientky přicházejí do ambulance pro pánevní dno i na doporučení lékařů z orlickoústecké porodnice. Zejména ty, které měly těžší průběh porodu. „Jednou ke mně přišla i paní, že ji posílají po kontrole v porodnici, ale že je vlastně celkem v pohodě a neví, jestli má právo sem přijít, když to není tak hrozné. Byla asi čtyři měsíce po porodu. Ale pak jsme se bavily o tom, že má malé miminko, pravděpodobně moc nespí. Problémy se nemusí projevit hned, ale až časem. A když zůstane rok úplně bez fyzioterapeutické péče, nosí miminko a trpí vyčerpáním fyzickým i psychickým, tak se vše sečte a potíže se mohou rozvinout. A musím dodat, že u pacientek, které pracovaly s pánevním dnem už před porodem, je návrat k jeho dobré funkci snazší,“ hodnotí lékařka a zároveň doporučuje ze stejných důvodů začít s cvičením pánevního dna i ženám, které se chystají na operaci k řešení inkontinence: „Operace na zacvičených svalech, tedy v dobré kondici, zajistí rychlejší

rekonvalescenci," říká z praxe doktorka Andrejsová.

Dnešní doba nahrává v oblasti pohybu především kvantitě. Mobilní aplikace nabádají ke sdílení výsledků cvičení s přáteli, na chytrých hodinkách sledujeme kroky, kilometry, čas. Zaměření na výkon ale nemusí být vždy nejlepší cestou, jak svému tělu pomoci, aby se dostalo do kondice. U rehabilitace pánevního dna je to přesně naopak: **„Dnes v ordinacích například vidíme hodně pacientů, se staženými trapézy. Bývá to způsobeno tím, že je povolený střed těla a je ochablý hluboký stabilizační systém, do kterého patří i pánevní dno. Všichni jsou dnes zvyklí zvedat činky, ale při posilování pánevního dna platí přesný opak. Cvičení by mělo být jemné, ale kvalitní. Důležitá je i práce s dechem,“** vysvětluje doktorka Andrejsová a dodává, že špatná funkce pánevního dna může způsobovat například bolest mezi pánví a páteří, v oblasti bederní páteře, esíček, podbřišku nebo se může projevovat jako bolest vyzařující do kyčle nebo boku. S těmito problémy se dostávají lidé do ambulance rehabilitačního lékaře v podstatě každý den. **„Nezřídka také vidíme, že lidé během rekonvalescence, třeba pacienti po operacích plotýnek, cvičí s velkým úsilím, jsou to dřiči, a vlastně si způsobí akorát svalové napětí. A napětí znamená bolest. Někdy se na to musíme dívat i z psychosomatického hlediska a pohlížet na člověka komplexně. A proto se věnuji i psychoterapii traumat. Jsem ve výcviku Somatic Experiencing, pravidelně se účastním intervizního Kruhu psychosomatického sdílení v Hradci Králové a pomáhám spoluorganizovat Psychosomatickou konferenci, na které i přednáším,“** vysvětluje doktorka Andrejsová.

K problematice rehabilitace pánevního dna nepřivedla mladou lékařku náhoda. Sama má doma čtyři děti a potýkala se se zdravotními komplikacemi. **„Během posledního těhotenství, kdy přišla na svět po dvou starších dětech ještě dvojčátka, se moje pánevní kosti rozestoupily o čtyři centimetry. Běžné jsou přitom jen jeden až dva. Osm měsíců jsem nemohla normálně chodit. Věnovat se čtyřem dětem, z toho dvěma miminkům, bylo bez pomoci nemožné. Nakonec mi pomohla Feldenkreisova metoda a já jsem ji chtěla předávat dál,“** popisuje doktorka Andrejsová. **Právě vlastní zkušenost s poznáním potenciálu této metody ji nasměrovala k jejímu studiu. Kromě ní využívá při terapii u svých pacientů i tradiční čínskou medicínu, metodu 3x3 pro terapii pánevního dna od Renaty Sahani, Spiraldynamik a další.**

Feldenkraisova metoda využívá neuroplasticity mozku. Probíhá při ní reorganizace nefunkčních pohybových vzorců a přispívá k celkové psychické stabilitě. **Velmi jemnými pohyby a soustředěním se s její pomocí přepisují vzorce motoriky a smyslové i emoční sítě. Mozek si hledá nová spojení, zkoumá alternativy i přehodnocuje své zvyky. Tělo se znovu učí nacházet vlastní limity** a člověk si dále neubližuje nesprávným a nepřírozeným pohybem, který mu přináší bolest a problémy. *„Studium je finančně i časově náročné. Trvá čtyři roky, vždy 40 dní v roce. Ale zároveň vím, jak dobře může tato metoda fungovat. Od září 2025 bychom měli na našem rehabilitačním oddělení v Orlickoústecké nemocnici otevírat skupinové lekce i individuální manuální terapie, které budou s Feldenkreisovou metodou pracovat,“* plánuje rehabilitační lékařka Barbora Andrejsová.

Skupinové lekce ATM (Awareness Through Movement – Pohybem k sebeuvědomění) jsou vhodné pro široké spektrum osob. Zvláště přínosné jsou pro ty, koho trápí potíže způsobené špatnými pohybovými návyky a bolestmi pohybového aparátu (chronické bolesti zad, krku, ramen, kyčlí...), dále pro pacienty po úrazech nebo operacích. Cvičení pomůže i sportovcům, tanečnickům nebo hudebníkům ke zlepšení koordinace, rovnováhy a ke zjemnění a zefektivnění pohybu. Uplatnění najde i u pacientů s neurologickými obtížemi (Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza, CMP, hyper/hypotonní syndromy), je vhodná i pro starší lidi a osoby se speciálními potřebami (podpora udržení mobility, stability, prevence pádů, zvyšuje sebe-vědomí a samostatnost), ale i pro každého, kdo chce zlepšit držení těla, pohyb a vnímání vlastního těla.

Víte, že...?

Součástí rehabilitačního oddělení je i malý obchůdek s pomůckami, které fyzioterapeutky doporučí svým klientům? Pacienti si tak mohou hned na místě zakoupit to, co pro svoji domácí terapii potřebují. S výběrem typu a velikosti pomůcky poradí kvalifikovaný odborník, který dané cvičení pacientovi doporučí.

<https://www.nempk.cz/novinky/kvalita-je-pri-zdravem-pohybu-vic-nez-kvantita-u-panevniho-dna-to-pla-ti-dvojnásob-1>