

Čak 55% Hrvatica ima simptome stresne urinarne inkontinencije!

Uz sudjelovanje čak 8000 žena, od 25 do 55 godina, u Velikoj Britaniji, Francuskoj, Španjolskoj, Njemačkoj, Nizozemskoj, Švedskoj, Italiji i Hrvatskoj, cilj istraživanja bio je saznati koliko njih se susreće sa zdravstvenim problemima zbog oslabljenih mišića zdjeličnog dna te koje nacionalnosti najviše vode računa o svom zdjeličnom dnu. Zašto je to važno? Jer su blagdani uvijek u znaku ljubavi i brige o svojim najmilijima i o sebi. Pa, zašto to ne bi bio početak brige i o zdjeličnom dnu?*

Od početka pandemije je važnost fizičkog i psihičkog zdravlja postala jedna od najpopularnijih tema u svjetskoj javnosti. No, brend [INTIMINA](#) ukazuje na zdravstvena pitanja koja su još uvijek tabu, a tiču se intimnog zdravlja žena. Zato je, povodom blagdana, INTIMINA provela istraživanje u 8 europskih zemalja o najvažnijim i često zanemarenim mišićima ženskog tijela: mišićima zdjeličnog dna.

Zdjelično dno je skupina mišića i ligamenata koji podupiru mjehur, maternicu i crijeva. Kada je zdjelično dno snažno, ono podupire te zdjelične organe i time sprečava inkontinenciju i prolaps. [Oslabljeno dno zdjelice](#) dovodi do mnogih zdravstvenih problema koje mnoge žene smatraju normalnim, pa o njima nikad ne govore niti ih liječe. Zato nikada nije dovoljno ponoviti: curenje mokraće uz kihanje, kašalj, smijeh ili podizanje stvari nije normalno i treba se liječiti. Isto vrijedi i za bolni spolni odnos, postporođajnu inkontinenciju i mnoge druge simptome. Srećom, danas postoji mnogo načina liječenja, a najčešći i najpoznatiji način je izvođenje [Kegelovih vježbi](#).

Blagdansko istraživanje brenda INTIMINA pokazuje obeshrabrujući podatak: **većina žena je barem jednom doživjela probleme sa zdjeličnim dnom. Pa ipak, većina njih nije ništa poduzela.** Na pitanje doživljavaju li curenje mokraće dok kašlju, kišu, smiju se, saginju se ili podižu nešto teško, u svakoj od zemalja je više od polovice ispitanica odgovorilo potvrdno: **70% u Velikoj Britaniji, zatim u Francuskoj 59%, u Španjolskoj 57% i Nizozemskoj 57% te u Hrvatskoj 55%.**

Dno zdjelice uglavnom slabi tijekom trudnoće, pa ne čudi da je **većina ispitanica koje su rodile [doživjela simptome oslabljenih mišića dna zdjelice ili inkontinenciju jednom ili više puta.](#)** Najveći broj tih slučajeva je u Velikoj Britaniji (60%), Švedskoj (56%), Španjolskoj (55%), Hrvatskoj (44%), a najmanji u Italiji

(39%) i Njemačkoj (40%). No, problemi sa zdjeličnim dnom ne odnose se samo na inkontinenciju. Bolni spolni odnos je još uvijek tabu tema, o kojem treba otvoreno razgovarati, pogotovo kada je uzrok oslabljeno dno zdjelice. Ukupno, **36% ispitanih žena je potvrdilo da su doživjele neugodan ili bolan seksualni odnos** zbog slabih mišića zdjeličnog dna. Tako su većinom odgovorile ispitanice u Španjolskoj (47%) i Italiji (37%), a slijede ih Hrvatska, Njemačka, Francuska i Velika Britanija (svaka po 36%).

Uz sve ove pomalo obeshrabrujuće podatke, iznenađujuće je da žene koje žive s neugodnim problemima zdjeličnog dna ne vježbaju mišiće dna zdjelice. **Istraživanje pokazuje da u svim zemljama većina žena nikada ne izvodi Kegelope vježbe:** Italija 52%, Francuska 49%, Njemačka 47%, Nizozemska 45%, Španjolska 40%, Hrvatska 38%, Velika Britanija 32%, Švedska 30%. Od onih koji izvode Kegelope vježbe, većina to radi **jednom do tri puta u tjednu**, i to u Španjolskoj (27%), Velikoj Britaniji (24%) i Švedskoj (22%). A Kegelope vježbe zaista djeluju. **Izvođenje ovih vježbi bilo je vrlo uspješno ili donekle uspješno** za žene iz Španjolske (67%), Francuske (59%), Italije (57%), zatim iz Velike Britanije (50%), Njemačke (49%), Hrvatske (49%), Nizozemske (47%) i Švedske (45%).

Blagdani su “iza ugla”, a time i vrijeme za nove osobne odluke o tome kako ćemo poboljšati svoje živote i postati sretniji ljudi. Blagdani predstavljaju i vrijeme koje posvećujemo obitelji i prijateljima te brizi o drugima. Jedna od odluka koje donosimo ove godine mogla bi biti i ona o brizi o zdjeličnom dnu i početku [svakodnevnog Kegelope rutine vježbanja](#). A zašto se ne bismo pobrinuli i za zdjelično dno svojih prijatelja i članova obitelji?

INTIMINA je sudionice istraživanja pitala bi li kao blagdanski dar za obitelj ili prijatelje kupile pomagala za izvođenje Kegelovih vježbi kao što su [vaginalni utezi \(kuglice\)](#) ili [pametni uređaji za Kegelope vježbe](#). **Gotovo 70% španjolskih ispitanica odgovorilo je potvrdno. U Italiji je reklo da 52% žena, a u Hrvatskoj 45%. Ipak, u ostalim je zemljama više od polovice žena odgovorila negativno.** Sličan je slučaj i s pitanjem dobivanja Kegelovih vježbača (vaginalni utezi ili pametni Kegel uređaji) kao blagdanskog dar od najmilijih. **66% žena u Španjolskoj, 53% u Hrvatskoj i 53% u Italiji odgovorilo je da bi im bilo drago primiti takav dar.** U ostalim zemljama je više od polovice ispitanica reklo kako ne bi bilo sretno s takvim blagdanskim poklonom.

Ovi podaci mogu ukazivati na to da ženama još uvijek nije ugodno otvoreno razgovarati o intimnim zdravstvenim problemima. **Stoga je INTIMINA pitala ispitanice jesu li ikada razgovarale o problemima zdjeličnog dna s prijateljima i obitelji. Ne iznenađuje da je većina žena odgovorila negativno (46%).**

Zaključno, ovo istraživanje pokazuje da žene još uvijek treba educirati o disfunkcijama zdjeličnog dna i poticati ih da traže liječenje. Ovi bi nalazi mogli poslužiti da se pokrenu otvorene rasprave o pitanjima intimnog zdravlja žena u javnosti te da se podigne svijest o važnosti zdravlja zdjeličnog dna. Mnoge će žene ovo blagdansko vrijeme provesti u brizi o drugima i darivanju. A mnoge će se, pak, odlučiti uhvatiti u koštac s nelagodom koju osjećaju i početi brinuti za svoje zdjelično dno.

**Istraživanje brenda INTIMINA provela je agencija Censuswide u rujnu 2021, na uzorku od 8.113 žena u dobi od 25-55 godina na sljedećim tržištima: Velika Britanija, Španjolska, Francuska, Italija, Njemačka, Nizozemska, Švedska i Hrvatska.*