

Oporavak nakon poroda: nemojte zapostaviti mišiće zdjeličnog dna!

Nakon napornog rada koje je vaše tijelo uložilo u stvaranje vašeg malog zamotuljka radosti, nadate se zasluženom odmoru, ali vaš postporođajni oporavak tek je počeo. Jedan od glavnih dijelova oporavka nakon poroda je održavanje zdravog zdjeličnog dna. Zdjelično dno je mišićna opna unutar zdjelice koja pomaže u podupiranju zdjeličnih organa, uključujući mjehur, debelo crijevo i maternicu. Kvalitetna njega je ključna za vaše cjelokupno zdravlje, a jedan od najboljih načina za osnaživanje zdravlja zdjeličnog dna je otvorena komunikacija bez osjećaja srama koji često prati ovakva intimna pitanja. Život je lakši i ugodniji kada se vaše tijelo osjeća dobro, pa se, time potaknuta, INTIMINA udružila s fizioterapeutkinjom Margo Kwiatkowski kako bi objasnili što znači slabost mišića zdjeličnog dna, zašto se javlja i kako se liječi.

Što se događa sa zdjeličnim dnom tijekom trudnoće i nakon poroda?

Tijekom trudnoće, zglobovi i ligamenti olabave kako bi napravili mjesta za dijete, a mišići zdjeličnog dna preuzimaju veći stres kako bi podržali te promjene. Tijekom vaginalnog poroda ili bilo kojeg oblika guranja, mišići zdjeličnog dna se jako rastežu, oko 3,5 puta više od svoje duljine. Carski rez također može utjecati na ove mišiće. To je veliki kirurški zahvat koji može utjecati na mišiće i živce u i oko zdjelice.

"Tijekom vaginalnog poroda, mišići zdjeličnog dna produljuju se tri puta. Vrlo je normalno da mišići zdjeličnog dna ostanu donekle istegnuti tijekom prve godine nakon poroda. Neke žene također dožive pucanje mišića zdjeličnog dna, avulzije ili druge ligamentne ozljede, koje mogu dovesti do disfunkcije zdjelice kao što je inkontinencija mokraćnog mjehura i crijeva te prolaps zdjeličnih organa", kaže dr. Kwiatkowski.

Jedan od glavnih problema s kojima se žene susreću nakon poroda su epizode nenamjernog curenja urina. Kako dalje objašnjava dr. Kwiatowski, "stresna urinarna inkontinencija (SUI) javlja se iz različitih razloga, a jedan je taj što su mišići zdjeličnog dna izgubili sposobnost koordinacije odgovarajuće kontrakcije u pravo vrijeme. Mišići više ne podupiru mjehur i uretru tijekom epizoda povećanog pritiska u abdomenu (kašalj, kihanje, skok, podizanje). Učenjem koordiniranja pravilne kontrakcije zdjeličnog dna u pravo vrijeme za podršku organima, SUI se može znatno smanjiti! No, ne mogu se svi oblici SUI liječiti treningom mišića zdjeličnog dna, zbog čega je važna

uputnica stručnjaku za zdravlje zdjelice, osobito ako ste pokušali raditi Keglove vježbe bez poboljšanja simptoma."

Što učiniti kada osjetite simptome oslabljenog zdjeličnog dna?

Ako osjetite simptome oslabljenog zdjeličnog dna, obratite se svom liječniku s potpunim povjerenjem, bez osjećaja srama. Ono što ohrabruje jest da sve više žena danas ide liječniku i otvoreno razgovaraju o svojim zdravstvenim problemima. Kao što dr. Margo objašnjava na vlastitom primjeru, „u novije vrijeme žene sve više izravno od svojih liječnika traže uputnicu za fizikalnu terapiju zdjeličnog dna. Otvorenije razgovaramo o zdravlju zdjelice s prijateljima i obitelji, a obrazovni resursi slobodno kruže društvenim medijima. Smatram da su žene kojima je neugodnije tražiti pomoć starije žene. Mlađe generacije žena manje prihvaćaju uvriježenu frazu "to je jednostavno tako kad si žena". Umjesto da prihvate da su njihovi simptomi normalni i da se tu ne može ništa, mlađe žene odlučuju učiniti nešto po tom pitanju tražeći njegu i liječenje!"

Kada posjetite svog liječnika, on će htjeti znati sve pojedinosti o vašoj trudnoći, porodu i svim problemima/simptomima s kojima se trenutno suočavate. Podijelite s njima svoju povijest zdjeličnog dna i sva stanja prije trudnoće ili probleme koje ste imali. Dr. Margo objašnjava sljedeće korake: "Tijekom fizičkog pregleda, palpirati ću različite mišiće kako bih procijenila snagu i izdržljivost mišića zdjeličnog dna i kako bih vidjela mogu li ih opustiti na odgovarajući način. Većina novih mama ima preveliki pritisak u zdjeličnom dnu, moraju naučiti kako se potpuno opustiti i zatim ojačati. Većini ljudi treba nekoliko tjedana da to nauče, no može potrajati i dulje ako se pacijent suočava s bolovima u zdjelici ili se oporavlja od rupture ili epiziotomije. Nakon što pacijent uspije potpuno opustiti mišiće, radimo na njihovom jačanju. Prvi korak je osigurati da pacijent može izvoditi odgovarajuće kontrakcije zdjeličnog dna dok leži na leđima, nakon čega slijedi potpuno opuštanje. Imam pacijente koji prakticiraju ovu vrstu kontrakcije kod kuće, ponavljajući to nekoliko puta tjedno. Također naglašavamo duboku trbušnu snagu i kombiniramo kontrakcije mišića zdjeličnog dna s vježbama za jačanje gluteusa. Kako pacijent dobiva na snazi, prelazimo s vježbi na podu ili prostirci na sjedeći i stojeći položaj, gdje se zdjelično dno mora stezati protiv gravitacije. Krajnji cilj progresivnih vježbi i treninga zdjeličnog dna je pomoći pacijentima da koordiniraju kontrakcije mišića u točno vrijeme kako bi se izbjeglo curenje i težina. "

Jesu li Keglove vježbe korisne za sve žene (poslije poroda)?

Baš kao i svi drugi mišići, mišići zdjeličnog dna zahtijevaju redovitu vježbu kako bi ostali zdravi i jaki. Najvažnije što možete učiniti za njih je ojačati ih Keglovim vježbama. To uključuje stiskanje mišića zdjeličnog dna prema gore i prema unutra nekoliko sekundi kako biste ojačali mišiće zdjeličnog dna – baš kao da stežete bedra i jačate bicepse. Za one koji trebaju dodatnu pomoć u pravilnom izvođenju Keglovih

vježbi, pametni uređaji poput vaginalnih utega i KegelSmart 2 mogu pomoći.

Međutim, važno je napomenuti da Kegelove vježbe nisu jedino rješenje za probleme sa zdjeličnim dnom. Stoga prije nego što ih krenete izvoditi, konzultirajte se sa stručnjakom. Što se tiče Kegelovih vježbi, dr. Kwiatkowski objašnjava: "Neće svi imati koristi od kontrakcija mišića zdjeličnog dna nakon poroda. Osobe koji dožive rascjep tijekom poroda možda neće imati koristi od programa jačanja prije nego započnu s programom jačanja usmjeren na mobilizaciju i opuštanje ožiljnog tkiva. Osobe koje su imale carski rez možda neće trebati vježbe za zdjelično dno ako nemaju postporođajnu disfunkciju zdjelice. Carski rez često uzrokuje bol tijekom spolnog odnosa, a tim pacijentima mogu više koristiti tehnike opuštanja. "

Porod velika stvar, bilo da je vaginalnim putem ili carskim rezom. Upravo zato bi svaka žena nakon poroda trebala posjetiti stručnjaka za zdjelično dno kako bi se riješile promjene nastale tijekom trudnoće. Obično će pacijenti vidjeti poboljšanje nakon nekoliko mjeseci, ali to je vrlo individualno. Bez obzira koliko dugo traje oporavak od disfunkcije zdjeličnog dna, važno je zapamtiti da se to može riješiti. Rad na poboljšanju zdravlja zdjeličnog dna trebao bi trajati cijeli život!

www.intimina.com