Problemi zdjeličnog dna sa sličnim simptomima: prolaps i disfunkcija

Disfunkcija mišića zdjeličnog dna i prolaps zdjeličnih organa često se spominju zajedno, i to s dobrim razlogom – oba stanja povezana su sa zdjeličnim dnom i mogu uzrokovati vrlo slične tegobe. Ipak, nije riječ o istom problemu.

Najjednostavnije ih je razlikovati ovako: kod disfunkcije mišića zdjeličnog dna problem je u načinu na koji ti mišići funkcioniraju. S druge strane, do prolapsa dolazi kada oslabi potpora koja drži jedan ili više zdjeličnih organa na njihovu mjestu, zbog čega se neki od njih spušta iz svojeg uobičajenog položaja.

A da stvar bude još malo složenija - moguće je imati oba stanja istovremeno

Zdjelično dno čini skupina mišića i vezivnog tkiva koji podupiru mokraćni mjehur, maternicu i završni dio crijeva (rektum). Osim toga, sudjeluje u kontroli pražnjenja mjehura i crijeva te igra važnu ulogu u spolnoj funkciji. Na njega se oslanjamo svakodnevno, iako većina nas o njemu uopće ne razmišlja sve dok se nešto ne promijeni. **Kod disfunkcije zdjeličnog dna, mišići mogu biti preslabi, prenapeti ili jednostavno ne funkcioniraju usklađeno. Mogući simptomi uključuju:**

nevoljno otjecanje mokraće pri kašljanju, smijanju ili tjelovježbi
češću potrebu za mokrenjem
poteškoće s potpunim pražnjenjenjem mjehura ili crijeva
bol ili osjećaj pritiska u zdjelici
nelagodu tijekom spolnog odnosa
poteškoće s opuštanjem mišića zdjeličnog dna

Prolaps zdjeličnih organa razlikuje se po tome što dolazi do promjena u samoj potpori organa. Ako se mišići i vezivno tkivo rastegnu ili oslabe, mokraćni mjehur, maternica, rektum ili stijenke rodnice mogu se spustiti prema rodnici ili u nju. **Neke žene imaju vrlo blagi oblik prolapsa koji jedva primjećuju, ali kod nekih simptomi mogu biti znatno izraženiji:**

osjećaj težine ili povlačenja u zdjelici
pritisak unutar rodnice
osjećaj ili vidljiva izbočina na otvoru rodnice
problemi s pražnjenjem mjehura ili crijeva

nelagoda tijekom spolnog odnosa

Trudnoća i porod dobro su poznati čimbenici koji doprinose promjenama na zdjeličnom dnu, ali nisu jedini. Starenje, menopauza, dugotrajni zatvor, kronični kašalj i ponavljano snažno naprezanje također mogu s vremenom dodatno opteretiti zdjelično dno.

Slični simptomi, različiti problemi

Upravo je zato ponekad teško razlikovati spomenuta dva stanja. Nevoljno otjecanje mokraće, osjećaj pritiska u zdjelici ili problemi s probavom mogu se pojaviti i kod disfunkcije zdjeličnog dna i kod prolapsa. Osjećaj izbočine ili nečega što „spušta prema dolje" karakterističniji je za prolaps, no sami simptomi nisu uvijek dovoljni kako bi se sa sigurnošću utvrdilo što se događa.

Prije nego što automatski odlučite uvesti 100 Kegelovih vježbi u svoju svakodnevicu, dobro je znati još nešto: nike svaki problem sa zdeličnim dnom posljedica slabih mišića.

Kegelove vježbe mogu biti iznimno korisne kada je mišiće doista potrebno ojačati. One uključuju stezanje i opuštanje mišića zdjeličnog dna, a kao i kod svake druge tjelovježbe, ključna je redovitost. Ženama kojima je preporučeno jačanje zdjeličnog dna, uređaj KegelSmart 2 može znatno olakšati izvođenje vježbi. Ovaj pametni trener vodi vas kroz trening pomoću ugodnih vibracija i automatski prilagođava program snazi vaših mišića – čime se uklanja nagađanje pri vježbanju mišića koje ne možete izravno vidjeti u ogledalu.

Međutim, ako su mišići zdjeličnog dna već prenapeti ili se teško opuštaju, dodatno stezanje možda nije pravo rješenje. Liječenje ovisi o vrsti prolapsa, njegovoj težini i tome koliko utječe na vašu svakodnevicu. Blaži slučajevi mogu se ublažiti promjenama životnih navika i ciljanim vježbama. Fizioterapeut specijaliziran za zdravlje zdjeličnog dna može procijeniti rad mišića i izraditi odgovarajući plan treninga. Ostale mogućnosti uključuju vaginalni pesar (koji pruža mehaničku potporu organima), dok se u težim slučajevima može razmotriti i operativno liječenje. Ako redovito osjećate pritisak u zdjelici, primijetite nevoljno otjecanje mokraće, bolove, poteškoće pri obavljanju nužde ili novo izbočenje u području rodnice, svakako potražite stručni savjet umjesto da problem pokušavate riješiti sami.

O zdjeličnom dnu rijetko razmišljamo dok sve funkcionira kako treba. No kada primijetimo promjene, razumijevanje toga je li problem povezan s funkcijom mišića, prolapsom ili kombinacijom obaju stanja prvi je korak prema pronalaženju odgovarajuće potpore za vlastito tijelo.