

Celostní léčba dysfunkcí pánevního dna

Dysfunkce pánevního dna představují skupinu obtíží, které mohou postihovat ženy i muže všech věkových kategorií. **Patří sem inkontinence moči i stolice, poruchy vyprazdňování, sestup pánevních orgánů, bolesti v oblasti pánve, sexuální dysfunkce i některé gynekologické potíže.**

Nutné je důkladné vyšetření funkce pánevního dna v souvislosti s držáním těla, dýcháním, pohybovými stereotypy i psychickým stavem pacienta. Terapie zahrnuje individuálně vedenou fyzioterapii, nácvik správné aktivace a relaxace svalů pánevního dna, práci s dechem a případně využití biofeedbacku vždy ve spolupráci lékaře a fyzioterapeuta.

Součástí léčby je také edukace pacienta a doporučení pro běžný denní režim. Cílem je nejen zmírnění či odstranění obtíží, ale také prevence jejich návratu a zlepšení celkové kvality.

Fyzioterapie u těchto potíží zahrnuje vyšetření pánevního dna palpačně (vnitřní přes pochvu nebo konečník, přes břišní stěnu pomocí ultrazvuku), sleduje stav měkkých tkání pánevního dna, sílu svalů, jejich výdrž a koordinaci a schopnost zapojení pánevního dna v rámci hlubokého svalového systému. Následuje nastavení rehabilitačního plánu a důkladná edukace.

Využívá se metoda Ostravského konceptu nebo Rehaspringu, dále také biofeedback pomocí přístroje Myo 200, který je pro nácvik aktivace svalů velmi cenný.

Lékařka pak pracuje se Spirální jógou, Metodou 3×3, s Rebozem a dále v kontextu psychosomatiky a základních principů tradiční čínské medicíny (TČM). Práce je postavena na biopsychosociálním a celostním přístupu k člověku, kde jsou poruchy pánevního dna, bolesti zad a kloubů chápány jako výsledek vzájemného působení pohybového aparátu, nervové regulace, psychického prožívání i každodenních návyků.

Cvičení je zaměřeno na funkční nastavení kostí a svalů, obnovu přirozených pohybových vzorců, koordinaci hlubokého stabilizačního systému a porozumění základní fyziologii pohybu, dýchání a pánevního dna.

Spirální principy podporují rovnoměrné rozložení sil v těle, metoda 3×3 přináší strukturovaný pohled na propojení pohybu, dechu a vnímání a psychosomatická složka umožňuje pracovat s vnitřním napětím, stresem a dlouhodobými adaptačními vzorci. Důraz je kladen na aktivní zapojení klienta, rozvoj tělového uvědomění a schopnost autoregulace.

Součástí celostního pohledu je také TČM, zejména v oblasti rovnováhy, toku energie a podpory orgánových systémů prostřednictvím základní dietetiky, rytmu dne a práce s běžnými pohybovými i životními stereotypy. Psychosomatická rovina umožňuje citlivě pracovat s prožitými traumaty, která se mohou ukládat v těle jako chronické napětí či bolest. Metodika směřuje nejen k úlevě od obtíží, ale k dlouhodobé stabilitě, lepšímu sebepoznání a schopnosti autoregulace v každodenním životě.