

Terapie u dysfunkcí pánevního dna (PD)

Dysfunkce pánevního dna vzniká při porušené funkci pánevních svalů a vazů. Nejčastěji se s těmito potížemi setkáváme u žen po porodu, trpí jimi až polovina žen. Tyto potíže mají ale i muži. Příčinami u obou pohlaví bývá – slabost svalstva pánevního dna, některá neurologická, urologická a gynekologická onemocnění, stavy po operacích, dlouhodobý kašel, obezita, stárnutí organismu, nedostatečná či nadměrná pohybová aktivita, stres.

Projevy dysfunkcí pánevního dna jsou nejčastěji inkontinence (tj. nechtěný únik) moči či stolice, časté nucení k močení, zácpa, nedostatečné vyprazdňování, bolesti v pánevní a bederní oblasti, bolesti při sexu, prolaps pánevních orgánů, tj. sestup a změna polohy pánevních orgánů.

Fyzioterapie u těchto potíží zahrnuje vyšetření PD palpačně (vnitřní přes pochvu nebo konečník, přes břišní stěnu pomocí ultrazvuku). Sledujeme stav měkkých tkání PD, sílu svalů, jejich výdrž a koordinaci, schopnost zapojení PD v rámci hlubokého svalového systému. Terapií je posilování či relaxace postižených svalů a důsledná edukce pacienta. Využíváme metody **Ostravského konceptu a Rehaspringu a** biofeedbacku pomocí přístroje Myo **200**.

Terapie lékařky pak spočívá ve využití Metody 3×3 Renaty Sahani, která propojuje funkční pohled na tělo se vnímáním emocí a vnitřní rovnováhy. Vychází z předpokladu, že pohyb, prožívání a energie se v těle neustále vzájemně ovlivňují čili obtíže vnímá jako výsledek dlouhodobé adaptace těla na stres, emoce a zátěž. Je zde propojena západní pohybová funkčnost a psychosomatika s východním přístupem k energii, vnímání těla a vnitřní rovnováze. Tato metoda tedy umožňuje pracovat s hlubšími souvislostmi pohybových i vnitřních vzorců.