Czy zauważyłaś, że wiele kobiet bardzo często korzysta z toalety w ciągu dnia? Czy może to być powód do niepokoju nawet jeżeli słyszymy, że „mają tak od zawsze”?

Zdrowy, dorosły człowiek powinien opróżniać pęcherz co 2-3 godziny oddając każdorazowo 200-400 ml moczu. Naturalnie, wartości te mogą być okresowo zmienne i zależą od ilości i rodzaju wypijanych płynów, przyjmowanych leków, temperatury, w której przebywamy, poziomu stresu czy nawet fazy cyku miesiączkowego. Mimo to rolą pęcherza moczowego jest gromadzenie znacznej ilości moczu (od 300 do 700 ml) i regularne, całkowite jego usuwanie. Duże odstępstwa od powyższych norm wskazują na dysfunkcję pęcherza, która może być spowodowana chorobą bądź po prostu wieloletnimi niezdrowymi nawykami.

Problemy zdrowotne, które mogą nasilać parcie na pęcherz i częstomocz to m.in. infekcje układu moczowo-płciowego, guzy i mięśniaki, obniżenie narządy rodnego, cukrzyca, choroby serca, zaburzenia hormonalne, zrosty pooperacyjne. Z tego powodu, szczególnie jeżeli objawy wyraźnie się nasilają na przestrzeni tygodni lub miesięcy, lub gdy współistnieją inne objawy (np. ból) zalecana jest konsultacja u lekarza, odpowiednia diagnostyka i leczenie.

U pewnej grupy pacjentów, po dokładnym wywiadzie i badaniach diagnozowany jest pęcherz nadaktywny (OAB-Overactive Bladder), gdzie do zespołu objawów, poza zwiększonymi parciami na pęcherz i częstomoczem należy nycturia (oddawanie moczu w nocy częściej niż 2x) i ewentualne gubienie moczu z powodu parcia. W leczeniu pacjentek z OAB stosuje się elementy farmakoterapii, fizjoterapii oraz czasem zabiegi medyczne.

Warto wiedzieć, że w wielu przypadkach to nie wyżej wymienione problemy zdrowotne a niewłaściwe nawyki dotyczące stylu życia, potrzeb fizjologicznych czy żywienia mogą wywoływać bądź nasilać objawy dysfunkcji pęcherza. W takiej sytuacji, proste, ale konsekwentne zmiany codziennych zachowań (trening behawioralny) przynoszą bardzo dobre efekty. Czasem jednak w ich osiągnięciu potrzebne jest wsparcie wykwalifikowanego fizjoterapeuty.

Co możesz zmienić?

- Obserwuj i zmieniaj swoje nawyki toaletowe. Unikaj korzystania z toalety „na zapas”, nie wymuszaj i nie przyspieszaj strumienia moczu. Za każdym razem staraj się usiąść wygodnie na sedesie, aby móc rozluźnić wszystkie mięśnie przed i w trakcie mikcji. Jeżeli masz wrażenie niepełnego opróżnienia pęcherza, zostań na toalecie nieco dłużej. Możesz w tym czasie wykonać kilka ruchów (wychyleń) tułowia, unikaj natomiast dodatkowego parcia tłocznią

Phoca PDF

brzuszną. Zwróć uwagę na przebieg mikcji – mocz powinien wypływać ciągłym, prostym, nieprzerwanym strumieniem, bez rozpryskiwania. Jeśli czujesz wyraźną potrzebę mikcji bądź defekacji, staraj się nie odkładać jej zbyt długo w czasie (np. do powrotu do domu bądź do przerwy „na lunch"), szczególnie jeżeli zdarza się to regularnie. Zadbaj o właściwy sposób wypróżniania. Artykuł poświęcony tej tematyce znajdziesz na naszym blogu – Nawyki toaletowe cz 1.

- Zmień nawyki żywieniowe. Spróbuj ograniczyć (zwłaszcza wieczorem) spożywanie substancji, które podrażniają pęcherz np. kawę, czekoladę, alkohol. Pamiętaj jednocześnie o dobrym nawodnieniu organizmu – dorosły człowiek powinien wypijać łącznie w ciągu dnia ok 2l wody.

- Poczuj swoje mięśnie dna miednicy. Naucz się je aktywować i rozluźniać we właściwy sposób. Zarówno efektywny skurcz jak i prawidłowa i świadoma relaksacja tego obszaru wspomaga prawidłową pracę pęcherza i cewki moczowej.

- Zadbaj o właściwą postawę wykonując codzienne czynności. Pamiętaj, że korekcja postawy to wrażenie „delikatnego wydłużenia kręgosłupa i otwarcia klatki piersiowej" a nie „wciąganie brzucha".

- Zastosuj zasadę „ruch i luz". Wykonuj regularnie ćwiczenia rozciągające całe ciało (stretching, joga) i ćwiczenia oddechowe z zaangażowaniem toru dolnożebrowego – o oddechu poczytasz na naszym blogu. Pamiętaj że przewlekły stres i podwyższone napięcie psychofizyczne może negatywnie wpływać na funkcję Twojego pęcherza (może nawet sama to zauważyłaś?). Poszukaj dla siebie sposobu na efektywną relaksację – jednym z nich może być świadomy, powolny oddech pokierowany w różne obszary ciała.

- Ćwicz swój pęcherz. Jednym z elementów normalizujących pracę układu moczowego jest tzw. trening pęcherza. Polega on na stosowaniu czynności pomagających opóźnić mikcję, początkowo o kilka sekund, a docelowo zachować prawidłową ich liczbę w ciągu dnia (do 8x dziennie).

Jak możesz zmniejszyć odczucie parcia na pęcherz?

- zmień ułożenie ciała – wygodnie usiądź, połóż się albo wyprostuj sylwetkę,
- napnij mięśnie dna miednicy, swobodnie oddychając utrzymuj skurcz licząc do 10,
- zwolnij tempo oddechu, możesz w tym czasie położyć rękę na

Phoca PDF

podbrzuszu jakbyś chciała „uspokoić” pęcherz moczowy,
- skup uwagę na innej czynności (na przykład powiedz swoje imię i nazwisko od tyłu),
- jeśli możesz, uciśnij krocze ręką, możesz też w tym celu usiąść na brzegu krzesła lub zawiązać buta opierając się na pięcie. Wykonaj wybraną czynność do momentu wyraźnego zmniejszenia parcia, następnie spokojnie idź do toalety lub spróbuj odczekać nieco dłużej.

Mgr fizjoterapii Daria Lipa

Phoca PDF