

Definicją nietrzymania moczu jest niezależny od woli wyciek moczu. Dotyka ono wiele kobiet, lecz występuje w różnych sytuacjach i z różnym nasileniem. Nasuwa się więc pytanie czy każdy taki epizod jest niepokojącym sygnałem o stanie naszego zdrowia? Czy nietrzymanie moczu to zawsze powód do niepokoju?

Ciąża i połóg

Ciąża i połóg jest szczególnym i wymagającym czasem dla organizmu kobiety. Zmiany hormonalne, obciążenie mechaniczne struktur miednicy związane zarówno z ciążą jak i porodem, ogólne przemęczenie i stres mogą być przyczyną inkontynencji moczu w tym okresie. Z tego powodu, w sytuacji gdy objawy pojawiają się w ostatnim miesiącu ciąży lub w pierwszych tygodniach po porodzie nie należy się nadmiernie niepokoić. Warto jednak obserwować czy częstotliwość i intensywność epizodów nietrzymania moczu stopniowo i w zauważalny sposób zmniejsza się w trakcie porodu. Jeśli mimo upływu kolejnych tygodni po porodzie i zakończenia porodu, problem ten nadal występuje (nawet sporadycznie), warto wybrać się na konsultację do [fizjoterapeuty uroginekologicznego](#). Wizyta taka będzie również wskazana dla pacjentek w ciąży, które obserwują u siebie pierwsze epizody inkontynencji wcześniej niż pod koniec trzeciego trymestru, szczególnie jeśli nasilają się wraz z upływem czasu.

Sport

Nietrzymanie moczu spowodowane ćwiczeniami nigdy nie należy traktować jako fizjologii. Jeżeli tak się zdarza, należy udać się do fizjoterapeuty na wizytę w celu oceny funkcjonalnej dna miednicy i innych obszarów ciała oraz doboru treningu lub terapii. W zależności od wskazań fizjoterapeuty może zaproponować modyfikację lub czasową rezygnację z niektórych aktywności ruchowych. Dla grupy kobiet, które mimo utrzymujących się objawów chcą uprawiać ulubiony sport, rozwiązaniem mogą być specjalistyczne tampony lub pessary dopochwowe, które stanowią mechaniczne podparcie struktur odpowiedzialnych za trzymanie moczu a także leczenie zabiegowe. Warto podkreślić, że niektóre formy ruchu takie jak akrobatyka, trening siłowy, trening na trampolinach, cross fit mogą stanowić szczególne wyzwanie dla dna miednicy, dlatego należy podejmować je rozważnie i stopniowo. Takie postępowanie dotyczy zwłaszcza kobiet po porodach i [operacjach ginekologicznych](#) (np. histerektomii).

Sporadyczne „wpadki”

Gwałtowny śmiech, kichnięcie z mocno wypełnionym pęcherzem, niezdażenie do toalety „na czas” przy silnym parciu – to sytuacje,

podczas których wiele kobiet doświadcza sporadycznego nietrzymania moczu. Nie muszą one świadczyć o problemie zdrowotnym, o ile rzeczywiście wydarzyły się jednorazowo, w wyjątkowych okolicznościach. Warto jednak obserwować czy występowanie tych epizodów nie powtarza się częściej lub czy nie towarzyszą im inne dolegliwości tj. uczucie ciężkości w kroczu, ból przy współżyciu, parcia naglące, ból/pieczenie podczas mikcji, przewlekłe zaparcia. Każdy z wyżej wymienionych objawów może świadczyć o chorobach lub zaburzeniach struktur miednicy i często wymaga nie tylko oceny fizjoterapeutycznej ale również diagnostyki ginekologicznej.

Autor:

mgr Daria Lipa, fizjoterapeutka uroginekologiczna z [Przychodni św. Zofii](#).

smartslicer3[219]