

Ciąża i poród to specyficzny czas, który w znaczący sposób wpływa na mięśnie dna miednicy (MDM). Obciążenie związane z rozwojem dziecka, działanie hormonów rozluźniających tkankę łączną w ciąży i w porożu, rozciągnięcie struktur krocza w czasie porodu, mogą zwiększać ryzyko wystąpienia dolegliwości takich jak nietrzymanie moczu czy obniżenie narządu rodniego. Wdrożenie profilaktyki mięśni dna miednicy jest zatem zasadne u kobiet, które rodzą drogami natury, a także tych po cesarskim cięciu.

Po co nam mięśnie dna miednicy

Mięśnie dna miednicy pełnią istotną rolę podczas każdego wzrostu ciśnienia w jamie brzusznej (np. kichnięcie, kaszel, podskoki), reagując odruchowo zamknięciem cewki moczowej i odbytu. Jest to jeden z mechanizmów odpowiadających za kontynencję (utrzymanie) moczu, gazów i stolca. Jeśli nie jest w pełni wydolny, może dojść do dysfunkcji zwanej wysiłkowym nietrzymaniem moczu, nietrzymaniem gazów lub stolca.

Czynnikami warunkującymi pełną sprawność mięśni są:

- odpowiednia siła mięśniowa,
- szybkość reakcji odruchowej i dobry schemat ruchu,
- prawidłowa amplituda skurczu.

Równie istotna jest też umiejętność ich pełnego rozluźnienia, np. podczas mikcji, defekacji czy [porodu](#). Nauka właściwej aktywacji dna miednicy kształtuje świadomość skurczu i rozluźnienia co stanowi również ważny element przygotowania do porodu.

Rozpoznanie poziomu napięcia dna miednicy podczas porodu, może ułatwić kobiecie kontrolę nad ciałem poprzez stosowanie intuicyjnych ruchów miednicą, oddechu, pracy głosem (samogłoski, stęknienia na rozluźnionym gardle), masażu punktowego (okolice kości krzyżowej lub stóp). Zdolność relaksacji mięśni dna miednicy warunkuje ich właściwe przekrwienie i podatność na rozciąganie podczas II okresu porodu, dlatego warto właściwie o nie zadbać.

Mięśnie dna miednicy – lokalizacja

Mięśnie te wypełniają przestrzeń miednicy kostnej od dołu, przyczepiając się, w uproszczeniu, do czterech punktów: spojenia łonowego, kości guzicznej oraz guzów kulszowych.

Spróbuj zlokalizować u siebie MDM. Znajdź cztery punkty kostne:

- spojenie łonowe – z przodu miednicy, na wysokości wzgórka

łonowego,

- kość guziczna – koniec kręgosłupa w szparze pośladkowej,
- guzy kulszowe – kości, które łatwo wyczuć siadając na dłoniach.

Ułóż płaską dłoń w przestrzeni wyznaczonej przez te punkty. Twoje mięśnie dna miednicy ułożone są w tym obszarze.

Mięśnie dna miednicy – aktywacja w ciąży i po porodzie

Podczas ćwiczeń MDM wykonywanych w ciąży i połogu należy skupić się na budowaniu czucia oraz kontroli w obszarze dna miednicy. Podstawą jest umiejętność relaksacji i aktywacji mięśni w koordynacji z oddechem, bez jednoczesnego napinania innych mięśni (ud, pośladków, brzucha). Nie istnieje uniwersalny zestaw ćwiczeń. Należy je dobierać indywidualnie, nie mniej elementy treningu świadomościowego i koordynacyjnego stanowią ważną część każdego planu ćwiczeń MDM.

Trening świadomościowy

Na prawidłową jakość ruchu składa się aktywacja wszystkich warstw mięśni dna miednicy.

W tym celu można wyobrazić sobie wstrzymywanie moczu i gazów jednocześnie. Na odczuwany ruch powinna składać się komponenta zamknięcia cewki moczowej, pochwy i odbytu, oraz ich elewacja (uniesienie) w kierunku pępka. Należy wykonywać trening w skupieniu, koncentrując się na właściwej pracy mięśni dna miednicy i oddechu. Jego celem jest poprawa czucia i koordynacji.

Ćwiczenia te stanowią podstawę ewentualnego treningu funkcjonalnego, wytrzymałościowego czy wzmacniającego.

- Ułóż się wygodnie na plecach, z ugiętymi, szeroko rozstawionymi nogami (możesz zostać w bieliźnie), połóż jedną rozluźnioną dłoń na brzuchu, drugą w okolicy krocza.
- Oddychaj głęboko, swobodnie. Podczas wdechu, spróbuj poczuć ruch rozprężania pod obiema rękami, a z wydechem delikatne opadanie dłoni wraz z brzuchem i kroczem.
- Następnie wykonaj krótki skurcz MDM na wydechu, jak przy próbie wstrzymywania moczu lub/i gazów („złap” i „unies”). Pod dłonią na kroczu powinnaś poczuć ruch „wciągania”. Wykonuj wydech płynnie, bez wstrzymywania powietrza, przez rozluźnione usta.
- Powtarzaj ćwiczenie kilkakrotnie, rozluźniając dno miednicy na wdechu, z wydechem wykonując krótki skurcz, kontroluj aby inne części ciała – uda, pośladki, brzuch, łydki, żuchwa – pozostały rozluźnione.

- Możesz użyć do ćwiczeń lusterka, położyć dłoń na kroczu bądź wprowadzić palec do pochwy, aby lepiej obserwować i poczuć pracę mięśni dna miednicy.

Autor:

Anna Jakóbiak, Daria Lipa oraz Małgorzata Starzec-Proserpio, fizjoterapeutki uroginekologiczne.

smartslider3[219]