



Νικόλαος Δ. Βραχνής
MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

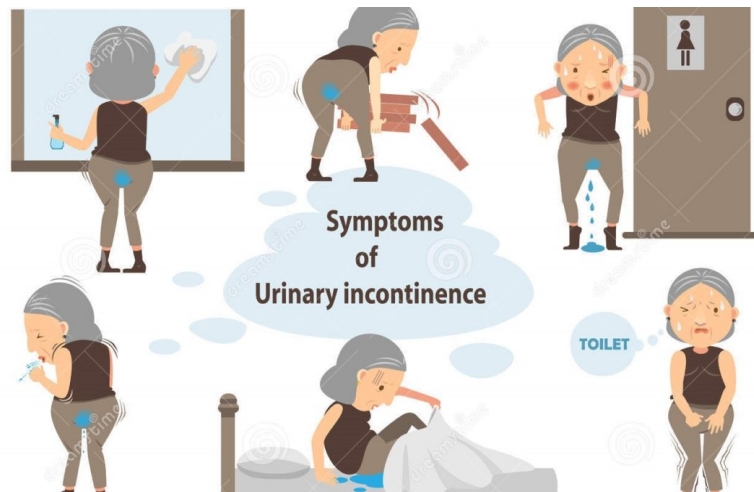
Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών
Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής
Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390
κιν.: 6974 441144
email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΟΥΡΩΝ ΚΑΙ ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΥΩΝ

Είναι γνωστό πως οι μυς της πυέλου επηρεάζονται από την κύηση και τον τοκετό. Αρκετοί είναι αυτοί που υποστηρίζουν πως ο τοκετός (και όχι η κύηση) είναι υπεύθυνος για τις αλλαγές που λαμβάνουν χώρα στους μυς που αποτελούν το μυϊκό πυελικό τοίχωμα. Άλλοι, οι περισσότεροι, πιστεύουν πως η βλάβη στην οποία υπόκεινται οι μυς της πυέλου κατά την διάρκεια ενός φυσιολογικού, μη τραυματικού τοκετού, δεν προσθέτει τίποτα παραπάνω σ' αυτήν που οι μυς έχουν ήδη υποστεί κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης.

Όμως από την παραπάνω έρευνα τελικά ένα ποσοστό γυναικών σε κάποιο στάδιο της ζωής του θα παρουσιάσει μια δυσλειτουργία στο πυελικό τοίχωμα. Αυτό μπορεί να συμβεί σε οποιαδήποτε γυναίκα, σε οποιαδήποτε ηλικία.



Πολλοί παράγοντες συμβάλλουν στην εμφάνιση αυτού του φαινομένου, π.χ. γενετικοί, ανατομικοί, να έχουν να κάνουν με κάποια πρόσφατη ή παλαιότερη νόσο ή φαρμακευτική αγωγή, τον τρόπο ζωής και φυσικά με το Μαιευτικό ιστορικό της ασθενούς.

Η χαλάρωση των συγκεκριμένων μυών έχει σαν αποτέλεσμα την πρόπτωση της μήτρας, του κόλπου ή των κολπικών τοιχωμάτων και την ακράτεια των ούρων. Δυστυχώς, η ακράτεια των ούρων αποτελεί ακόμα και σήμερα ένα ταμπού για την Ελληνίδα, η οποία δεν αναφέρει τυχόν προβλήματα που αντιμετωπίζει στον Γυναικολόγο της.

Έτσι το πρόβλημα χρονίζει και δυστυχώς τα συμπτώματα χειροτερεύουν και εντείνονται. Ο Γυναικολόγος μπορεί να κατευθύνει τις ασθενείς προς τη λύση του προβλήματος πολύ πιο νωρίς, όταν η φαρμακευτική ή ακόμη και χειρουργική αντιμετώπιση δεν είναι μονόδρομος. Το πρώτο και σημαντικότερο βήμα προς την κατεύθυνση αυτή είναι η **εκγύμναση των μυών της πυέλου**. Τι μπορούν λοιπόν να κάνουν οι γυναίκες για να βελτιώσουν τους μυς αυτούς;

Πυελικό τοίχωμα



Νικόλαος Δ. Βραχνής
MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME
Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας
Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών
Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής
Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα
τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390
κιν.: 6974 441144
email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

Καταρχήν πρέπει να γίνει κατανοητό πως το πυελικό τοίχωμα αποτελείται από στρώματα μυών και συνδέσμων οι οποίοι εκτείνονται από το ηβικό οστό μέχρι πίσω, το κάτω μέρος της σπονδυλικής στήλης. Αν οι μυς αυτοί είναι υγιείς, τότε στηρίζουν καλά την ουροδόχο κύστη, την μήτρα και ακόμα την τελική μοίρα του εντέρου.

Λειτουργία του πυελικού τοιχώματος

Φυσιολογικά οι μυς αυτοί έχουν αυξημένη τονικότητα και συγκρατούν τα ούρα και τα αέρια. Κάθε φορά που θέλουμε να ουρήσουμε, αυτοί χαλαρώνουν και στη συνέχεια πάλι συσπώνται για να επαναφέρουν τον έλεγχο. Όταν γελάμε ή βήχουμε, όταν σηκώνουμε ένα βάρος ή φταρνιζόμαστε, οι μυς συσπώνται για να αποφευχθεί η ακράτεια. Επίσης, είναι γνωστό πως οι πυελικοί μυς παίζουν σημαντικό ρόλο στην ευχαρίστηση τόσο του άντρα όσο και της γυναίκας κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης. Στον γυναικείο οργανισμό συσπώνται ρυθμικά αυξάνοντας έτσι την έντασή του. Αν εξασκήσουμε τους μυς αυτούς, τότε τους δυναμώνουμε. Έτσι, ακόμα και στην περίπτωση που έχουν υποστεί μερική βλάβη μπορούμε να επανακτήσουμε τον έλεγχο της ουροδόχου κύστης και να αντιμετωπίσουμε σε μεγάλο βαθμό την ακράτεια των ούρων.

Εξασκώντας τους μυς

Δεν είναι πάντα εύκολο να 'νιώσουμε' την ύπαρξη των μυών, πόσο μάλλον να τους εξασκήσουμε. Όμως με επιμονή και υπομονή τα αποτελέσματα μπορεί να είναι θεαματικά. Υπάρχουν **τρεις βασικές ασκήσεις**. Κατ' αρχήν ας φανταστούμε ότι θέλουμε να ουρήσουμε αλλά προσπαθούμε να κρατηθούμε για κάποιο χρονικό διάστημα. Αυτό που ασυναίσθητα κάνουμε είναι να συσπάμε τους πυελικούς μύες. Αν λοιπόν μπορέσουμε να μιμηθούμε το 'σφίξιμο' αυτό χωρίς όμως να έχουμε την ανάγκη να τρέξουμε στην τουαλέτα, τότε ουσιαστικά εξασκούμε τους μύες που ελέγχουν και συγκρατούν την ουροδόχο κύστη. Το ίδιο ισχύει και για την αφόδευση.

Μια εικονική κατάσταση ανάγκης όπου πρέπει να αναστείλουμε το αίσθημα της επείγουσας αφόδευσης μας βοηθά να καταλάβουμε ότι οι μύες που πρέπει να συσπασθούν είναι αυτοί γύρω από τον πρωκτό. Η τρίτη άσκηση είναι ένας συνδυασμός των δυο προηγούμενων. Σ' αυτήν προσπαθούμε να πετύχουμε σύσπαση τόσο των μυών γύρω από την ουρήθρα, όσο και αυτών γύρω από τον πρωκτό.

Πρέπει να επισημάνουμε πως για να πετύχουμε ικανοποιητικό έλεγχο των φυσιολογικών αυτών λειτουργιών, απαιτείται εξάσκησή τους τόσο σε ένταση όσο και σε διάρκεια. Αυτό άλλωστε ισχύει για κάθε μυ του ανθρώπινου σώματος. Γι' αυτό το λόγο συνιστάται το παρακάτω πρόγραμμα:

- Συσπάστε τους παραπάνω μύες για 4 δευτερόλεπτα και αφού χαλαρώσετε επαναλάβετε. Όταν καταφέρετε μετά από κάποιο διάστημα εξάσκησης να επαναλαμβάνετε τις παραπάνω ασκήσεις 10 φορές, τότε προοδευτικά αυξήστε το χρόνο από 4 σε 10 δευτερόλεπτα.
- Προσπαθήστε να κάνετε τις παραπάνω ασκήσεις όσο πιο γρήγορα μπορείτε-για παράδειγμα σφίξτε και χαλαρώστε τους μυς κάθε ένα δευτερόλεπτο- για περίπου 10 επαναλήψεις
- Προσπαθήστε να κάνετε το παραπάνω σετ ασκήσεων 6 φορές την ημέρα.

Ένα από τα βασικά στοιχεία επιτυχίας είναι η επιμονή. Απαιτούνται περίπου 3 με 4 μήνες μέχρι να δούμε αποτελέσματα γι' αυτό και πρέπει να υπάρχει πραγματικά θέληση για



Νικόλαος Δ. Βραχνής

MD, PhD, FRCOG, DFFP, PCME

Μαιευτήρας - Γυναικολόγος

Αναπλ. Καθηγητής Μαιευτικής - Γυναικολογίας

Ιατρική Σχολή Πανεπιστημίου Αθηνών

Επισκέπτης Καθηγητής Μαιευτικής και Ιατρικής

Εμβρύου Πανεπιστημίου St. George's Λονδίνου

Βασιλίσσης Σοφίας 124B • 115 26 Αθήνα

τηλ.: 210 7777442 • fax: 210 7777390

κιν.: 6974 441144

email: nvrachnisiatreio@hotmail.com

επιτυχία. Ο σκοπός είναι να επιτευχθεί μια αύξηση της φυσιολογικής τονικότητας των μυών ακόμα και τις ώρες εκείνες που δεν κάνουμε τις ασκήσεις.

Οι ασκήσεις αυτές έχουν το μεγάλο πλεονέκτημα ότι είναι αόρατες. Μπορούν να γίνουν κατά τη διάρκεια της οδήγησης, στο μετρό, όταν βλέπουμε μια ταινία, όταν διαβάζουμε, όταν κάνουμε ντους ή ακόμα και όταν είμαστε όρθιοι και περιμένουμε στην ουρά.

Σημαντικό επίσης είναι να κάνουμε την πρώτη άσκηση κάθε φορά που θέλουμε να ουρήσουμε, καθυστερώντας έτσι για λίγο και εξασκώντας τους μυς λίγο περισσότερο. Ακόμη, αν κάθε φορά που θέλουμε να βήξουμε ή να φταρνιστούμε σφίγγουμε προκαταβολικά όλους τους μυς μαζί, τότε σταδιακά αυξάνουμε τον έλεγχο και τη δύναμη τους.

Ένας πολύ σημαντικός παράγοντας είναι η **απώλεια βάρους**. Έχει βρεθεί πως τα υπέρβαρα άτομα έχουν σημαντικά μεγαλύτερο ποσοστό δυσλειτουργίας των μυών της πυέλου και κατ'επέκταση προβλήματα ακράτειας και πρόπτωσης. Αυτό είναι απόλυτα φυσιολογικό αν σκεφτούμε πως τα άτομα αυτά κατά κανόνα δεν γυμνάζονται και κατά συνέπεια οι μυς αδρανούν και εν τέλει ατροφούν. Πολλές ασθενείς απογοητεύονται γρήγορα και εγκαταλείπουν τις προσπάθειες. Ταυτόχρονα το γεγονός πως ακόμη και σήμερα η ακράτεια των ούρων αποτελεί για τις γυναίκες ταμπού δεν βοηθά στην αντιμετώπιση του προβλήματος. Αν σκεφτούμε όμως ότι ουσιαστικά το παραπάνω πρόγραμμα εξασκεί μια ομάδα μυών παρόμοια με τους κοιλιακούς και αν αναλογιστούμε τη βελτίωση στην ποιότητα ζωής που μπορεί να επιφέρει σε τόσο πολύ κόσμο τότε πράγματι αξίζει τον κόπο να προσπαθήσει κανείς.