**Inkontinence trápí až pětinu čtyřicátnic, pomoc nalézají ve fyzioterapii**

**PRAHA, 19. ČERVENCE 2022 – Tabuizované téma – inkontinence. Netýká se jen starších ročníků, nejčastější formou – stresovou inkontinencí – trpí každá pátá Češka kolem 45 let. Když překonají stud a svěří se odborníkům, mají zpola vyhráno. Léčba není složitá a předchází vážnějším zdravotním problémům.**

Podle údajů České urologické společnosti je inkontinencí postiženo 36 procent obyvatel nad 15 let, převážně se jedná o ženy v produktivním věku. „Inkontinence jako taková postihuje během života až padesát procent žen. Rozlišujeme několik typů inkontinencí, ale nejběžněji se objevuje tzv. stresová inkontinence, tedy únik malého množství moči například při smíchu, zakašlání, kýchnutí, těžké fyzické námaze, jako je zvedání břemen, nebo intenzivním silově-vytrvalostním cvičení. Tento typ potíží je také nejlépe léčitelný, je ovšem důležité problém včas konzultovat s lékařem a poté na něm pracovat s fyzioterapeutem,“ uvedla Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

Nechtěný únik moči může mít mnoho příčin a zdaleka se nejedná pouze o pokročilý věk a vliv menopauzy. Významným faktorem bývá obezita nebo chronický kašel a astma, které vyvíjejí vyšší zátěž na močový měchýř. S inkontinencí se také často potýkají maminky po těžkých porodech nebo sportovkyně, které jsou dlouhodobě vystavovány extrémním tréninkovým dávkám. „V situacích, jako je zakašlání nebo smích, dochází ke zvýšení nitrobřišního tlaku, který zdravý člověk vyvažuje automatickou kontrakcí svalů pánevního dna. Pokud dané svaly nepracují správně, může se to projevit neovladatelným únikem moči. U pacientů vždy zkoumáme postavení pánve, stav kostrče, sakroiliakálního kloubu a funkci dalších zapojených svalů. Naším cílem není pouze aktivace problematických svalů, v některých případech potřebujeme dosáhnout u určité svalové skupiny naopak relaxace. Důležitá je správná spolupráce všech svalových komponentů včetně správného nastavení držení těla a dechového stereotypu,“ vysvětlila Iva Bílková.

Pánevní dno je součástí pohybového aparátu jako celku a hraje významnou roli pro hluboký stabilizační systém. S projevy stresové inkontinence je proto dobré seznámit buď praktického lékaře, anebo rovnou vysokoškolsky vzdělaného fyzioterapeuta. Ten využívá znalosti z několika vědních oborů a sestavuje léčebný plán na míru pacienta. Pomůže ženě pochopit funkci svalů pánevního dna, bránice a nitrobřišního tlaku a sestaví individuální cvičební plán na míru. „Příčiny stresové inkontinence jsou díky fyzioterapii snadno řešitelné. Typickým problémem pacientek bývá neschopnost kvalitně aktivovat pánevní dno. Místo toho ženy nejčastěji aktivují hýžďové a břišní svalstvo nebo adduktorovou skupinu stehen s minimální aktivitou svalů pánevního dna. V takových případech se v léčbě zaměřujeme na nácvik izolované aktivace správných svalů a poté na jejich zapojení do správných stereotypů k zajištění kontinence (schopnosti udržení) moči,“ poukázala fyzioterapeutka.

V Česku je však téma inkontinence stále velmi tabuizováno, lidé se stydí komukoli se svými problémy svěřit a doufají, že samy přejdou. Jak potvrdil evropský výzkum společnosti Hartmann-Rico, více než polovina Čechů tají své problémy dokonce i před partnerem a bezmála 70 procent dotázaných potvrdilo negativní dopady inkontinence na svůj život. Kvůli obavám z úniku moči se vzdali oblíbených sportů, vyhýbají se přespávání mimo domov, delšímu cestování, sexu a celkově snížili své společenské aktivity. „Inkontinence velmi narušuje duševní pohodu člověka. Pokud se obtíže neřeší, mohou se zřetězit do závažnějších zdravotních obtíží jinde v těle. Při dysfunkci svalů pánevního dna často nacházíme narušený stereotyp dýchání, poruchu statiky a dynamiky páteře a pánve, blokády žeber, spoušťové body na bránici, zvýšené napětí velkého bederního svalu, adduktorů kyčle a extenzorů bederní páteře s dysfunkční břišní stěnou. To vše se projevuje bolestmi zad, kostrče a dalších přilehlých oblastí,“ vyjmenovala Iva Bílková.

Strach z nechtěného úniku moči navíc ženy běžně řeší sníženým pitným režimem a vystavují se riziku dehydratace. Jelikož na dostatečném příjmu tekutin závisí i správná funkce ledvin, mohou se ženám, které záměrně omezují pití, nutkavé pocity na močení ještě zintenzivnit. „Léčba inkontinence znamená každodenní cvičení a dodržování režimových opatření dle návodu fyzioterapeuta, ale už po pěti týdnech lze vidět výsledky. Naučit se aktivovat svaly pánevního dna je prospěšné i pro rizikové skupiny lidí, kteří věčně bojují s bolavými zády. Předejdou tak pozdějším potížím právě s únikem moči a pomohou si od problémů s páteří,“ dodala fyzioterapeutka.

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta a koncept masáží FYZIOpress která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.