

Warszawa, 6 lipca 2022 r.

Informacja prasowa

**Aktywność fizyczna dla kobiecego zdrowia**

**Czy wiesz, że aktywność fizyczna może być odpowiedzią na kobiece problemy zdrowotne? Bolesne miesiączki, nietrzymanie moczu czy inne problemy uroginekologiczne związane z nieprawidłowym funkcjonowaniem mięśni dna miednicy mogą dotyczyć nawet 69 proc. kobiet w różnym wieku[[1]](#footnote-1). Istotny wpływ na ich występowanie ma tryb życia, a jak podkreślają eksperci, aktywność fizyczna to skuteczna profilaktyka i lekarstwo na niektóre kobiece dolegliwości. Jaką aktywność warto wybrać i które ćwiczenia będą pomocne? Oto kilka porad fizjoterapeuty.**

Najbardziej powszechnym problemem związanym ze słabnącymi mięśniami dna miednicy jest nietrzymanie moczu. Według statystyk z tą dolegliwością zmaga się na całym świecie około 423 milionów osób – aż 72 proc. stanowią kobiety (303 miliony)[[2]](#footnote-2).

- *Skala problemów uroginekologicznych wciąż wzrasta, a wiedza na ten temat nadal nie jest powszechna. Dolegliwości uroginekologiczne utożsamiamy zazwyczaj z nietrzymaniem moczu, a za ich powód często uznajemy przebyty poród naturalny lub po prostu zaawansowany wiek – to prawda, choć w dużym uproszczeniu. Do problemów uroginekologicznych zaliczymy też bolesne miesiączki, dyskomfort przy stosunku, a nawet ból kręgosłupa – wszystkie te dolegliwości, jak w przypadku nietrzymania moczu, mogą być związane z osłabieniem lub nadmiernym napięciem mięśni dna miednicy, czyli mięśni Kegla, których kondycja w dużej mierze zależy nie tylko od przebytej ciąży czy porodu, ale również od naszego trybu życia. Co więcej, problemy te dotyczą osób w różnym wieku – na przykład wysiłkowe nietrzymanie moczu to dolegliwość, z którą zmaga się co czwarta kobieta w wieku od 18 do 49 lat, a pierwszych objawów tego schorzenia doświadcza aż 18 proc. kobiet przed 29. rokiem życia[[3]](#footnote-3)* – wyjaśnia Andrzej Kępczyński, ekspert ds. fizjoterapii Zdrofit Zdrowe Miejsce.

Na dolegliwości związane z osłabieniem mięśni dna miednicy narażone są szczególnie kobiety w ciąży czy po porodzie, a także panie z otyłością brzuszną, prowadzące siedzący, nieaktywny tryb życia oraz kobiety w okresie menopauzalnym.

*- Temat problemów uroginekologicznych najczęściej przewija się wśród kobiet, które są w ciąży lub już urodziły dziecko. Ciąża czy poród naturalny to fizjologiczne momenty w życiu kobiety, które wyjątkowo obciążają mięśnie dna miednicy i mogą powodować dalsze problemy zdrowotne – takie jak wspomniane już nietrzymanie moczu – zaznacza Andrzej Kępczyński. – Nieaktywny styl życia również ma znaczenie w przypadku problemów uroginekologicznych, ponieważ długotrwałe siedzenie sprawia, że mięśnie dolnej połowy ciała przestają pracować i słabną, co można łatwo sprawdzić. Wystarczy, że siedząc napniemy mięśnie pośladków, jeśli się to uda, szybko przekonamy się, że nie jesteśmy w stanie utrzymać napięcia przez długi czas. Pozycja siedząca sprawia, że mięśnie pośladkowe nie pracują, a to one w dużej mierze odpowiadają za prawidłową pozycję naszego ciała. Gdy mięśnie pośladkowe są za słabe ich funkcje przejmują inne mięśnie, które nie zostały do tego stworzone, zmienia się też pozycja naszego ciała. Jeśli nie utrzymujemy prawidłowej postawy, a w rezultacie nasz organizm zaczyna funkcjonować inaczej – inaczej pracuje przepona, inaczej w trakcie oddechu przemieszczają się narządy wewnętrzne, a w konsekwencji dochodzi do zaburzeń pracy kolejnych mięśni – w tym tych, zlokalizowanych w dnie miednicy* – wyjaśnia ekspert.

Jak wynika z najnowszego badania MultiSport Index 2022, 52 proc. Polek spędza w pozycji siedzącej pond 5 godzin każdego dnia. Co może przyczyniać się do powstawania lub pogłębiania się niektórych dolegliwości zdrowotnych.

Co ciekawe, mięśniom dna miednicy nie sprzyja też siedzenie… na toalecie. – *Dla wielu osób może to wydać się szokujące, ale zgodnie z naszą fizjologią powinniśmy załatwiać się w pozycji kucznej, nie siedzącej. Dlatego podczas wizyty w toalecie warto skorzystać z niskiego stołeczka, który podstawimy pod stopy, zmieniając kąt nachylenia nóg względem tułowia z prostego na kąt ostry, znacznie zdrowszy dla naszych mięśni dna miednicy* – dodaje ekspert.

**Postaw na profilaktykę**

Ćwiczenia mięśni dna miednicy mogą wykonywać wszyscy, bez względu na płeć czy wiek. *- Im wcześniej rozpoczniemy trening mięśni dna miednicy, w tym lepszej kondycji będą wraz z upływem lat. Należy pamiętać, że ćwiczenia mięśni dna miednicy to przede wszystkim łączenie pracy dna miednicy ze wzmocnieniem mięśni grzbietu, brzucha, bioder oraz ud. Kluczem do sukcesu jest odbudowa osłabionych mięśni głębokich, poprawa postawy ciała oraz prawidłowy oddech -* podpowiada Andrzej Kępczyński.

Odpowiednie ćwiczenia wspierające prawidłową pracę mięśni dna miednicy, prowadzone pod okiem specjalistów, zalecane są także kobietom planującym ciąże lub przygotowującym się do porodu.

**Ćwicz pod okiem specjalisty**

Mięśni dna miednicy nie widać, więc musimy je poczuć.

Tu nieoceniona jest pomoc fizjoterapeuty uroginekologicznego, który nie tylko fachowo oceni stan mięśni dna miednicy, określając czy są osłabione czy nadmiernie napięte. Sprawdzi też czy pacjent ma dodatkowe problemy, które należy uwzględnić w procesie ćwiczeń – np. przyblokowana przepona, nieprawidłowa postawa. *– Pacjentki niejednokrotnie mają problem z lokalizacją mięśni dna miednicy, nie potrafią ich wyczuć, nie są pewne czy dobrze wykonują ćwiczenia. Fizjoterapeuta uroginekologiczny zaproponuje odpowiednie ćwiczenia i nauczy jak w prawidłowy sposób napinać bądź rozluźniać mięśnie* - zaznacza Andrzej Kępczyński.

Właściwy dobór ćwiczeń jest szczególnie ważny. Do dziś w internecie odnaleźć można wiele porad i technik, które w rzeczywistości nie będą dobre dla mięśni dna miednicy.

*- Jednym ze sposobów, na rzekome wzmocnienie mięśni dna miednicy, który latami krążył w internecie były ćwiczenia polegające na przerywaniu strumienia moczu – to bardzo szkodliwe działanie, które prowadzi do zaburzenia fizjologicznego procesu. Tak samo szkodliwe dla mięśni dna miednicy jest zmuszanie się do oddania moczu – na zapas, przed wyjściem z domu* – przestrzega ekspert.

Dziś fachową pomoc fizjoterapeuty uroginekologicznego można uzyskać np. na terenie klubów fitness, np. w ramach specjalnie zaprojektowanych zajęć grupowych fitness lub konsultacji indywidualnych. Takie zajęcia pojawiły się w grafikach wybranych klubów fitness na terenie całego kraju m.in. obiektów sieci Zdrofit działających w Warszawie, klubów fitness Fabryka Formy na terenie Poznania i Katowic, a także My Fitness Place w Krakowie czy Fitness Academy we Wrocławiu.

*- Podczas takich zajęć wykwalifikowani fizjoterapeuci uczą utrzymywania poprawnej pozycji ciała i technik oddechowych. Realizują także specjalistyczne ćwiczenia wzmacniające, rozciągające lub poprawiające stabilność napięcia mięśni dna miednicy. Warto skorzystać także z konsultacji indywidualnych, w ramach których fizjoterapeuta zbada i zaleci indywidualny zestaw ćwiczeń pomagający w złagodzeniu dolegliwości, profilaktyce ich powstawania lub poprawieniu komfortu uprawiania ulubionej dyscypliny sportu* – podsumowuje Andrzej Kępczyński.

Wśród wielu korzyści związanych z dbaniem o zdrowie dna miednicy, pojawiają się też te mniej oczywiste, jak większa satysfakcja i sprawność seksualna.

Więcej informacji na temat zajęć fitness prowadzonych przez fizjoterapeutów odnaleźć można na stronie internetowej: <https://zdrofitzdrowemiejsce.pl/aktualnosci/nowe-zajecia-z-fizjoterapeuta>

Kontakt prasowy: Agnieszka Bemowska – Niewiarowska, Starszy Specjalista ds. PR w Benefit Systems, e-mail: [a.bemowska@benefitsystems.pl](mailto:a.bemowska@benefitsystems.pl) | tel. 517 172 559

**Zdrofit Zdrowe Miejsca** to placówki lecznicze, w których świadczone są usługi medyczne z obszaru fizjoprofilaktyki i kinezyterapii (usprawniania ruchem), mające na celu poprawę stanu zdrowia i kondycji psychofizycznej pacjentów. Za ideą Zdrofit Zdrowe Miejsce stoi Benefit Systems Oddział Fitness, zarządzający m.in. siecią klubów fitness Zdrofit, My Fitness Place, czy Fitness Academy. Więcej informacji na temat Zdrofit Zdrowe Miejsce odnaleźć można na stronie internetowej: <https://zdrofitzdrowemiejsce.pl/>

1. <https://www.pturol.org.pl/Image/files/Guidelines%20ZASADY.pdf> [↑](#footnote-ref-1)
2. Dno Miednicy. Fizjologia, patologia i leczenie. R.Tanzberger, A.Kuhn, G.Mobs, U.Baumgartner, Wyd. EDRA Urban&Partner [↑](#footnote-ref-2)
3. Starczewik A, Brodawska A, Brodawski J. Epidemiologia i leczenie nietrzymania moczu oraz obniżenia narządów miednicy u kobiet. Pol Merk Lek. 2008, XXV; 145: 74 [↑](#footnote-ref-3)