



Europejskie  
Centrum  
Zdrowia  
Otwock

## Nietrzymanie moczu

Dotyczy nie tylko kobiet ale również mężczyzn. Niełatwo jest określić nawet przybliżoną ilość pacjentów zmagających się z tą dolegliwością gdyż większości nie poddaje się diagnostyce i leczeniu. Szybka diagnostyka i podjęcie działań znacznie skraca czas leczenia.

PROFILAKTYKA

# RODZAJE NIETRZYMANIA MOCZU:

## ▶ WYSIŁKOWE NIETRZYMANIE MOCZU

Jest to niekontrolowany, minimalny wyciek moczu (bez odczucia parcia) podczas czynności zwiększających ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej takich jak: kaszel, kichanie, dźwiganie czy ciągnięcie.

## ▶ NAGŁĄCE NIETRZYMANIE MOCZU

Jest to mimowolny wyciek moczu z intensywnym uczuciem parcia na mocz. Uczucie to powoduje skurcz mięśnia wypieracza.

## ▶ NIETRZYMANIE MOCZU Z PRZEPEŁNIENIA

Jest to przewlekłe zaleganie moczu w pęcherzu z kropelkowym wyciekaniem moczu z przepełnienia pęcherza moczowego.

## ▶ NIETRZYMANIE MOCZU POZAZWIERACZOWE

Jest to nietrzymanie moczu spowodowane przez występujące wady np. przetokę lub innych wad wrodzonych lub spowodowanych procesem chorobowym czy leczeniem.

### STOPNIE WYSIŁKOWEGO NIETRZYMANIA MOCZU: (WG STAMEYA)

- I- tylko podczas gwałtownego, dużego wysiłku, dźwigania
- II- podczas umiarkowanego wysiłku, chodzeniu po schodach, podskakiwaniu
- III- wypływanie moczu bez wysiłku, podczas leżenia, stania lub chodzenia

## METODY FIZJOTERAPEUTYCZNE RADZENIA SOBIE Z NIETRZYMANIEM MOCZU:

### ▶ BIOFEEDBACK

Metoda wykorzystująca napięcie zwrotne mięśni, wymaga użycia specjalistycznej aparatury.

### ▶ ELEKTROSTYMULACJA

Zabieg polega na wywołaniu skurczu mięśni za pomocą impulsu elektrycznego

### ▶ BIOFEEDBACK Z ELEKTROSTYMULACJĄ (ETS)

Z metody tej skorzystać mogą również pacjenci po przebytej chorobie nowotworowej.

### ▶ TRENING PĘCHERZA MOCZOWEGO

Ustalenie harmonogramu dnia wraz z oddawaniem moczu np.: początkowo co godzinę.

### ▶ TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY

Czyli tzw. ćwiczenie mięśni Kegla.

### ▶ STYMULACJA MAGNETYCZNA

## WSPOMAGANIE REHABILITACJI W PRZYPADKU NIETRZYMANIA MOCZU:

- ▶ zadbać o prawidłową masę ciała
- ▶ unikać dźwigania powyżej 5 kg
- ▶ unikać używek, przede wszystkim tytoniu i kofeiny
- ▶ kontrolować ilość i częstość przyjmowanych płynów, lepiej pić mniej i częściej niż dużo i rzadko
- ▶ dbać o higienę by zapobiegać infekcją układu moczowego
- ▶ kontrolować choroby współistniejące i ich leczenie (np. cukrzycę)
- ▶ zapobiegać zaparciom (odpowiednia dieta)
  - ▶ nauce prawidłowego kaszlu i kichania
    - ▶ wykształcenie prawidłowych nawyków toaletowych (opróżnianie pęcherza do końca, nie wypieranie moczu na siłę, prawidłowa pozycja do mikcji)

## JAK ZLOKALIZOWAĆ MIĘŚNIE DNA MIEDNICY?

- podczas oddawania moczu zatrzymaj jego strumień na kilka sekund, po czym rozluźnij mięśnie i oddaj mocz do końca
- wyobraź sobie, że chcesz zatrzymać odejście gazów z odbytnicy – kurczysz i unosisz okolicę odbytu bez napinania i zwierania pośladków
- stań przed lustrem, napnij mięśnie dna miednicy, jest to widoczne poprzez wciągnięcie podstawy penisa i uniesienie moszny. Po rozluźnieniu mięśni powinieneś poczuć rozluźnienie, odpuszczenie.

## TRENING MIĘŚNI DNA MIEDNICY U CHORYCH PO PROSTATEKTOMI RADYKALNEJ

### **ĆWICZENIA TO BARDZO ISTOTNY CZYNNIK ZARÓWNO PROFILAKTYKI JAK I LECZENIA NIETRZYMANIA MOCZU.**

- podczas ćwiczeń unikaj napinania mięśni pośladków, ud, brzucha i twarzy.
- niewłaściwe wykonywanie ćwiczeń, napinanie nieodpowiednich mięśni nie przyniesie efektów oraz może przyczynić się do zwiększenia nietrzymania moczu.
- mięśnie napinaj podczas swobodnego wydechu, a utrzymuj napięcie oddychając swobodnie, nie wstrzymuj oddechu
- pamiętaj by ćwiczenia wykonywać systematycznie i wykorzystywać je w sytuacjach dnia codziennego
- trening najlepiej rozpocząć jeszcze przed planowanym zabiegiem operacyjnym
- aktywację mięśni dna miednicy rozpoczynamy po wyjęciu cewnika
- ćwiczenia wykonujemy cztery razy dziennie w seriach po 12 typu I i II
- co godzinę należy wykonać jeden silny skurcz typu II
- efekty ćwiczeń będą widoczne dopiero po kilku tygodniach

## I- ĆWICZENIA ZWIĘKSZAJĄCE SIŁĘ SKURCZU

Mają one na celu zwiększenie siły skurczu zwieracza zewnętrznego cewki i mięśni przepony moczowo-płciowej

- ▶ Napnij mięśnie i utrzymaj napięcie przez 10 s. - rozluźnij
- ▶ Przerwa między ćwiczeniami 30s.
- ▶ 12 powtórzeń



Po opanowaniu ćwiczeń w pozycji leżącej wykonuje się je w pozycji siedzącej, a następnie w czasie chodzenia.

## II- ĆWICZENIA WZMAGAJĄCE SZYBKOŚĆ SKURCZU

Poprawiają szybkość skurczu zwieracza zewnętrznego cewki i mięśni przepony moczowo-płciowej. Polegają na szybkim i krótkotrwałym skurczu mięśni.



- ▶ Napnij mięśnie i utrzymaj napięcie przez 2-3s.
- ▶ Przerwa między ćwiczeniami 30s.
- ▶ 12 powtórzeń

Po opanowaniu ćwiczeń w pozycji leżącej należy je wykonywać w pozycji siedzącej, a następnie w czasie chodzenia lub przed zamierzonym, nagłym napięciem mięśni brzucha np. podnoszenie ciężaru, kaszel, kichanie.

## CO ZAPISYWAĆ W DZIENNIKU MIKCJI?

- ▶ ilość wypitych płynów w ciągu doby
- ▶ ilość epizodów nietrzymania moczu w ciągu doby
- ▶ pozycje lub w których najczęściej dochodzi do nietrzymania moczu (pozycja stojąca, siedząca, marsz, dźwiganie, bieg)
- ▶ Ilość zużytych podkładow, pieluch, wkładek

W przypadku nietrzymania moczu bardzo ważna jest HIGIENA OSOBISTA, używania odpowiednich, łagodnych środków myjących oraz wkładek higienicznych.

Należy również unikać zaparc, często i do końca opróżniać pęcherz oraz pamiętać o zalecaniach lekarskich i terminach kolejnych wizyt.

