

Fizjoterapia dna miednicy (Pelvic Floor Physical Therapy)

Czym jest dno miednicy? (What is the pelvic floor?)

Dno miednicy zbudowane jest z mięśni, które przyczepione są do kości miednicy. Mięśnie te współpracują ze sobą jak hamak, żeby utrzymać w miejscu narządy znajdujące się w obrębie dolnej części brzucha (pęcherz moczowy, pochwa, macica, odbytnica). Mięśnie te kurczą się i rozluźniają w skoordynowany sposób, aby pomóc w niektórych ważnych funkcjach, takich jak opróżnianie jelit i pęcherza moczowego.

Jakie stany chorobowe leczy się fizjoterapią dna miednicy? (What conditions can be treated with pelvic floor physical therapy?)

- przewlekły ból miednicy
- ból narządów płciowych (pochwy i okolicy sromu) tj. ból podczas współżycia i stosowania tamponów
- ból odbytnicy
- ból związany z endometriozą
- ból pęcherza moczowego
- częste i bolesne oddawanie moczu
- bezwiedne oddawanie moczu lub stolca
- przewlekłe zaparcia
- ból podczas stosowania rozszerzadeł pochwowych

Na czym polega fizjoterapia dna miednicy? (What does pelvic floor physical therapy involve?)

Fizjoterapeuta, który jest przeszkolony w zaburzeniach dna miednicy, najpierw oceni i ustali, które mięśnie są za bardzo napięte, osłabione lub nie działają w skoordynowany sposób. Etapy diagnostyki i leczenia mogą obejmować umieszczenie palca w rękawiczce lub małej sondy w pochwie lub odbytnicy. Leczenie obejmuje ćwiczenia trenujące mózg i mięśnie, aby współpracowały umożliwiając naprzemienne rozluźnianie i napinanie zbyt skurczonych mięśni (biofeedback), wzmacnianie osłabionych mięśni, rozciąganie i rozluźnianie patologicznie napiętych mięśni oraz poprawienie ich elastyczność.

Sesje zazwyczaj odbywają się co tydzień przez kilka tygodni. Fizjoterapeuta uczy także wykonywania ćwiczeń samodzielnie w domu. Fizjoterapia dna miednicy może na początku być niekomfortowa dla niektórych osób, ale większość z nich widzi poprawę objawów i zmniejszenie bólu w miarę upływu czasu.