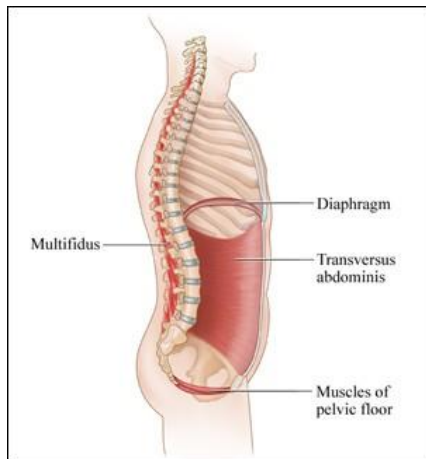


Fyzioterapie pánevního dna



Obsah skript

1. kompetence v oboru
2. význam a fce pánevního dna v těle, kosti, svaly, skloubení funkce, endopelvicí fascie /viscerální fascie/, závěsný aparát dělohy a pochvy
3. pánevní dno je mezioborové téma
4. DG /diagnostika/ poruch pánevního dna
5. různé fyzioterapeutické přístupy, univerzální většinový postup
6. zdravotní pomůcky, elektrostimulace, UPMD Podolí křeslo
7. péče o jizvu /císař, vaginální porod/
8. knihy, časopis Umění fyzioterapie
9. mýty a omyly v posilování pánevního dna
10. 7 pilířů Metody 3x3

1. kompetence v oboru

- studuje se nyní již jen na VŠ /Bc, nebo Mgr./
- dříve 2 letá “nádstavba” ala ženská sestra /dříve rehabilitační sestra/
- postgraduální kurzy a atestace na IPVZ Praha a doškolovák sester Brno
- pokud nejsi fyzioterapeutka, nemusíš vědět vše!
- měla bys mít po ruce spolupracující fyzioterapeutku na pracovišti nemíchat se do něčeho, co jsem nestudovala!
POZOR na bolesti vystřelující do prstů u nohy, na zástavu močení!!! na

2. Význam a fce pánevního dna

Pánevní dno je svalová miska na dně naší kostěné pánve. nejsou to pouhé svaly, ale také emoční barometr a zdroj naší ženské energie.

Funkce PD v těle:

zvedací, pohybová, stabilizační, svěrací, vypuzovací /vyměšování a porod/

Kosti a skloubení pánve:

pánevní kosti, křížová kost, kostrč, sedací hrboly, SI skloubení, symfýza

Svaly z pohledu fyziologie:

uložené ve 3 funkčních vrstvách v opěrném kříži, nejdůležitější je nejhlubší /PC sval je zde také/, svěrače máme v 90% pořádku

Svaly z pohledu urogynekologie /operátora/:

Několik levlů, urogenitální a pánevní bránice, závěsný aparát dělohy a pochvy, endopelvicí fascie /viscerální fascie/ - HAMAKA

Příčiny poklesu:

- nešetrný vaginální porod, nástřihy hráze, poporodní poranění
- sedavý způsob života bez pohybu, bez chůze
- špatné pohybové stereotypy
- hormony v těhotenství, v menopauze
- dlouhodobé přetěžování například zvedáním těžkých věcí /prodavačka v zelenině, balíky pošta .../



3. Pánevní dno je mezioborové téma

- praktická lékařka /často 1. kontakt/
- uroložka /záněty močových cest, hyperaktivní měchýř? u mužů pánevní dno po prostatě
- gynekoložka /měla by zjistit pokles, nebo prolaps pohmatem/
- urogynekoložka - léčba úniku moči, operační řešení
- androlog - mužský "gynekolog", hormony, sex. dysfunkce



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme

- ortoped - ženy chodí s bolestmi v zádech
- rehabilitační lékařka - měla by být v obraze
- fyzioterapeutky - u těch všichni končí :-)

4. Diagnostika poruch pánevního dna

1. **anamnéza** /porody, potraty, gynekologické operace, průběh těhotenství, životní styl - sedí x závodně sportuje?, hysterectomie? sexuální život?
2. **palpačně** - ženy k tomu vyškolené /fyziolo/ pohmatem v pochvě napalpují stav pánevního dna - dělá se ve stoji, při kašli ...
3. **přístrojová diagnostika** - magnetická rezonance, ultrazvuk - odesílá, nebo přímo dělá urogynekolog
4. **urodynamické testy** - jsou součástí dalších **klinických vyšetření**, které dělá urogynekolog
5. **kineziologický rozbor** - dělají rehabilitační lékaři a **fyzioterapeutky**, zjišťuje se funkčnost pánevního dna, jeho souhra s ostatními svaly, stav kostrče, SI skloubení, celkově šikmá, rotovaná pánev, stav chodidel ...

5. Různé fyzioterapeutické přístupy, kurzy, jména ...

I fyzioterapeutky mají svá náboženství :-)

1. já osobně a mnoho dalších pracovišť následujeme školu tzv. **Ostravského konceptu** /pí Holaňová fakultní nemocnice Ostrava/ **DŮRAZ NA SELEKTIVNÍ NÁCVIK AKTIVACE VRSTEV**, na internetu těžko dostupné :-)
2. prim. MUDr. Pavol Skalka Zlín - **Pánevní dno postavené na nohy**
DVA ČLÁNKY
3. **DNS p. Koláře** - přístup zdůrazňující vývojovou kineziologii máte VIDEO - fyzioterapeutka Michaela Havlíčková a její kurzy - Motol
4. **Marika Bajerová** - fyzioterapeutka porodní odd. Ostrava, učí na fakultě v Olomouci, funkční přístup ve fyziolo, dráza na celý HSS
5. XXXXXXX Olomouc - psychosomatika, pomoc pomáhající profese
6. **MUDr. Otčenášek** - urogynekolog, má na svém pracovišti 2 fyziolo
7. **Ingrid Palašáková Špringrová** - Rehaspring Čelákovice
8. **PHDr. Petra Vondrašová, PhD** - FyziP Klatovy
9. **rehabilitační klinika Monáda**, školí tzv. kostrčový syndrom a postupy pí Mojžíšové, která tady začínala ...



pro

10. **lidi kolem pí Kláry Lewitové**, náš fyzioguru prof. Karel Lewit
11. lidi kolem xxxxxxx Brno
12. pracoviště Podolí Praha UPMD ÚSTAV pro matku a dítě - dotované z evropské unie a placené Hartman Rico - inkontinenční vložky, www.inco.forum.cz, Moliklub - videa, CDéčko zdarma
13. www.inkontinence.com - doménu vlastní Johnson and Johnson
14. www.oggroup.cz - MUDr. Tichý - školí pánev
15. MUDr. Hořčíčka - patientská organizace Inkognito - cviky také mají, brožuru, Gona
16. www.pesary.cz
17. hypopresivo - cvičení založené na praxi mulabandhy



Nejčastější třecí plochy různých směrů fyziio

- s nádechem, nebo výdechem?
- Kegelovy cviky
- silou nebo jemně?
- v leže, nebo ve stoji?

Fyzioterapeutický postup při léčbě funkčních poruch pánevního dna

1. DIAGNOSTIKA

2. EDUKACE

vysvětlení anatomie, obrázky, pojmy, klientka by měla pochopit anatomii fci pánevního dna /těžké na prostorovou představivost/, sádrový model nutný a také 3 typům úniku moči!

3. správná LOKALIZACE

naším úkolem je dostat klientku se svým pánevním dnem do láskyplného **KONTAKTU** - telefonování, 3 vrstvy, hodiny ... další postupy a necvičit se svaly pomocnými /hýždě, adduktory - vnitřní strana stehen/

4. FACILITACE

Venušiny kuličky, automasáž, milování, koupele, napářka, tanec ... smysl je přivést život do pánve /motorické a senzitivní nervy/

5. VIZUALIZACE

u svalů pánevního dna je vizualizace nutná! nikdo s poruchou ty svaly hned necítí

6. u tzv. nulových svalů **ELEKTROSTIMULACE**

7. **NÁCVIK IZOLOVANÉHO STAHU**

Ostravský koncept, až poté cvičení v rámci HSS

8. **PODBŘÍŠKOVÝ DECH**

Všechny školy se shodují na důležitosti tzv. bráničního dechu, v józe plného jógového dechu /6. víkend kurzu/

9. cvičení pánevního dna v rámci **HSS - HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU**

stabilizační cviky, stabilizační trénink, úprava pohybových řetězců, protažení zkrácených, posílení povolených, koordinace

10. nácvik **RELAXACE** - polovina nepotřebuje posilovat, ale relaxovat, jen relaxovaný sval je ochotný vyvíjet aktivitu

11. nácvik **POJISTKY** u stresových situací - kašel, zvedání břemen, vstávání ze židle

12. zapojení PD do aktivit **VŠEDNÍHO DNE a SPORTY**

13. doporučení vhodné **POMŮCKY**

14. předoperační a pooperační LTV



Obr zdroj. Fyziot. Marika Bajerová - Ostrava/Olomouc



Pracovní listy pro lektorský kurz Školy pánevního dna /autorská práva/
Autorka: Renata Sahani, www.skolapanevnihodna.cz
Nekopírujte materiál svým klientkám, ani kolegyním na pracovišti. Děkujeme



Není důležitá síla pánevního dna, ale jeho zapojení PD do pohybového řetězce tzv. funkčnost /živost/.



Cvičit by se mělo vždy **INDIVIDUÁLNĚ** i **SKUPINOVĚ**

Ale ... na jógu / pilátes / Zombu :-) taky ženy chodí s bolestmi zad ...



Cílem není cvičit na doživotí, ale PD probudit a potom ho používat ve všedním dni

Co je perfect score?

Analogie jsou pokročilé varianty cvičení 3 vrstev

- P - power - síla
- E - endurance - vytrvalost, výdrž
- R - repetition - opakování
- F - fast - rychlost
- E - elevation - zvednutí perinea
- C - cocontraction - kokontrakce s m. transversus
- T - timing - načasování

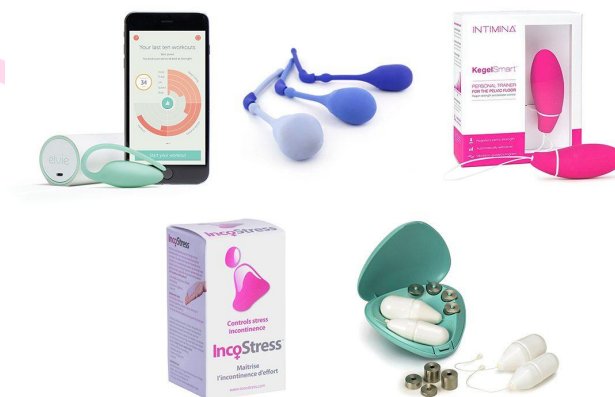
Hodnocení je modifikací svalového testu 1 - 2 - 3 - 4 - 5

Pokročilé varianty Metoda 3x3

1. aktivuj, výdrž a volně dýchat - nedělat Angeliku!
2. fázování
3. rychleji než dech, pomaleji než dech
4. maxima, silou
5. co nejrychleji
6. změna poloh, vertikalizace

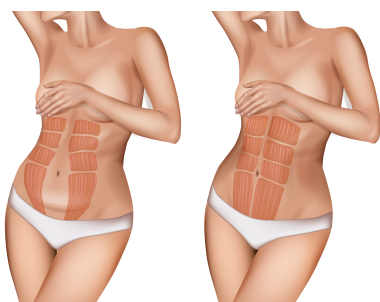
6. Pomůcky

/samostatné video/ mechanické a elektrické, stimulátory a biofeedback /zpětná kontrola/
elektrostimulační křeslo, venušiny kuličky ...



7. Péče o jizvu a diastázu

/6. víkend lektorského kurzu/, oboje spadá do působnosti fyzioterapeutek, jizvy a vaginální mapování



7. Knihy, časopisy, články

