



XXXIV. česká urogynekologie 2025

Hypopresivní metoda:
*Dechově–posturální rehabilitace
při stresové inkontinenci a
prolapsu pánevních orgánů*

Ivana Delmotte Chalupecká

Obsah prezentace

- Co je to hypopresivní metoda a její efekt
- Snímky z magnetické rezonance a ultrazvuku
- Názorná videa
- Představení dvou randomizovaných studií

Hypopresivní metoda

STRUČNÉ PŘEDSTAVENÍ

- Dechově–posturální technika
- Diaphragmatic aspiration – kraniální posun bránice
- Pokles nitrobřišního tlaku
- Reflexní kontrakce
- Souhra HSS



Efekty metody



***VYTAŽENÍ PÁNEVNÍCH
ORGÁNŮ VZHŮRU***



***REFLEXNÍ AKTIVACE
M.LEVATOR ANI***



***REFLEXNÍ AKTIVACE
M.TRANSVERSUS ABD.***



***KRANIÁLNÍ POSUN
BÁZE MOČ.MĚCHÝŘE***

VYTAŽENÍ PÁNEVNÍCH ORGÁNŮ VZHŮRU



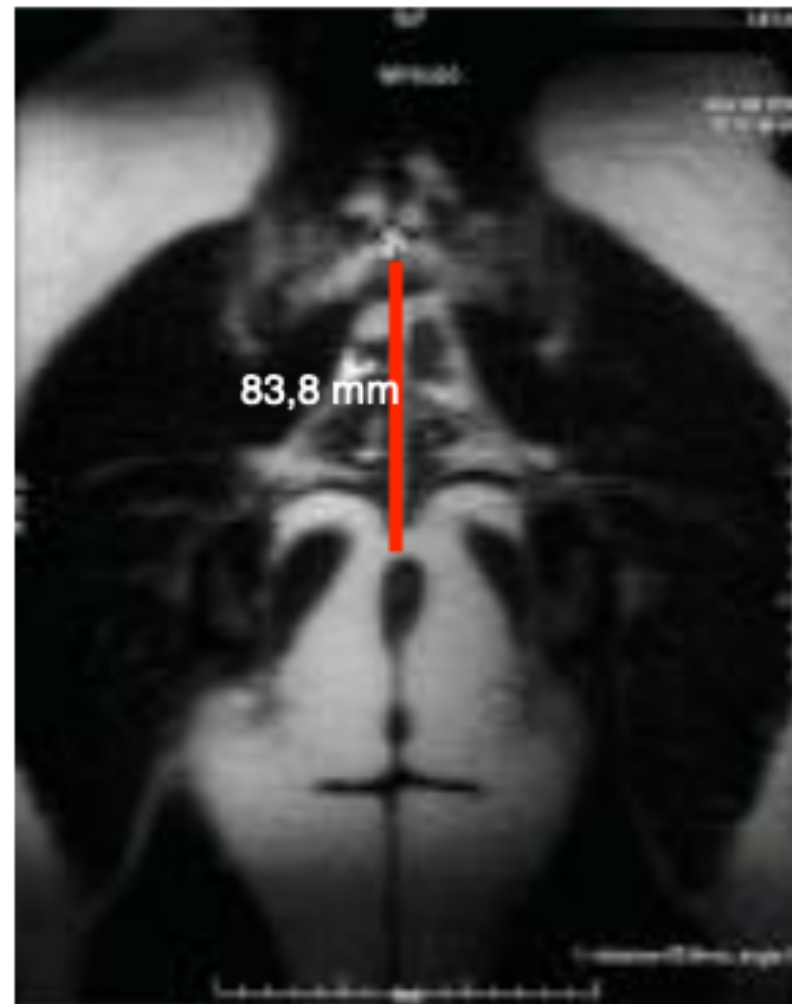
Pánevní dutina v klidu



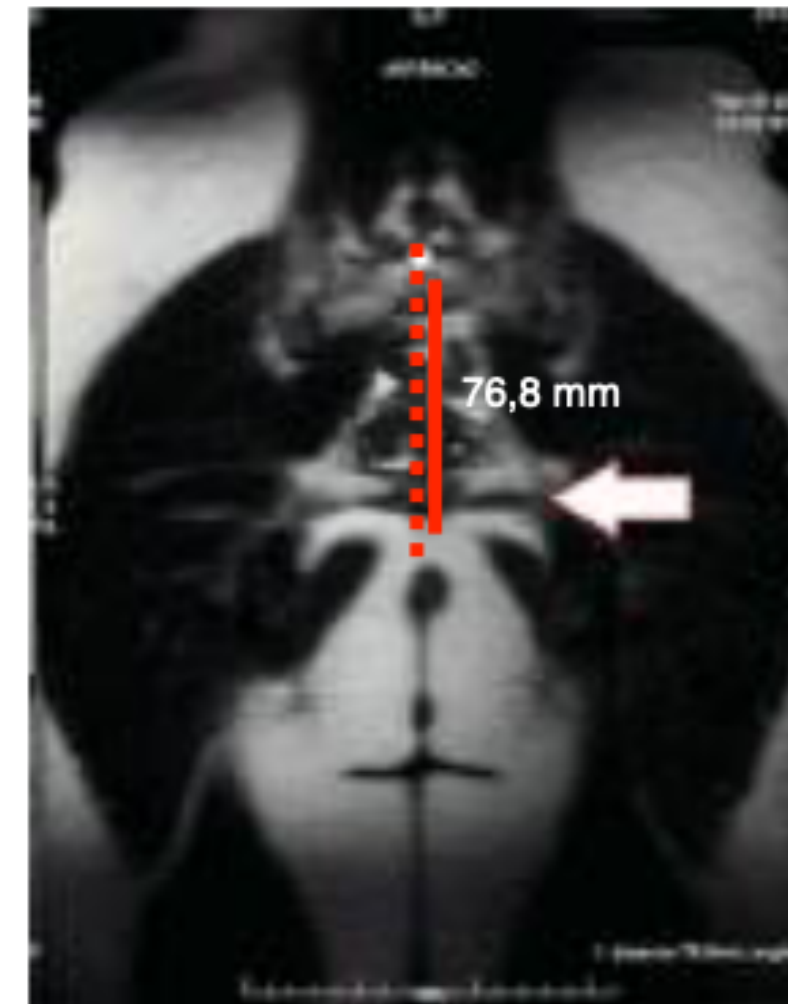
Během aspirace se úhel
mezi dělohou a vagínou změní
ze 31 na 45 stupňů

Latorre, G., Seleme, M., Resende, A.P., Stüpp, L. y Berghmans, B. (2011). **Hypopressive gymnastics: evidences for an alternative training for women with local proprioceptive deficit of the pelvic floor muscles.** Fisioterapia Brasil, 12(6), 463-466.

REFLEXNÍ AKTIVACE M.LEVATOR ANI



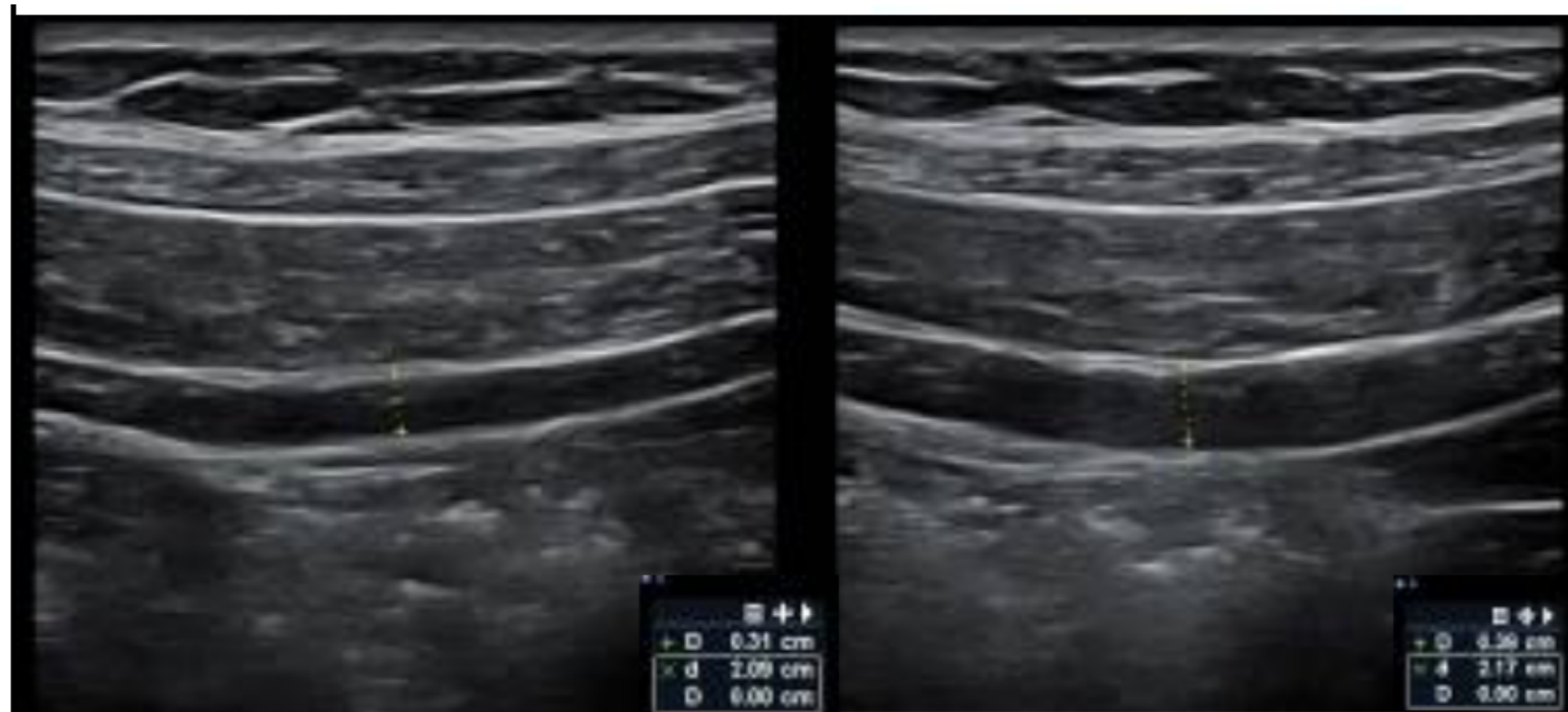
Zdvihač konečníku ve vztahu
ke kostrči 83,8mm - v uvolnění



76,8mm během
hypopresivního manévru

Latorre, G., Seleme, M., Resende, A.P., Stüpp, L. y Berghmans, B. (2011). **Hipopressive gymnastics: evidences for an alternative training for women with local proprioceptive deficit of the pelvic floor muscles.** Fisioterapia Brasil, 12(6), 463-466.

REFLEXNÍ AKTIVACE M.TRANSVERSUS ABDOMINUS

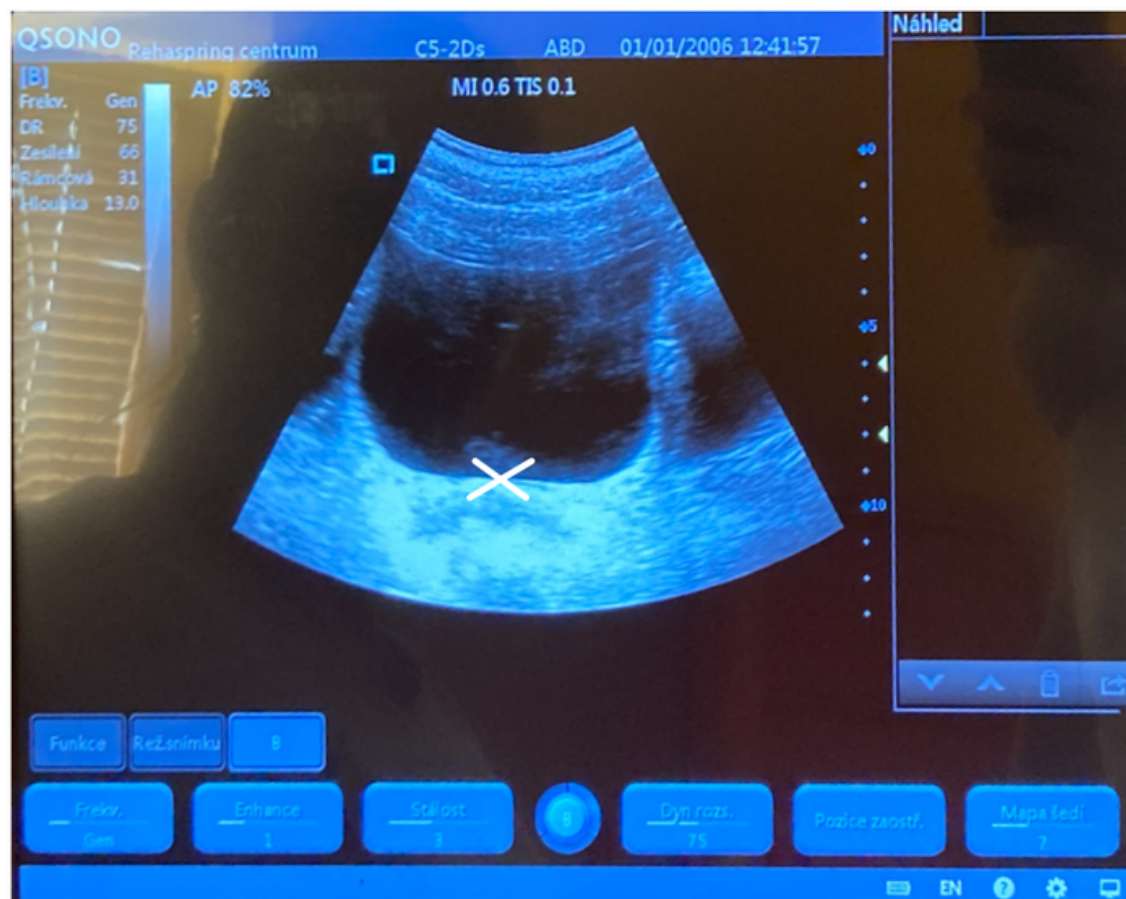


Transversus v běžném
okamžiku

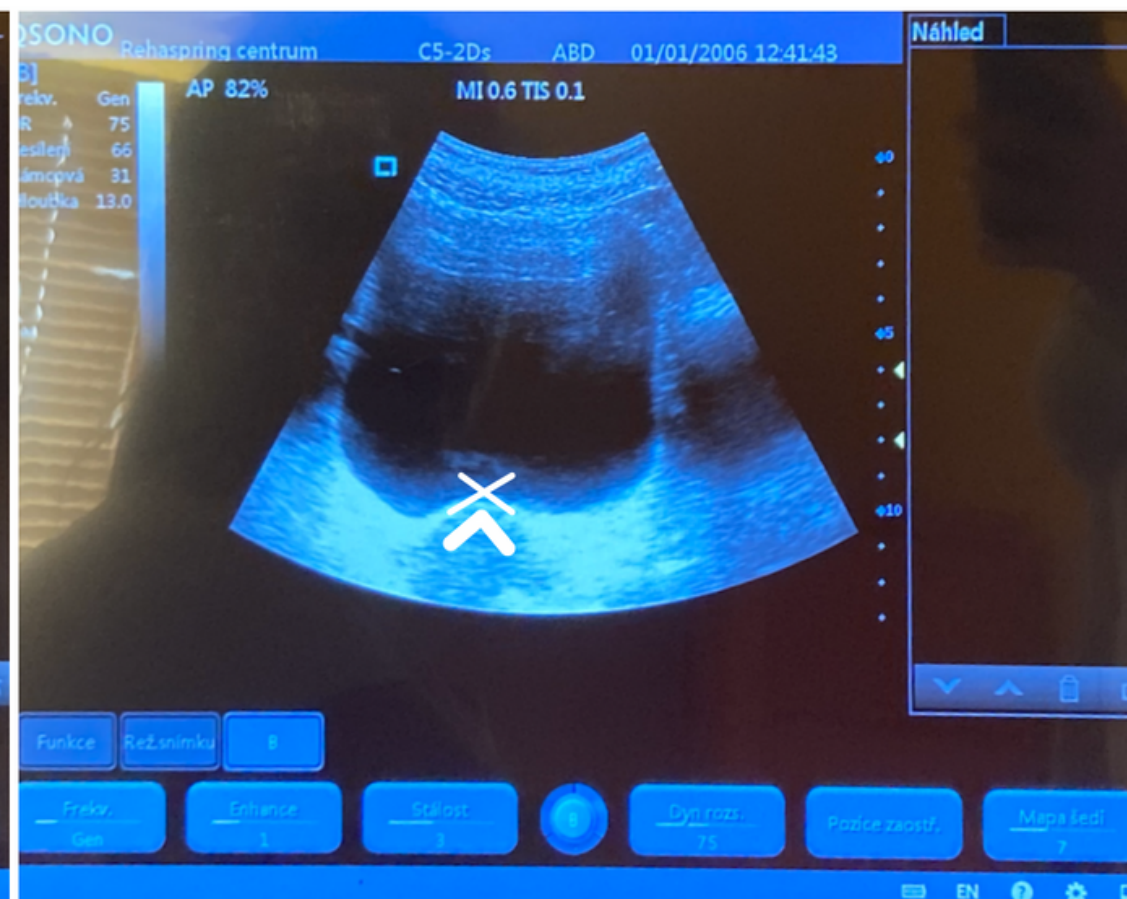
Během hypopresivní metody

Paterna, C. & Rial, T. (2016). **¿Puede ser el entrenamiento hipopresivo una alternativa de ejercicio para la reeducación abdomino-pélvica?** II Congreso Fisioterapia del Movimiento.

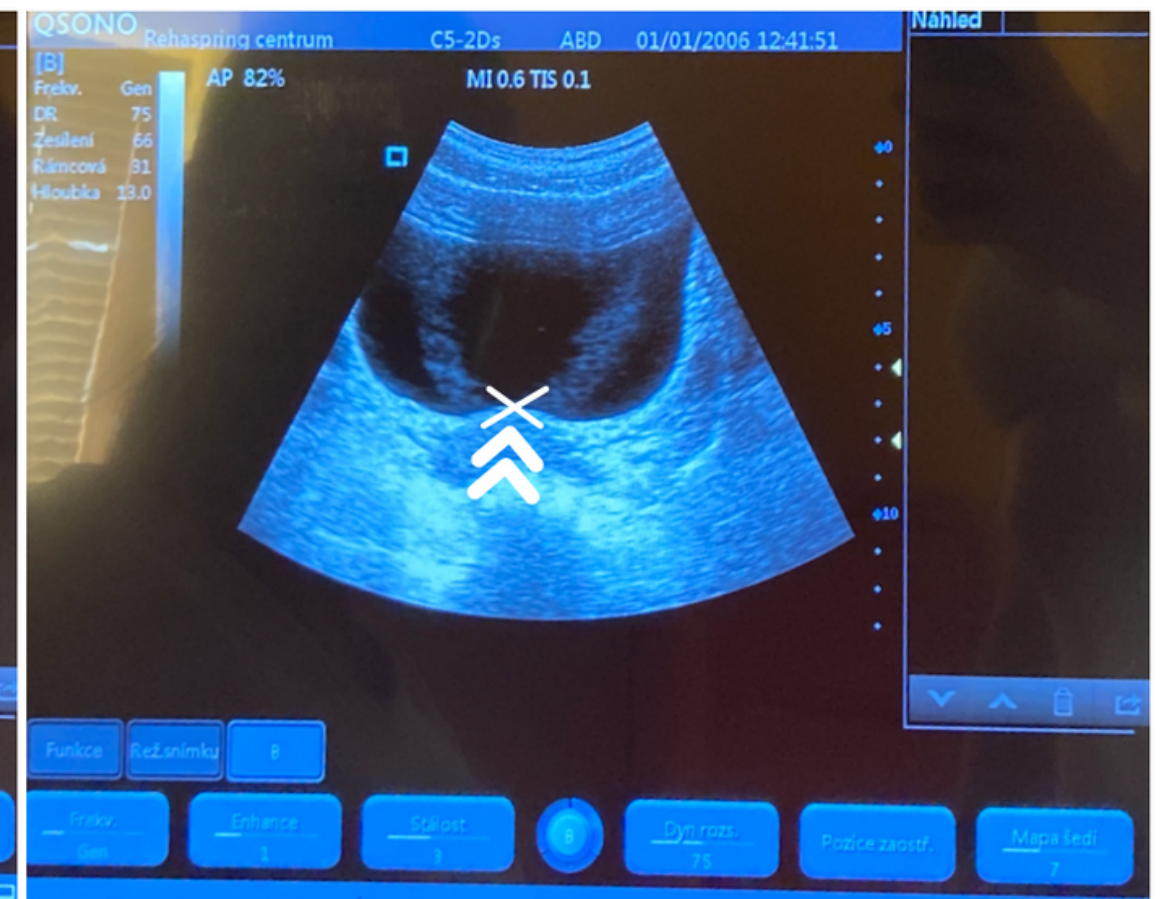
KRANIÁLNÍ POSUN BÁZE MOČOVÉHO MĚCHÝŘE



Obr.1 - relaxace PD



Obr.2 - vědomá kontrakce PD



Obr.3 - hypopresivní metoda

Detailní videa ze Španělska:
Reakce dysfunkčního pánevního
dna na navýšení nitrobřišního
tlaku vs. hypopresivní metoda

KAŠEL



HYPOPRESIVNÍ METODA



Molina-Torres et al., 2023

(NEUROUROLOGY & URODYNAMICS)

THE EFFECTS OF AN 8-WEEK HYPOPRESSIVE EXERCISE TRAINING PROGRAM ON URINARY INCONTINENCE AND PELVIC FLOOR MUSCLE ACTIVATION: A RANDOMIZED CONTROLLED TRIAL



117

močová inkontinence



18 – 60 let



Hypopresivní metoda

Kontrolní skupina bez
intervence



8 týdnů

3x týdně

20min



Modified Oxford Scale

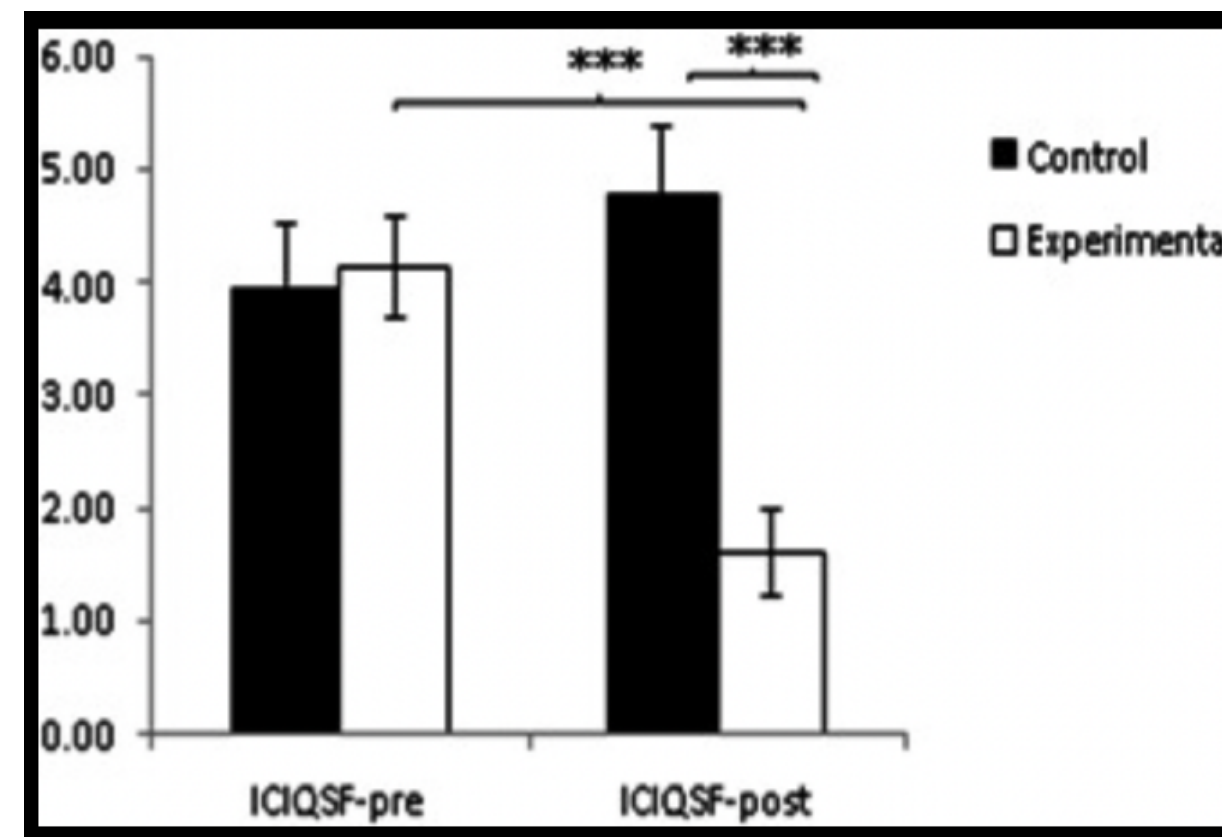
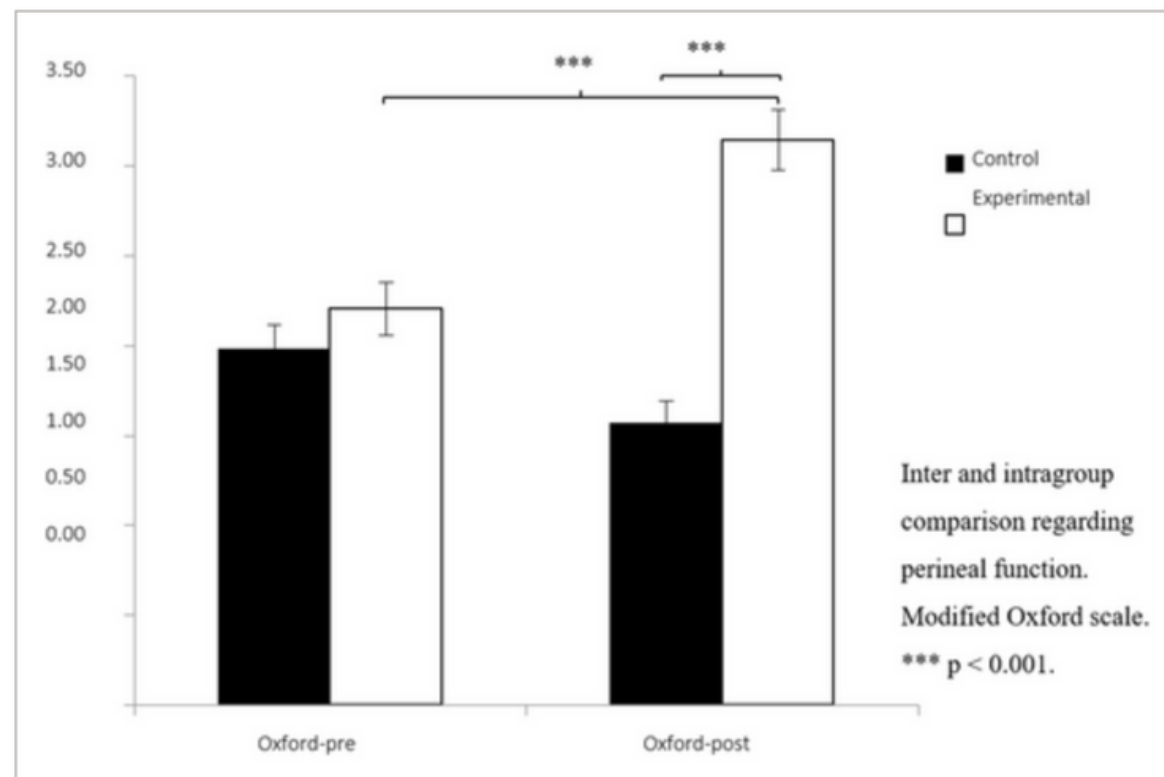
ICIQ-SF

PFDI-20

PFIQ-7

Výsledky studie

- ✓ **SÍLA PÁNEVNÍHO DNA SE ZLEPŠILA STATISTICKY VÝZNAMNĚ**
- ✓ **ÚNIK MOČI (ICIQ-SF) SE VÝRAZNĚ SNÍŽIL**
- ✓ **DOPAD OBTÍŽÍ NA ŽIVOT (PFDI-20) KLESL O DESÍTKY PROCENT**
- ✓ **HYPOPRESIVNÍ CVIČENÍ BYLO KLINICKY EFEKTIVNÍ UŽ PO 8 TÝDNECH**



Navarro-Brazález et al., 2020

(JOURNAL OF CLINICAL MEDICINE)

EFFECTIVENESS OF HYPOPRESSIVE EXERCISES IN WOMEN WITH PELVIC FLOOR DYSFUNCTION: A RANDOMISED CONTROLLED TRIAL



94

Dysfunkce pánevního dna



18-70 let



PFMT – klasická
aktivace PD

Hypopresivní metoda

Kombinace



8 týdnů

2x týdně

45min



Síla PD

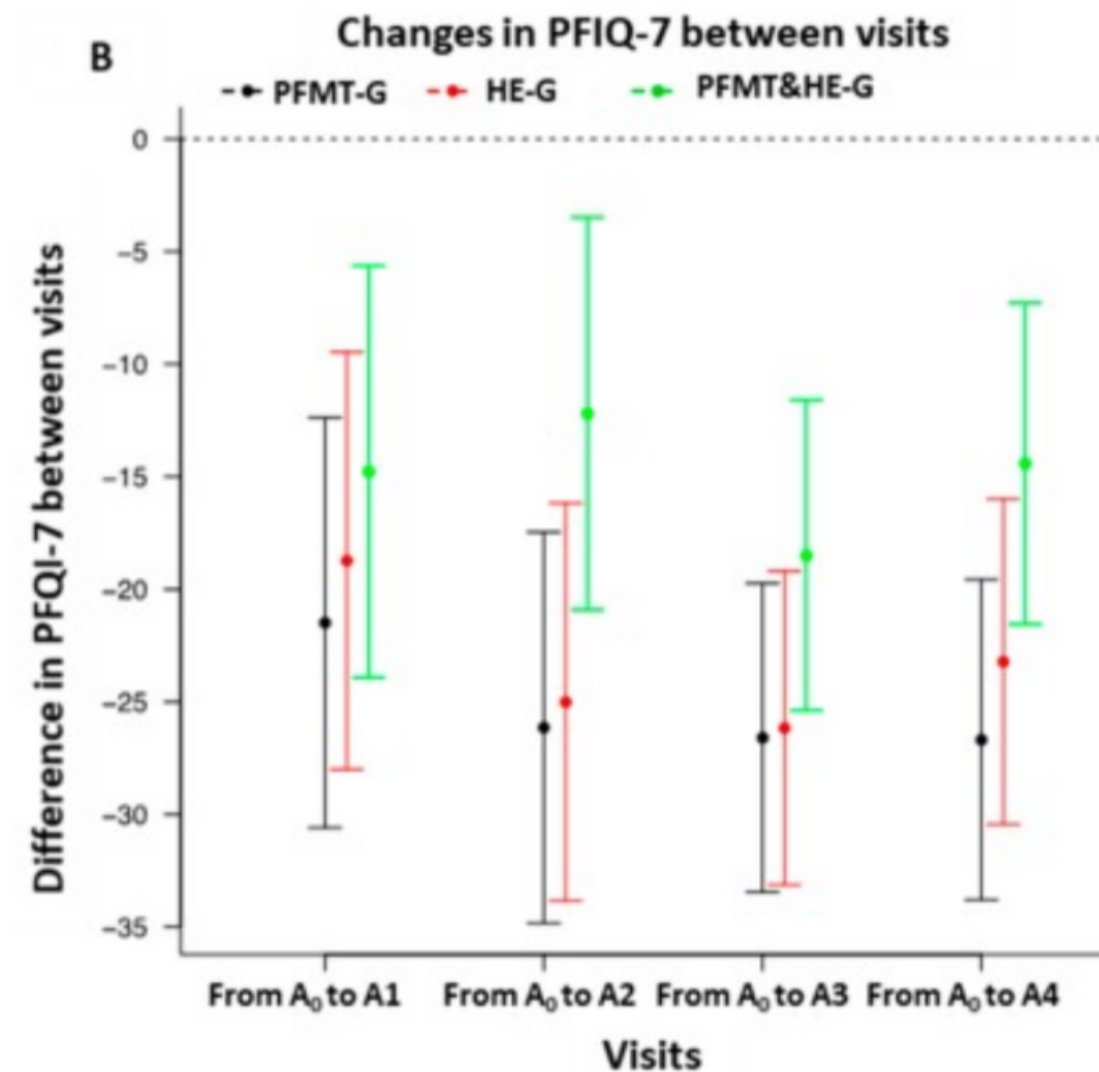
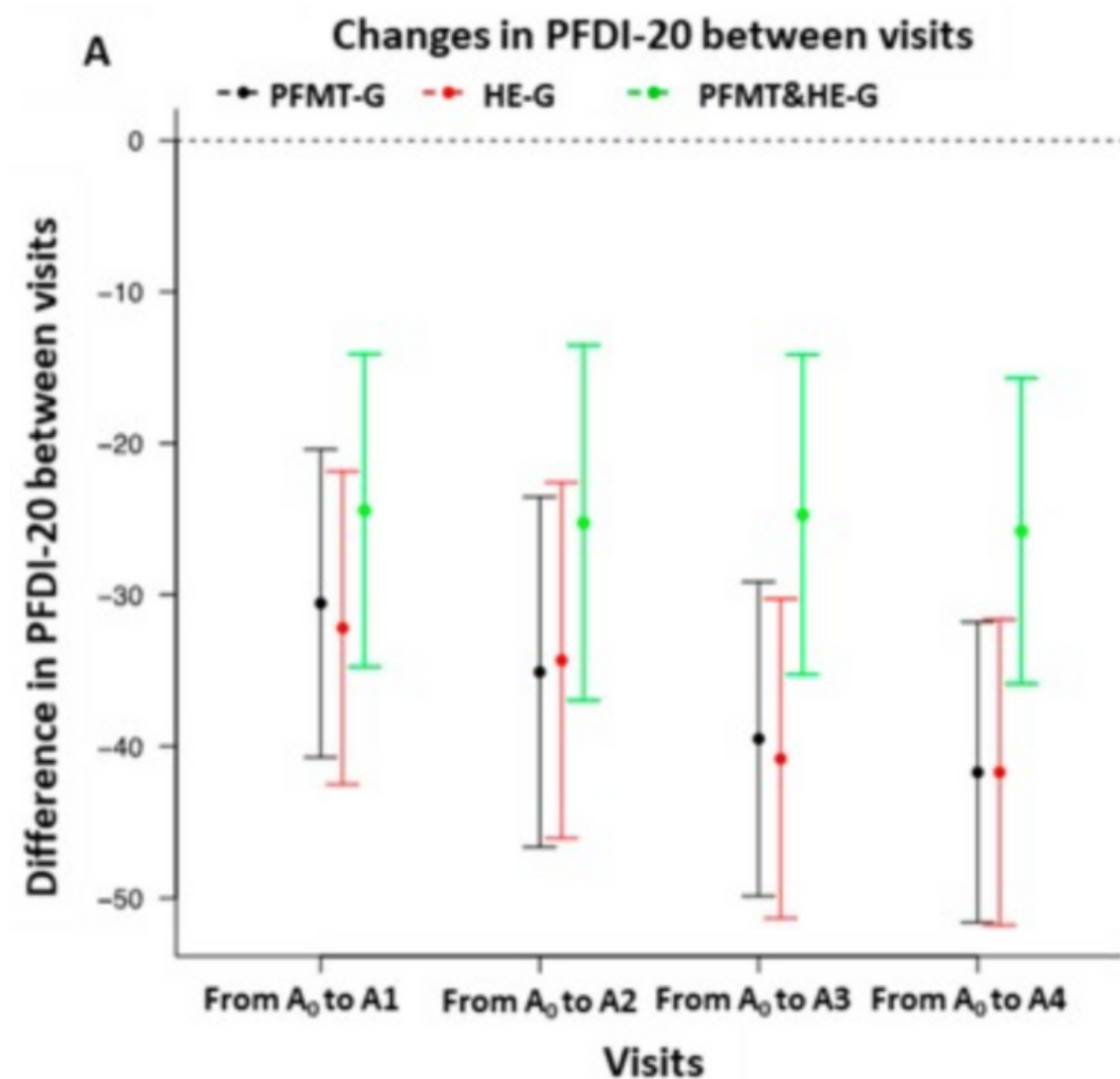
Bazální tonus PD

PFDI-20

PFIQ-7

Výsledky studie

- ✓ **VŠECHNY TŘI SKUPINY SE VÝZNAMNĚ ZLEPŠILY VE SYMPTOMECH**
- ✓ **SÍLA PÁNEVNÍHO DNA SE OBJEKTIVNĚ ZVÝŠILA**
- ✓ **BAZÁLNÍ TONUS PÁNEVNÍHO DNA SE ZVÝŠIL**
- ✓ **DOPAD OBTÍŽÍ NA KAŽDODENNÍ ŽIVOT SE SNÍŽIL – SROVNATELNÉ VÝSLEDKY**





Děkuji za pozornost!

JSEM PŘIPRAVENÁ NA SPOLUPRÁCI

JMÉNO

Ivana Delmotte Chalupecká

WEB

www.fitbelly.cz

E-MAILOVÁ ADRESA

info@fitbelly.cz

