

# MOČOVÁ INKONTINENCE

## KDYŽ PÁR KAPIČEK KAZÍ RADOST Z BĚHU

ŽIJEŠ ZDRAVÝM ŽIVOTNÍM STYLEM, BĚH JE TVÁ VELKÁ VÁŠEŇ, ALE KLADEŠ SI OTÁZKU, ZDA JE V POŘÁDKU MÍT NECHTĚNÉ ÚNIKY MOČI BĚHEM SPORTU? MOČOVÁ INKONTINENCE NENÍ JEN FENOMÉN ŽEN PO PORODU NEBO PŘECHODU. ŘEKNEME SI, PROČ K NÍ DOCHÁZÍ, A UKÁŽEME SI DECHOVOU TECHNIKU, KTERÁ MŮŽE POMOCI.

**N**aplánovala sis na dnešek parádní trasu, běží se ti skvěle, ale pár minut před cílem cítíš, že jsi neudržela pár kapiček. Anebo k tomu dokonce dochází často, takže si rovnou si bereš intimku... V obou případech se jedná o stresovou močovou inkontinenci, která je způsobená zvýšením nitrobřišního tlaku, například při kýchnutí, smíchu, běhání, skákání...

Pokud je náš hluboký stabilizační systém v pořádku, zejména pak svaly pánevního dna, poradí si s nárůstem nitrobřišního tlaku levou zadní. Pokud se ale nachází v dysbalanci, nebo je oslaben například kvůli špatnému držení těla, pokleslému pánevnímu dnu po porodu či špatnému stereotypu dýchání, může se to projevit právě při běhání v podobě močové inkontinence. Webová encyklopedie Wikipedia tento druh inkontinence nazvala Athletic incontinence, čímž dala jméno problému, který postihuje velké procento žen sportovně aktivních, ale o kterém se zatím moc nemluví.

Naštěstí existuje dechová metoda, která nejenže aktivuje svaly pánevního dna, ale také dokáže pozvednout klesající orgány v malé pánvi (močový měchýř, dělohu a konečník) nahoru, a dokonce si poradí i s bolestmi zad a vypouklým břichem. Nejprve si ale pojďme říct něco málo o anatomii.

### MALÝ TEST

Zaměř se na své pánevní dno při skákání nebo kašlání. Cítíš přitom nepříjemný tlak směrem dolů, nebo pocit jako při špatně zavedeném tamponu? Pak s největší pravděpodobností není tvé pánevní dno dostatečně funkční a odolné proti nárůstu nitrobřišního tlaku, ke kterému dochází právě při skákání nebo běhání. V tomto případě ti doporučuji zahrnout cviky hypopresivní metody do tréninku a uvidíš, jak rychle pocítíš změnu k lepšímu.

### Co je hluboký stabilizační systém?

Hluboký stabilizační systém páteře (HSSP) je prostor, který ohraničuje z vrchu bránice (sval dýchací, posturální, ale i emoční), zepředu hluboké břišní svaly, zezadu hluboké stabilizátory páteře a ze spodu svaly pánevního dna. Jeho funkcí je udržet přesné postavení hlavy, páteře,

jejích kloubů a pánve vůči sobě. Koordinovaná souhra všech částí HSSP zajišťuje nejen stabilizaci páteře, ale je důležitá také při zakašlání, kýchnutí, smíchu, zvracení, močení, vyměšování nebo porodu. Pokud svaly HSSP nefungují správně, práci za ně přeberou svaly povrchové, které jsou ovšem určeny na něco jiného. A navíc – čím více práce přebírají, tím hůře hluboké svaly fungují, a vzniká tak začarovaný kruh. Tato dysbalance se dříve nebo později projeví v podobě nějaké



bolesti, blokády nebo právě močové inkontinence, pokud je oslabeným článkem pánevní dno.

Většinu dne trávíme ve vzpřímené poloze, a musíme se tak vyrovnávat s gravitací. Už i tak jednoduchá akce jako stoj způsobuje velký tlak na naše orgány. K tomu jsou tu ale i rizikové faktory, které oslabují pánevní dno: věk, vliv sportu, běhání, chirurgické zákroky, dědičnost a špatné držení těla. Krom toho se nás žen týkají ještě další dvě záležitosti: těhotenství a porod. A přestože je naše tělo navrženo tak, aby tento velký nárůst tlaku vydrželo, potřebují tyto svaly rehabilitaci, úplně stejně jako například kotník po těžkém výronu.

V dnešní době už se o rehabilitaci svalů pánevního dna mluví, ale ještě před několika lety bylo takřka normální, že žena po porodu trpěla inkontinencí. Ovšem i dnes je mezi některými běžkyněmi normální používat hygienické vložky proti nechtěným únikům moči.

## **Opora je základ**

Šla bys běhat bez podprsenky? Asi ne, protože by ti chyběla opora. A přesně k tomu samému dochází, pokud břišní svaly a svaly pánevního dna neplní svou funkci. Což si většinou uvědomíme, až když nás začne trápit třeba únik moči či plynů, prolaps neboli pokles pánevních orgánů, ztráta citlivosti v genitální zóně, nemožnost dosáhnout orgasmu, ztráta chuti na sex, bolest v podbříšku, nafouklé břicho nebo zácpa.

Proto ženy, které mají rády běh, potřebují pečovat o své pánevní dno s větší péčí. Dobrou zprávou je, že cvičení, které rehabilituje a obnovuje přirozené funkce těchto svalů, existuje. Stačí pouze odhodlání začít a vydržet.

## **Hypopresivní metoda FitBelly**

Jedná se o dechovou techniku, která využívá bráničního dýchání, specifických pozic a rytmických opakování. Principem metody je tedy kombinace aktivního bráničního dýchání a dechových pauz, během kterých se provádí brániční manévr, tzv. brániční aspirace, kdy se otevřou žebra jako při nádechu, ale bez nádechu a naprázdno. Tím jednak klesá nitrobřišní tlak v hrudní, břišní i pánevní dutině, a také dochází ke kontrakci vnitřních svalů břišních a svalů pánevního dna.

Pravidelným opakováním se hluboký stabilizační systém dostává do rovnováhy – bránice se uvolňuje, břišní svaly spolu s pánevním dnem se aktivují reflexní cestou a zádové svaly se protahují. To, co odlišuje hypopresivní metodu od ostatních cvičení, je skutečnost, že dochází také k vytažení orgánů v malé pánvi (močový měchýř, děloha a konečník) vzhůru, a to díky podtlaku, který vytvoříme otevřením žeber po výdechu.

Za krátký čas bude pánevní dno reagovat na náhlé nárůsty nitrobřišního tlaku automaticky. Budeme mít lepší držení těla, nebudou nás bolet záda, budeme mít štíhlejší pas, a to všechno samo od sebe, bez

úmyslného zatínání. Má to ale jeden háček – metoda se musí cvičit a ideálně pravidelně, než se vše zautomatizuje. Většinou to bývá cca po dvanácti cvičebních lekcích.

Také je vhodné cvičení implementovat do tréninku pozvolna: ze začátku 2–3x týdně 20 minut. Po několika týdnech můžeš interval zkracovat a cvičit klidně každý den. Zeštíhlení pasu bude sice pár týdnů trvat, ale aktivnější pánevní dno se projeví mnohem dřív. Vlastně se budeš cítit mnohem líp po každém poctivém tréninku.

Měla bys ale vědět, že metoda není vhodná pro ty, kdo mají vysoký (diastolický) krevní tlak nebo srdeční onemocnění či akutní břišní zánět. Také těhotné ženy by se měly cvičení vyhnout obloukem.

A jak se FitBelly cvičí?

## **Dýchání během cvičení**

Brániční dýchání se začneme učit v nejllehčí pozici: vleže. Dýchá se do spodních žeber, pro lepší kontrolu si na ně můžeš položit dlaně. Při nádechu nosem, který trvá přibližně 2 vteřiny, se plíce plní vzduchem, žebra se otevírají dopředu, do stran i dozadu, břišní stěna je volná a jako žvýkačka ustupuje žebrům. Ramena nezvedáme, jsou položena daleko od uší.

Výdech je naopak pusou s uvolněnou spodní čelistí. Rty nesvíráme, neděláme trubičku a nevydechujeme přes odpor. Říkám tomu teplý výdech, jako když chceme zamlžit zrcátko. Měl by trvat cca čtyři vteřiny, vždy dvojnásobek délky nádechu. Žebra se aktivně zavírají pomocí břišních

svalů a plíce se vyprazdňují. V žádném případě se nehrbíme, páteř máme protaženou a díváme se stále rovně před sebe. Postupujeme následovně:

- **Provedeme tři nádechy a výdechy.**
- **Po třetím výdechu** uděláme dechovou pauzu: Zadržíme dech ve chvíli, kdy jsou plíce prázdné, bez vzduchu).
- **Nyní provedeme brániční manévr:** otevřeme žebra jako při nádech, ale na prázdno. Snažíme se žebra otevírat na maximum.
- **Je velmi důležité** být opravdu bez vzduchu, aby se vytvořil podtlak.
- **Pokud ti dělá potíže** se nenadechnout, když se snažíš otevřít žebra, můžeš si pomoci tím, že si zacpeš nos.
- **Délka dechové zadržky** je přibližně 20 vteřin, ale každý se samozřejmě nadechne v momentě, kdy potřebuje.
- **Následující nádech** provádíme opět nosem, pomalu, a břišní stěnu nafukujeme pozvolna. Je vhodné každou pozici opakovat minimálně 3x.
- **Ideální trénink obsahuje** pět základních pozic (tři z nich najdeš v rámečku) a trvá 20 minut.

Pokud Tě metoda zaujala, mrkni na [www.fitbelly.cz](http://www.fitbelly.cz), kde se dozvíš víc informací nebo si můžeš vybrat lektorku, která tě metodou provede. Metodu se lze naučit i podle videokurzu Začínáme s FitBelly®.



Pozice ve stoje je jedna z nejtěžších

Pozice v předklonu s oporou paží v půli stehen (nikoliv o kolena!)



Pozice vleže s oporou rukou o zed' za námi

## Jak cvičit FitBelly

# UKÁZKY DECHOVÝCH POZIC

### POZICE VLEŽE

Nohy jsou v širší boků, kolena pokrčená, paty opřené o zem, prsty na nohou směřují ke stropu. Pánev je v neutrálním postavení (přední pánevní hrboly a stydká kost jsou v jedné rovině), bedra netlačí k podložce. Páteř je vytažená, krk je v protažení a brada směřuje mírně dolů. Paže zvedneme za hlavu a opřeme dlaně o zed' na úrovni uší. Ramena nezvedáme, naopak je tlačíme daleko od uší.

Lopatky odtahujeme od sebe a lepíme k hrudníku, ten ale neodlepujeme z podložky. V tomto nastavení provedeme 3 série dýchání a následuje dechová pauza s bráničním manévrem.

### POZICE V PŘEDKLONU

Postup je velmi podobný. Stoupneme si s nohama v širší boků, opora o chodidla je trojbodová: pata, malíková a palcová hrana. Pokrčíme lokty a ruce si opřijeme v půlce stehen.

Pozor – ne o kolena!

Lopatky odtahuj od sebe a ramena od uší. Protáhni celou páteř, zejména krk, bradu nezvedej, naopak ji tlač dolů, aby byla krční páteř pěkně protažená. Záda jsou rovná.

Přeneseme váhu dopředu, paty ale musí po celou dobu zůstat v kontaktu se zemí. Snažíme se trup vytáhnout co nejdál od nohou a protahovat tak páteř. O ruce se aktivně opíráme, ale nezvedáme ramena k uším.

Provedeme 3 série dýchání, dechovou pauzu a s ní i brániční manévr.

### POZICE VE STOJE

Je jedna z nejtěžších, ale zato ji lze provádět kdekoli. Stojíme s nohama na širší boků, chodidla opřená trojbodově. Vytáhneme se vzhůru od temene hlavy a mírně zatlačíme bradu dolů. Pokrčíme lokty, zvedneme paže, dlaně jsou směrem ven a ve výšce ramen. Představuj si, že se o něco opíráš (klidně se i opři) nebo něco tlačíš

od sebe. Rozšíříme se v hrudníku (zaktivujeme sval pilovitý) a tlačíme lopatky od sebe, ale bez nahrbení. Ramena jsou daleko od uší (tlačíme je dolů), záda rovná a lopatky zapuštěné do hrudníku – neměly by trčet. Mírně přeneseme váhu dopředu, ale paty zůstávají na podlaze.

V této pozici provedeme tři série dýchání s bráničním manévrem.

Každou pozici opakuj minimálně 3x.

