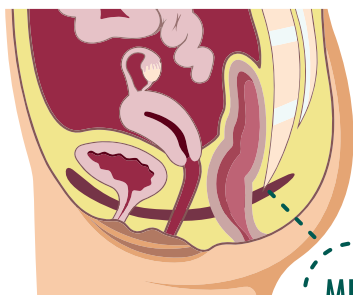


Dno miednicy kobiety

Anatomia

„Dno miednicy” jest to wspólna nazwa dla grupy mięśni, więzadeł, powięzi, tkanek łącznych i tłuszczowych oraz naczyń i nerwów znajdujących się między guzami kulszowymi, kością ogonową i spojeniem łonowym. Mięśnie dna miednicy (MDM) wraz z resztą struktur w/w zamykają miednicę od dołu, tworząc swoistego rodzaju hamak podtrzymujący narządy miednicy mniejszej (macicę, pęcherz i odbytnicę) w prawidłowym położeniu.



MDM

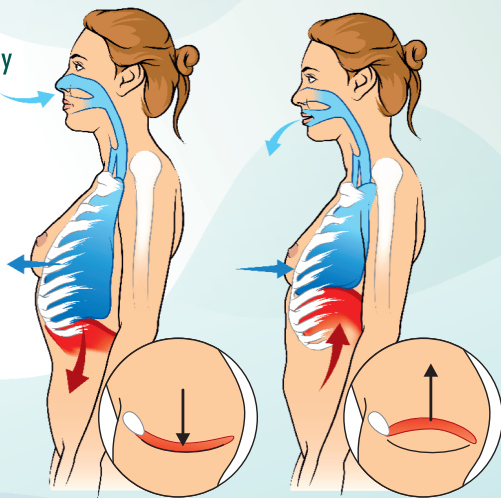
Pozostałe funkcje dna miednicy:

- Umożliwienie porodu, kontrola oddawania moczu i kału.
- MDM wraz z przeponą, mięśniami poprzecznym brzucha i głębokimi mięśniami przykręgosłupowymi zapewniają stabilizację centralną naszego ciała.
- Odpowiedzialne za jakość życia seksualnego.

Im sprawniejsze MDM tym silniejsze odczucia zarówno dla kobiety jak i jej partnera.

Dno miednicy a oddychanie

Istnieje współzależność między ruchami przepony (główny mięsień oddechowy), a dnem miednicy. Podczas wdechu przepona wykonuje skurcz i "obniża się", naciskając na jamę brzuszną i powodując wzrost ciśnienia, co również powoduje nacisk w dół na MDM. Podczas wydechu sytuacja jest odwrotna: przepona unosi się i niejako za nią podąża dno miednicy. Dlatego też, wykonując wiele czynności codziennych (np. podnoszenie przedmiotów) czy trening dna miednicy, należy pamiętać o właściwym oddychaniu: wysiłek lub aktywację mięśni wykonuje się na wydechu, aby odciążać dno miednicy.



Ważne jest aby mieć świadomość, że MDM zbudowane są z włókien wolno i szybko kurczących się:

- włókna wolne są w stałym niewielkim napięciu i to dzięki nim narządy są utrzymywane w odpowiednim miejscu,
- włókna szybko aktywują się w sytuacjach nagłych, gdy wzrasta ciśnienie śródbrzuszne, np. podczas kaszlu czy kichania, podskoków, dzwigania.

Jakie są konsekwencje związane z niewydolnością MDM?

Konsekwencje mogą być różne, zależne od wielu czynników, np.: czy jest to kwestia osłabienia siły/wytrzymałości mięśniowej, czy towarzyszą uszkodzenia innych tkanek (więzadeł, powięzi), jeśli tak to których, w jak wielkim stopniu. Aby postawić diagnozę należy konsultować się ze specjalistą ginekologiem, najlepiej z dziedziny uroginekologii.

Nie zawsze problem z MDM oznacza, że są one osłabione, często zdarza się, że są one nadmiernie napięte, czyli są w stałym skurczu przez co także nie mają możliwości prawidłowo pracować.

Głównymi problemami wynikającymi z dysfunkcji dna miednicy są:

- nietrzymanie moczu (NM), gazów i stolca,
- obniżenia narządów miednicy mniejszej,
- bóle wewnątrz miednicy, bolesne stosunki płciowe, bolesne miesiączkowanie.

SOMATERA

Opracowane przez:

Fizjoterapeuta uroginekologiczny Anna Gryczka.

Piśmiennictwo i informacje dostępne pod kontaktem.

Kontakt:

SOMATERA

ul. Mickiewicza 57

05-220 Zielonka

tel. 535 435 559

www.somatera.pl

FUNDACJA
spektrum

