

## Dysfunkce pánevního dna u pacientů s roztroušenou sklerózou mozkomíšní aneb *Nechme obavy stranou ...*

*Mgr. Michaela Havlíčková*

*Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství, FN Motol, Praha*

*Musím chodit každou chvíli. Už se bojím chodit i za kulturou či sportem.*

*Bojím se, že nedoběhnu. Pořád se rozhlížím po WC.*

*Dnes radši nebudu moc pít. Jdu se projít ven, tak aby zase nebyl problém.*

Poznáváte se v těchto myšlenkách? Ano, problém s pánevním dnem je u pacientů relativně častý (až 80 % pacientů uvádí problém s močením a 40–50 % nějakou dysfunkcí stolice). Přesto o něm nemluvíme, protože je to příliš intimní.

Roztroušená skleróza mozkomíšní postihuje nervový systém na úrovni mozku i míchy, čímž ovlivňuje řízení močení a stolice, které je jinak pod jeho automatickou kontrolou. K tomu se často přidává určité oslabení svalů pánevního dna dané malou kondicí, hormonálními změnami, porody.

Mezi nejčastější symptomy patří:

- ▶ příliš časté nucení na močení/stolici
- ▶ urgence – silné nucení na močení/stolici, kterému je třeba bleskově vyhovět
- ▶ únik moči/stolice – často následkem urgencye
- ▶ noční nucení na močení/stolici
- ▶ přerušované močení/stolice a problém se spuštěním
- ▶ problém se vyprázdnit

### *Je možné obtíže ovlivnit?*

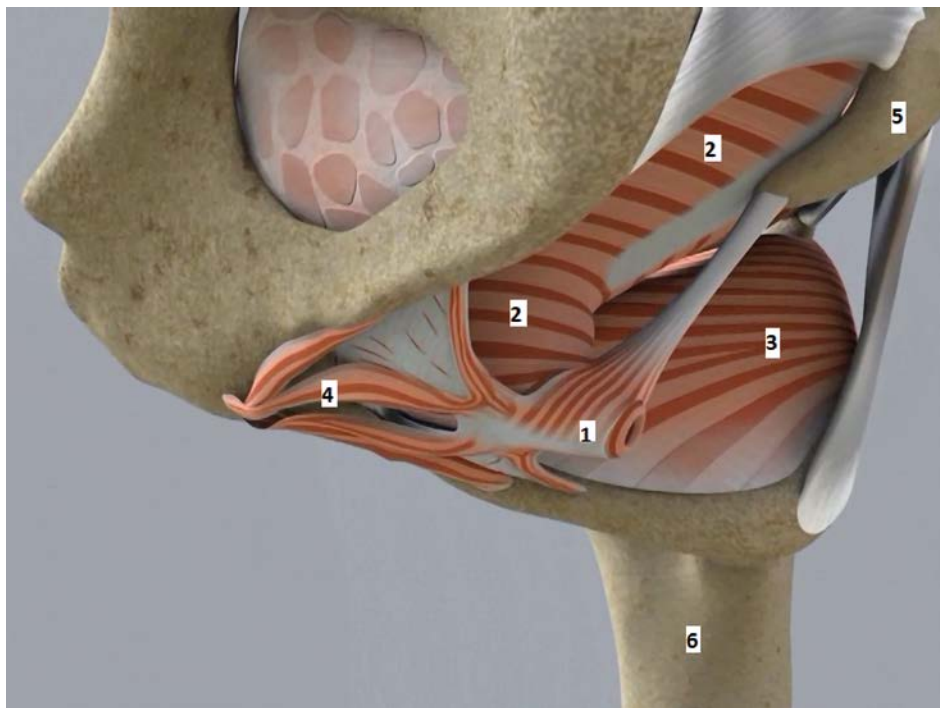
Ano. Tyto obtíže lze částečně ovlivnit. A to jednak cíleným posilováním pánevního dna a určitou změnou životního stylu, jednak za pomoci speciálních léčiv.

### *Cílené posilování pánevního dna*

Svaly pánevního dna mají miskovitý tvar a rozepínají se jako trychtýř mezi pánevními kostmi. Konečník a močová trubice jsou navíc obkrouženy kruhovitou svalovinou připomínající zařatou pěst, která formuje samotné svěrače (obrázek 1).



**Obrázek 1.** Svaly pánevního dna, pohled z boku



1 – svěrač konečniku; 2 – zvedač konečniku (má tvar nálevky, zespoda podpirá orgány pánve); 3 – rotátor kyčelního kloubu (částečně dotváří podporu pánevních orgánů); 4 – povrchové svaly hráze, poševní vchod; 5 – kostrč; 6 – stehenní kost

Obrázek je převzatý se souhlasem autora z prezentace: Otčenášek M. (2014) Funkčně-anatomické vztahy orgánů pánevního dna, VIII. Brandýské symposium.

Při cvičení zkusíme svaly pánevního dna vtáhnout jemně dovnitř směrem do nitra břišní dutiny, stejně jako bychom chytli látkový kapesník přesně uprostřed a zvedali jej do vzduchu. Pomáhá též představa výtahu, kdy pánevní dno je výtah, který stoupá do dutiny břišní. Současně se pokoušíme jemně stisknout svěrač konečniku a močové trubice, jako bychom chtěli zadržet stolici/proud moči. V případě nejistoty lze přiložit prsty do oblasti hráze nebo konečniku (přes prádlo, toaletní papír) a pokusit se svaly pánevního dna vtáhnout směrem dovnitř do břicha – prsty putují spolu se svaly pánevního dna. Poté se pokusíme sevřít svěrače konečniku a močové trubice – svěrače zůstávají na místě, ale sevrou se kolem bříška prstu. Svaly břicha, hýždí i stehy ponecháme zcela uvolněné.

Cvičení provádíme zprvu minimální silou v libovolné pozici (leh, sed, stoj, ...) alespoň 5x denně. Při cvičení se soustředte na svaly pánevního dna, zkuste je na 4 s vtáhnout dovnitř do břišní dutiny

a jemně stisknout svěrače, poté uvolněte. Odpočíte si 8 s nebo do doby, kdy cítíte úplné uvolnění aktivity pánevního dna. Cvik opakujte nejméně 10x. Výdrž stisku by se měla v průběhu týdnu pozvolna zvyšovat z výchozích 4 s až na 20–30 s, bez cukání či třesu svalů. Pokud by se po několika opakováních dostavila únava a svaly nešlo dále stahovat, vyzkoušejte prodloužit dobu relaxace mezi jednotlivými aktivacemi až na 30 s.

## *Ovládání urgencí je v podstatě vojenský trénink*

Pokud pocítujete neodkladné nucení na močení, zkuste lehce vtáhnout svaly pánevního dna, mírně stisknout svěrače a držte je stažené po dobu, dokud urgence neodezní. Pokuste se tímto manévrem oddálit močení/stolici na 10 s, 30 s, 1 minutu s postupným prodlužováním intervalu. Čas si hlídejte přesně podle hodinek. Cvičte zprvu v klidném, domácím prostředí. Pokud tréninkem zvládnete oddálit nutkání na déle než 5 minut, můžete začít trénovat i mimo domov.

## *Vhodné a nevhodné návyky*

V první řadě je třeba udržovat dostatečný pitný režim, velmi obecně kolem 2 l tekutin denně. Pokud vás trápí časté nucení na močení, je vhodné pít větší množství najednou, nejlépe v klidném domácím prostředí. Pokud vás nutkání na močení trápí v noci, nepijte dvě hodiny před ulehnutím do postele. Vyhybejte se syčeným a kyselým nápojům, kávě či ostrému jídlu. Vždy dodržujte správné stravovací návyky s dostatečným množstvím vlákniny a zeleniny.

Nikdy netrénujte svaly pánevního dna přerušováním močení. Při vyprazdňování se naopak pokuste svaly pánevního dna co nejvíce uvolnit, tlak břišních svalů použijte jen lehce, a pokud je to nezbytně nutné.

V případě, že vám aktivace svalů nejde, nebojte se obrátit na fyzioterapeuta, specializujícího se na dysfunkce svalů pánevního dna. Poradí vám, popřípadě do cvičení zařadí speciální přístroje na stimulaci pánevního dna či na vizualizaci vaší vlastní aktivity.

## *Co když cvičení nepomáhá?*

Svěřte se svému ošetřujícímu lékaři, který vás dále odešle ke specializovanému lékaři na urologii/gastroenterologii (obor zabývající se trávicím traktem). Specialista vás vyšetří, aby přesněji stanovil, do jaké míry se jedná o poruchu danou roztroušenou sklerózou a do jaké míry jinou poruchu v oblasti.

Urolog vyšetřuje močový měchýř tím, že jej naplní vodou, aby stanovil míru dráždivosti, vyzkouší, zda nějaká moč uniká při kašli a zda v měchýři nezůstává zbytkové množství po jeho spontánním vyprázdnění.

Gastroenterolog může vyšetřit dráždivost konečníku, případně sílu stisku svalů a vyloučí další patologické stavy v oblasti.



Dle vyšetření lékař předepíše léky, které napomáhají mírnit dráždění močového měchýře nebo zvolí jiné vhodné postupy. V případě jinak nevladatelných urgencí zvažuje urolog podle velmi přísných kritérií též aplikaci botulotoxinu do svalu močového měchýře.

## *Závěr*

Dysfunkce pánevního dna jsou jedním z mnoha projevů roztroušené sklerózy mozkomíšní, které dovedou znepříjemnit život. Cílený trénink zahrnuje zejména nácvik výdrže „vtažení a stisknutí“ svalů pánevního dna a schopnost potlačit „vtažením a stiskem“ urgenci neboli neodkladné nutkání.

Stejně jako u mnohých ostatních symptomů roztroušené sklerózy mozkomíšní pravidelné a cílené cvičení napomáhá zmírnit obtíže a pacient se stává tak trochu svým vlastním lékařem.