

TAJEMSTVÍ ŽENSKÉHO PÁNEVNÍHO DNA

*aneb můžeme se zbavit nedostatku energie,
inkontinence, atd.?*



Tabu ohledně ženského pánevního dna pozvolna mizí. Stále narůstá počet žen, které si v dnešní uspěchané době udělají čas na sebe, na sebepoznávání. Na kurzech Školy pánevního (ŠPD) dna, jejíž zakladatelkou je paní Renata Sahani (ŠPD) se ženy dozvědí, že se mohou potíží, které souvisí s nefunkčním pánevním dnem zbavit jemně, bez násilí a natrvalo.

Co je to pánevní dno a z čeho se skládá? Z anatomického pohledu se pánevní dno nachází na dně naší pánve složené z kostí (kyčelní, sedací a stydké) spojených kostí křížovou.

Naše pánev je v podstatě nádobou z kostí. Na rovině tělesné má funkci svěrací, zvedací, nese tíhu orgánů břišní dutiny. Správné postavení pánve zároveň podporuje optimální držení těla. Příčin poklesu pánevního dna je mnoho: těhotenství, vyšší věk, nadváha, gynekologické záněty, operace dělohy či nástřih hráze, atd. Následky poklesu pánevního dna jsou močová inkontinence, bolesti v kříži, prolaps dělohy, problémy v sexuální oblasti, bolesti kolem kostrče.

Potíže s pánevním dnem nutně nepatří k projevům stárnutí, s nimiž bychom se měly smířit. Ženy, které pečující o své pánevní dno, se mohou dysfunkcí zbavit, případně jim včas předcházet. Prevence je vždy účinnější než léčba.

Na kurzech ŠPD, které vedu, se dozvídám, že se ženy poctivým cvičením podle různých brožurek nebo podle neověřených rad z internetu dopracovaly k potížím, které mohou vyústit až v závažné patologie, jako např. hyperfunkční močový měchýř.

Mýtů a omylů ohledně posilování pánevního dna je mnoho. Například ne každá žena potřebuje pánevní dno posilovat, naopak jsou ženy, které jej potřebují relaxovat, a to nejen v těhotenství, kdy zvláště v třetím trimestru je uvolněné pánevní dno předpokladem pro úspěšný přirozený porod.

Stále silným omylem je doporučení posilovat pánevní dno přerušovaným močením. Tím si naopak můžete narušit vyměšovací proces, který je v našem těle řízen reflexně. Bohužel je to často jediná rada, kterou ženy obdrží od svých gynekologů.

Svaly pánevního dna jsou složeny ze tří vrstev, proto je potřeba pro obnovení funkce pánevního dna pracovat postupně se všemi jednotlivými vrstvami. Když tuto techniku ženy zvládnou, mohou pánevní dno ochránit při kašlání, kýčání, zvedání břemen apod., protože právě v těchto případech se vyvíjí velký tlak na nitrobřišní dutinu s negativním dopadem na pánevní svalstvo. Možná jste již zažily, že při kašlání a kýčání během nachlazení máme nutkání k častějšímu močení, popř. se může dostavit nepříjemný únik moči.



Na další rovině je pánevní dno spojeno s emocemi a je zároveň silným emočním barometrem, souvisí také s dechem, s naší energií a je součástí hlubokého stabilizačního systému.

Na kurzech často slyším slova žen: „to nám nikdo neřekl, to v žádné brožurce nebylo, kdybych to věděla dříve, nemusela bych na operaci,“ atd.

Kurzů se účastní i ženy po porodu, jako paní Jitka, která přišla na celodenní kurz s pětiletou dcerkou. Jitka měla potíže s dechem, bylo pro ni nesnadné dýchat do břicha a hlouběji do podbříšku. Pomocí dechových technik se vše podařilo rozdychat a uvolnit.

Těhotné ženy se účastní kurzů pouze v druhém trimestru. V loni přišla na kurz paní Věra, která měla do porodu tři týdny. Nechtěla jsem ji poslat domů, protože mi bylo jasné, že po porodu si těžko najde čas na návštěvu celodenního semináře. V kurzu tedy zůstala s doporučením, aby si cviky pouze jemně vyzkoušela. Za několik týdnů jsem dostala zprávu, že porodila přirozeně 10 minut po příjezdu do porodnice. Vzhledem k obrovskému, až téměř alarmujícímu, nárůstu počtu císařských řezů mne tato zpráva potěšila. Potíže s pánevním dnem se mohou projevit po porodu i ve vyšším věku, např. nepříjemnou inkontinencí. Lékaři doporučují ženám pro odstranění potíží s močovou inkontinencí TVT pásky. Během přednášky v jedné nemocnici mi paní fyzioterapeutka sdělila, že taková operace trvá pouze 20 minut a po ní jsou ženy bez potíží okamžitě. Žádná operace však není bez vedlejších účinků, navíc zde není odstraněna příčina, která většinou nebývá ve svěrači močové trubice nebo v jejím postavení, ale v povoleném svalstvu pánevního dna – tedy pokud se jedná o inkontinenci stresovou (mechanickou). Sama bych ženám doporučila plánovanou operaci odložit o 6-8 týdnů, což je většinou čas, který je třeba, aby cvičením pánevní dno získalo zpět svoji kondici – a v ideálním případě bylo pružné, jako trampolína. Již krátce po kurzu ženy vnímají celou oblast pánve i zad jinak než doposud.



Pánevní dno je ovlivněno i postavením chodidel a velmi silně na něj působí obuv, kterou nosíme. Např. boty na podpatku vyřadí pánevní dno z provozu - posunem jeho těžiště. Pokud chcete mít funkční pánevní dno, zapomeňte na vysoké podpatky a vyběhněte raději bosky do trávy. V současné době je stále málo žen, které se věnují rozvoji své ženskosti, o to více je třeba ženy podpořit, aby vnímaly samy sebe, svůj cyklus se vším všudy a tím vzroste i jejich sebevědomí a radost ze života.

Ženské pánevní dno je jako poupě, které může rozkvést v nádherný květ jedině tehdy, pokud mu dáme dostatek pozornosti, péče, lásky. Nikdy není pozdě, abychom vzaly samy sebe do láskyplné náruče a rozvinuly svůj vnitřní potenciál. Na věku vůbec nezáleží, v jakékoli fázi života můžeme pocítit, že láska a pozornost, kterou sobě dáme, nás přesahuje a dokáže naplnit i prostor kolem nás...



Alena Stellnerová

www.panvicky.webnode.cz

www.skolapanevnihodna.cz