

Η φυσικοθεραπευτική προσέγγιση σε συνδυασμό με άλλες ιατρικές παρεμβάσεις είναι από τις πρώτες προτεινόμενες θεραπείες για την αντιμετώπιση του χρόνου πυελικού πόνου και περιλαμβάνει αξιολόγηση & επανεκπαίδευση των μυών του πυελικού εδάφους, επανεκπαίδευση της κύστης (bladder training), βιοανάδραση (biofeedback), χαλάρωση των μυών του πυελικού εδάφους (pelvic floor relaxation) & μυοπεριτονιακή χαλάρωση (myofascial release) με διάφορες φυσικοθεραπευτικές μεθόδους, εφαρμογή ενδεδειγμένων χειροπρακτικών χειρισμών (manual therapy), διόρθωση στάσης του σώματος κτλ.

Τέλος, οι δυσλειτουργίες των μυών του πυελικού εδάφους μπορούν να κάνουν δύσκολη τη σεξουαλική διεύθυνση εξαιτίας του κολπικού πόνου.

Η αποκατάσταση του πυελικού εδάφους για την αντιμετώπιση της **σεξουαλικής δυσλειτουργίας** και η συμβολή της φυσικοθεραπείας στη σεξουαλική υγεία και την αντιμετώπιση των σεξουαλικών προβλημάτων είναι σχετικά πρόσφατες θεραπευτικές εξελίξεις. Η σεξουαλική υγεία είναι μια κατάσταση σωματικής, συναισθηματικής, ψυχικής και κοινωνικής ευεξίας σε σχέση με τη σεξουαλικότητα και δεν είναι απλώς η έλλειψη ασθένειας, δυσλειτουργίας ή αναπηρίας (World Health Organization-WHO 1975). Ο ρόλος του πυελικού εδάφους, και συγκεκριμένα των μυών του πυελικού εδάφους, σύμφωνα με τον Διεθνή Οργανισμό Εγκράτειας (International Continence Society), είναι σημαντικός στη σεξουαλική λειτουργία. Οι επιφανειακοί μύες του πυελικού εδάφους δραστηριοποιούνται κατά τη σεξουαλική διαδικασία, συμβάλλοντας στη λίμπιντο και την ηδονή. Η δυσλειτουργία των μυών μπορεί να προκαλέσει δυσπαρευνία στις γυναίκες (πόνος κατά τη συνουσία) με επιπτώσεις στη σεξουαλική διέγερση και τον οργασμό. Επομένως, η αποκατάστασή τους κρίνεται επιτακτική.

Φυσικοθεραπεία πυελικού εδάφους & περαιτέρω ενημέρωση

Για όλες τις παραπάνω καταστάσεις **κρίνεται απαραίτητη και ουσιαστική από τους περισσότερους διεθνείς οργανισμούς υγείας η παρέμβαση από εξειδικευμένο στην αποκατάσταση του πυελικού εδάφους φυσικοθεραπευτή.**

Το ΕΤ "Φ/Θ στην Υγεία των ΓΥΝΑΙΚΩΝ" του Πανελληνίου Συλλόγου Φ/Θ αφορά στην αποκατάσταση 3 ενοτήτων παθήσεων, αναβαθμίζοντας την φυσικοθεραπευτική παρέμβαση στις παθήσεις των γυναικών στην Ελλάδα.

Πρώτη ενότητα:

Εγκυμοσύνη και τοκετός. Στόχο έχει την πρόληψη και αποκατάσταση μυο-σκελετικών δυσλειτουργιών και δυσλειτουργιών του πυελικού εδάφους. ΠΧ: πόνος μέσης κατά την διάρκεια της εγκυμοσύνης, συμπτώματα ακράτειας μετά από τοκετό

Δεύτερη ενότητα:

Γυναικολογικές, Ουρολογικές και Γαστρεντερολογικές παθήσεις. Όσον αφορά τις Ουρολογικές και Γαστρεντερολογικές παθήσεις καλύπτει τόσο τις γυναίκες όσο και τους άνδρες. Στόχο έχει την πρόληψη και αποκατάσταση δυσλειτουργιών του πυελικού εδάφους και του πυελικού πόνου ΠΧ: ακράτεια ούρων και κοπράνων, πρόπτωση πυελικών οργάνων

Τρίτη ενότητα:

Άλλες παθήσεις που αφορούν την υγεία των γυναικών με πιο γνωστή την αποκατάσταση του λεμφοειδήματος μετά από επεμβάσεις μαστού.

Πανελλήνιος Σύλλογος Φυσικοθεραπευτών

Λ. Αλεξάνδρας 34 1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905
E-mail: ppta@otenet.gr

www.psf.org.gr

Επιστημονικό Τμήμα

Φυσικοθεραπεία στην υγεία των Γυναικών

Λ. Αλεξάνδρας 34
1ος όροφος
11473 ΑΘΗΝΑ
τηλ. 210-8213905

<http://psf.org.gr/womenshealth>

Παγκόσμια Ημέρα Φυσικοθεραπείας



Η ΦΥΣΙΚΗ ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΗΤΑ ΧΑΡΙΖΕΙ ΖΩΗ

Ο ρόλος της φυσικοθεραπείας σε προβλήματα του πυελικού εδάφους



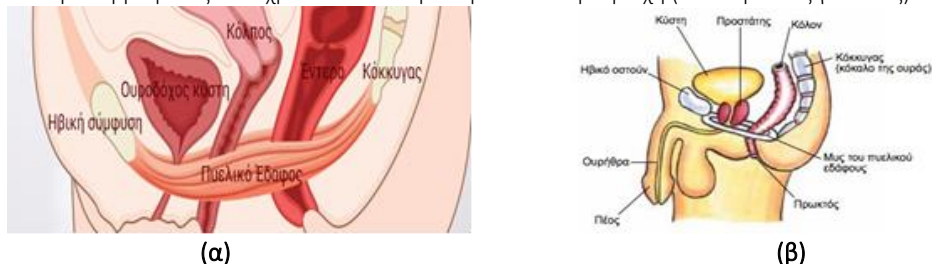
Πανελλήνιος Σύλλογος
Φυσικοθεραπευτών
www.psf.org.gr

 ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ
ΣΤΗΝ ΥΓΕΙΑ ΤΩΝ ΓΥΝΑΙΚΩΝ
Επιστημονικό Τμήμα
Πανελληνίου Συλλόγου Φυσικοθεραπευτών

Αν και οι μύες του πυελικού εδάφους παίζουν ιδιαίτερα σημαντικό στηρικτικό και λειτουργικό ρόλο τόσο στις γυναίκες όσο και στους άντρες, δεν είναι από τους μύες που 'είθισται' να γνωρίζουμε πολλά πράγματα για αυτούς.

Ποιοι είναι οι μύες του πυελικού εδάφους και ποιος ο ρόλος τους;

Οι μύες λοιπόν, του πυελικού εδάφους βρίσκονται στο κάτω μέρος της λεκάνης. Αποτελούνται από πολλά μυϊκά στρώματα, τα οποία σχηματίζουν μία φυσική αιώρα, πιάνοντας από τον κόκκυγα, το κόκαλο της ουράς (που βρίσκεται στο πίσω μέρος της λεκάνης) έως το ηβικό οστό (μπροστά), όπως φαίνεται και στην εικόνα (Εικ. 1). Η ουρήθρα (το τελικό τμήμα της ουροδόχου κύστης), ο κόλπος και ο πρωκτός περνούν μέσα από τους μύες αυτούς. Με αυτόν τον τρόπο στηρίζουν την ουροδόχο κύστη, τη μήτρα (στη γυναίκα) και το παχύ έντερο, δρώντας ως μία δυναμική πλατφόρμα στην υποστήριξη των πυελικών αυτών οργάνων. Αφ' ενός δηλαδή στηρίζουν την ανατομική θέση των οργάνων αυτών (αντιστεκόμενοι στην αυξημένη ενδοκοιλιακή πίεση και προτρέποντάς τα να μην χαλαρώσουν και μετακινηθούν) και αφ' ετέρου, με τη λειτουργία της φυσιολογικής μυϊκής λειτουργίας τους (εκούσια σύσπαση δηλαδή και χαλάρωση) βοηθούν ουσιαστικά στον έλεγχο της εγκράτειας της κύστης και του εντέρου. Επιπλέον, ανατομικά και λειτουργικά φαίνεται ότι παίζουν σημαντικό ρόλο στη σεξουαλική υγεία (διατηρώντας τον μυϊκό τόνο της περιοχής), ενώ τα τελευταία επιστημονικά δεδομένα υποστηρίζουν τη συμβολή τους στην σταθερότητα της οσφύος και την επιρροή τους στον χρόνιο πόνο στην οσφυοπυελική περιοχή (ιδιαίτερα στις γυναίκες).



Εικόνα 1. Οι μύες του πυελικού εδάφους στην γυναίκα (α) και στον άντρα (β).

Δυσλειτουργίες των μυών του πυελικού εδάφους & Φυσικοθεραπεία

Δυστυχώς, για πολλούς λόγους και αιτίες (ορμονικούς, μετεγχειρητικά, λόγω εγκυμοσύνης, λόγω παχυσαρκίας κτλ.) και σε αρκετά υψηλά ποσοστά στις γυναίκες (κυρίως) οι μύες του πυελικού εδάφους συχνά δυσλειτουργούν, προκαλώντας σειρά προβλημάτων. Από τα σοβαρότερα και συχνότερα προβλήματα 'ανεπάρκειας' του πυελικού εδάφους είναι η ακράτεια ούρων (σε γυναίκες και άντρες), οι προπτώσεις πυελικών οργάνων, ο χρόνιος οσφυοπυελικός πόνος και οι σεξουαλικές δυσλειτουργίες που εμφανίζονται.

Ευτυχώς, **ο ρόλος της φυσικοθεραπείας στην αποκατάσταση των δυσλειτουργιών αυτών είναι ιδιαίτερα χρήσιμος, καθοριστικός και αποτελεσματικός στα προβλήματα του πυελικού εδάφους**, δίνοντας υπαρκτή και ουσιαστική λύση.

Η **ακράτεια ούρων στους άντρες** μετά από ριζική προστατεκτομή είναι επίσης ένα συνηθισμένο κλινικό πρόβλημα με επιπτώσεις στην ποιότητα της ζωής των ασθενών. Η φυσικοθεραπεία και ιδιαίτερα η άσκηση των μυών του πυελικού εδάφους είναι η πιο διαδεδομένη συντηρητική θεραπεία για ακράτεια μετά από προστατεκτομή και συστήνεται από όλους τους διεθνείς οργανισμούς υγείας. Όταν αυξάνεται η δύναμη των μυών του πυελικού εδάφους υποστηρίζεται ο σφιγκτήρας μυς της ουρήθρας ώστε να μπορεί να διατηρεί κλειστό το στόμιο της ουρήθρας.

Ανώδυνα και αποτελεσματικά μπορεί να αντιμετωπιστεί λοιπόν, η δυσάρεστη αίσθηση της απώλειας ούρων και να αισθανθεί το άτομο ξανά ελεύθερο δίχως τη χρήση σερβιέτας. Η επιστημονική έρευνα και η διεθνής κλινική εμπειρία πληροφορούν για ένα ποσοστό θελτώσης μέχρι 87%. Όσο πιο σύντομα αρχίσει η επανεκπαίδευση (φυσικοθεραπεία) των μυών του πυελικού εδάφους τόσο καλύτερη και αποτελεσματικότερη είναι η θεραπεία.

Ας δούμε όμως συνοπτικά κάποια από τα πιο συνηθισμένα προβλήματα πυελικού εδάφους και τις συνηθέστερες αποτελεσματικές φυσικοθεραπευτικές λύσεις.

Η ακράτεια ούρων στις γυναίκες είναι ένα κοινό πρόβλημα το οποίο εμφανίζουν τέσσερις στις δέκα γυναίκες (!). Αν και η κάθε γυναίκα αποτελεί μια διαφορετική περίπτωση ακράτειας (σχετιζόμενη με διαφορετικές καταστάσεις), πιο συχνή μορφή ακράτειας αποτελεί η ακράτεια από προσπάθεια (stress incontinence), που παρατηρείται κατά τη διάρκεια φυσιολογικών δραστηριοτήτων όπως κατά τον βήχα, φτέρνισμα, γέλιο, ανέβασμα σκάλας, τρέξιμο, άσκηση, άρση βάρους κτλ. Το υποστηρικτικό στρώμα των μυών αυτών λόγω εγκυμοσύνης, τοκετού, παχυσαρκίας, ορμονικών διαταραχών ή άλλων παραγόντων, αδυνατεί ή χαλαρώνει να συγκρατήσει την κύστη και το έντερο με αποτέλεσμα σε πλήρωση της κύστης να προκαλείται ακράτεια. Οι γυναίκες που αντιμετωπίζουν προβλήματα απώλειας ούρων, συχνά αποφεύγουν να το αποδεχτούν και καλύπτουν πρόσκαιρα την κατάσταση χρησιμοποιώντας σερβιέτες ή πάνες. Η σταδιακή επιδείνωση που συνηθώς παρουσιάζει το φαινόμενο όμως, τις αναγκάζει να περιθωριοποιηθούν. Ειδικά γυναίκες με έντονη κοινωνική ή επαγγελματική ζωή χάνουν την αυτοπεποίθησή τους από φόβο μήπως το πρόβλημά τους γίνεται αισθητό από τους γύρω τους.

Η φυσικοθεραπεία και ιδιαίτερα η θεραπευτική άσκηση των μυών του πυελικού εδάφους με μία σειρά από ενδεδειγμένα και τεκμηριωμένα επιστημονικά θεραπευτικά μέσα είναι η πιο αποτελεσματική και διαδεδομένη συντηρητική θεραπεία για ακράτεια και συστήνεται από όλους τους διεθνείς οργανισμούς υγείας, γυναικολογικούς, ουρολογικούς και φυσικοθεραπευτικούς οργανισμούς.

Ειδικά για τις εγκύους, η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους θα βοηθήσει το σώμα να ανταπεξέρχεται στο αυξανόμενο βάρος του μωρού. Οι μύες που είναι γεροί και υγιείς πριν από τη γέννηση του παιδιού θα επανακτήσουν τη δύναμή τους πιο εύκολα μετά από τη γέννηση.

Επίσης, καθώς οι γυναίκες μεγαλώνουν, είναι σημαντικό να διατηρούν τους μύες του πυελικού τους εδάφους δυνατούς γιατί οι αλλαγές στις ορμόνες μετά από την εμμηνόπαυση μπορούν να έχουν επιπτώσεις στον έλεγχο της κύστης. Ένα εξειδικευμένο πρόγραμμα ασκήσεων εκγύμνασης του πυελικού εδάφους βοηθάει στο να ελαχιστοποιηθούν οι επιδράσεις της εμμηνόπαυσης στην στήριξη της πυέλου (λεκάνης) και στον έλεγχο της κύστης.

Η σύγχρονη βιβλιογραφία ισχυροποιεί όλο και περισσότερο τα τελευταία χρόνια την αποτελεσματικότητα της επανεκπαίδευσης των μυών του πυελικού εδάφους από εξειδικευμένο (στο αντικείμενο) φυσικοθεραπευτή στην ελαχιστοποίηση και τελικώς στην αντιμετώπιση της ακράτειας ούρων. Ειδικότερα, οι πιο πρόσφατες έρευνες έδειξαν πως η εκγύμναση των μυών του πυελικού εδάφους μειώνει τα συμπτώματα ακράτειας, ενδυναμώνει τους μύες αυτούς και είναι ιδιαίτερα αποτελεσματική όταν πραγματοποιείται από γυναίκες κατά την διάρκεια του τοκετού, μετά τον τοκετό και από προεμμηνοπαυσιακές γυναίκες.

Η **πρόπτωση των πυελικών οργάνων** (μήτρα, κύστη και έντερο) αφορά τη μετακίνηση ενός ή περισσοτέρων οργάνων προς τα κάτω μέσα στο τοίχωμα του κόλπου. Σε ορισμένες γυναίκες το τοίχωμα του κόλπου εκτοπίζεται από τη φυσιολογική του θέση και δημιουργείται πτώση των πυελικών οργάνων (μήτρας, έντερο ή κύστη) μέσα σε αυτόν και σε μερικές περιπτώσεις έξω από το άνοιγμα του κόλπου.

Η στήριξη των πυελικών οργάνων (μήτρα, κύστη και έντερο) εξασφαλίζεται από το **πυελικό έδαφος και πιο συγκεκριμένα από τους μύες του πυελικού εδάφους**. Η αποκατάσταση και ενδυνάμωση των μυών του πυελικού εδάφους φαίνεται ότι βοηθάει την κλινική εικόνα των προπτώσεων των πυελικών οργάνων.

Ο **χρόνιος πυελικός πόνος** είναι ένας πόνος στην ανατομική περιοχή της λεκάνης, στο κοιλιακό τοίχωμα ή κάτω από τον ομφαλό, στην περιοχή της οσφύος ή στους γλουτούς, που εμποδίζει τις καθημερινές δραστηριότητες και κάποιες φορές συνδέεται με τη σεξουαλική επαφή. Στις παθήσεις που προκαλούν τον χρόνιο πυελικό πόνο συγκαταλέγονται πολλά σύνδρομα και συμπτώματα όπως η διάμεση κυστίτιδα, το σύνδρομο του ευερέθιστου εντέρου, η κοκκυγοδυνία, το σύνδρομο επιτακτικής ούρησης κ.α. Πρόσφατες μελέτες για την αιτία των συμπτωμάτων καταλήγουν στην ύπαρξη δυσλειτουργίας των μυών του πυελικού εδάφους ή άλλων μυών εντός και εκτός της πυέλου.

Επισκεφθείτε την ιστοσελίδα του επιστημονικού τμήματος Γηριατρικής Φυσικοθεραπείας
<http://psf.org.gr/womenshealth>