



ΑΚΡΑΤΕΙΑ ΚΑΙ ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

1. Τι είναι η ΑΚΡΑΤΕΙΑ και πόσο συχνή είναι?

Η ακράτεια είναι ένας γενικός όρος που χρησιμοποιείται για να περιγράψει ξαφνική, μη ελεγχόμενη απώλεια ούρων και δεν είναι κάτι το ασυνήθιστο.

Από ευρήματα μελέτης που έγινε στην Ελλάδα προέκυψε ότι ένα στα τρία άτομα εμφανίζει επεισόδια ακούσιας απώλειας ούρων. Αναλυτικότερα σε άτομα ηλικίας 20 έως 60 ετών τα συμπτώματα αφορούν 1 στις 2 γυναίκες και 1 στους 5 άνδρες ενώ σε ηλικίες άνω των 60 ετών τα συμπτώματα αφορούν 1 στις 2 γυναίκες και 1 στους 4 άνδρες.

2. Υπάρχουν διαφορετικά είδη ακράτειας και αν ναι ποια είναι αυτά ?

Ναι και η φυσικοθεραπεία μπορεί να δώσει λύση στην ακράτεια από Προσπάθεια που παρουσιάζεται με βήχα – τρέξιμο - σήκωμα βάρους, στην ακράτεια Επιτακτικού τύπου που παρουσιάζεται ως αιφνίδια και έντονη ανάγκη για ούρηση και στην Μικτή ακράτεια που είναι ο συνδυασμός και των δύο.

3. Πως μπορεί η ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ να δώσει λύση στην ακράτεια?

Η Φυσικοθεραπεία είναι η συντηρητική επιλογή που έχετε για την αντιμετώπιση της ακράτειας. Ο Διεθνής Οργανισμός Εγκράτειας "International Continence Society" ορίζει την Φυσικοθεραπεία ως αναπόσπαστο τμήμα της πρόληψης και αποκατάστασης των συμπτωμάτων ακράτειας μέσω της επανεκπαίδευσης των μυών του Πυελικού Εδάφους. Στην Ελλάδα, κατά την διάρκεια της "Εβδομάδας Ακράτειας 2012" η "Ελληνική Ουρολογική Εταιρεία" αναφέρθηκε στην επιλογή της Φυσικοθεραπείας ως "τον καλύτερο τρόπο ενίσχυσης των μυών του Πυελικού Εδάφους" τόσο για τις γυναίκες όσο και για τους άνδρες.

4. Όταν λέτε επανεκπαίδευση των μυών του ΠΥΕΛΙΚΟΥ ΕΔΑΦΟΥΣ τι εννοείτε?

Το ΠΥΕΛΙΚΟ ΕΔΑΦΟΣ είναι ένα μεγάλο "ελαστικό δίχτυ", βρίσκεται εσωτερικά στην βάση του κοιλώματος της λεκάνης σας, αποτελείται από μυς και ελέγχει την έξοδο της ουροδόχου κύστης έχοντας σημαντικότερο ρόλο στην εγκράτεια. Φανταστείτε την ουροδόχο κύστη σαν ένα μπαλόνι και το πυελικό έδαφος τον μηχανισμό που κρατάει το στόμιο του μπαλονιού κλειστό. Είναι η περιοχή που αισθάνεστε όταν θέλετε να ουρήσετε και σφίγγετε προσπαθώντας να "κρατηθείτε" έως που να φτάσετε στην τουαλέτα. Η Φυσικοθεραπείας με ένα πρόγραμμα επανεκπαίδευσης και ενδυνάμωσης του Πυελικού Εδάφους μπορεί να ενισχύσει την ικανότητα σύσπασης των μυών της περιοχής έτσι ώστε να ελεγχθούν, μειωθούν ή και εξαφανιστούν τα συμπτώματα ακράτειας.

Ρωτήστε φυσιοθεραπευτές ειδικούς σε θέματα ακράτειας και δοκιμάστε την ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ ως συντηρητική επιλογή θεραπείας της ΑΚΡΑΤΕΙΑΣ για να ξαναβρείτε την ποιότητα ζωής που είχατε χάσει.