



# INKONTINENCE

**INCO**  
**FORUM**



## INKONTINENCE – co by měla každá žena vědět

### CO JE TO INKONTINENCE?

Inkontinence je stav, při němž člověk není schopen sám vědomě regulovat odchod moči nebo stolice z těla.

### KOHO MŮŽE INKONTINENCE POSTIHNOU?

Samovolný únik moči z močové trubice může postihnout jak děti, tak muže i ženy, a to v jakémkoli věku. Ač by se mohlo zdát, že tato porucha ztěžuje život převážně starším lidem, opak je pravdou. **Nekontrolovaným únikem moči trpí podle nejnovějších zjištění agentury STEM/MARK více než 36 % obyvatel starších 15 let. Jedenkrát měsíčně a častěji je to 16 % obyvatel. Inkontinencí trpí převážně ženy v produktivním věku.** Statistiky uvádějí, že například stresovou inkontinencí trpí asi 20 % žen ve věku kolem 45 let.

### STRUČNĚ O MOČOVÉM ÚSTROJÍ A VZNIKU INKONTINENCE

Močový měchýř je dutý svalový orgán, který mění svůj tvar podle toho, kolik je v něm tekutiny – moči. Vejde se do něj kolem půl litru tekutiny. Avšak už při množství asi 150 mililitrů pociťuje člověk nucení na moč. Vyprazdňování měchýře je celkem složitý děj, které ho se účastní svalovina močového měchýře. Proces je řízen činností autonomních nervů a dolního úseku bederní míchy. Začátek vyprazdňování je vyvolán podrážděním stěny měchýře, která se roztahuje a dráždí nervová zakončení ve stěně. Rozhodující pro vyprázdnění je stah stěny měchýře a uvolnění zevního svěrače – kruhového svalu, který je umístěn pod měchýřem. Ovládat činnost tohoto svěrače se člověk naučí už v dětství a vyprazdňování močového měchýře má pod kontrolou.

Mohou však nastat situace, kdy je tento proces narušen. Ve většině případů nekontrolovaného úniku moči z měchýře je důvodem porucha uzávěrového aparátu močového měchýře – zevního svěrače. Podíl se na něm také ochabnutí svalů pánevního dna a močové trubice. K tomu zpravidla dochází u žen v důsledku těžkých a opakujících se porodů. Nezřídka je příčinou například těžká fyzická námaha. Důvodem vzniku inkontinence může být i astma či chronická zácpa, výhřez meziobratlové ploténky, onemocnění či úrazy mozku nebo míchy.

## ROZDĚLENÍ INKONTINENCE PODLE PŘÍČIN VZNIKU

### URGENTNÍ INKONTINENCE

**Urgentní (nutkavá) inkontinence** může ženu postihnout zcela nečekaně a nemusí souviset s výše uvedenými příčinami. Může být způsobena například **infekcí** močových cest nebo patologickými změnami ve stěně močového měchýře. Příčinou samovolného odtoku moči bývají **močové „kamínky“**, velmi vzácně jej může vyvolat i nádor. Urgentní inkontinence se projevuje tak, že žena nečekaně pociťuje tak silné nucení na močení, že musí **okamžitě** navštívit toaletu.

### JAKÉ JSOU MOŽNOSTI LÉČBY?

Od těchto problémů lze ženě pomoci. Lékaři dnes mají k dispozici pestrou nabídku léčiv, která zklidňují svalovinu močového měchýře nebo posilují svěrač močové trubice, a tak upravují jeho vyprazdňování. Ženám trpícím tímto typem inkontinence je doporučováno, aby si vedly **deník**, do kterého si zapisují množství tekutin, které vypily, a množství moči, kterou vymočily. Vhodné je postupně prodlužovat dobu mezi jednotlivými návštěvami toalety.

Lékaři varují před tím, aby ženy **porušovaly pitný režim** a ve snaze vyhnout se nežádoucímu nucení na močení omezovaly pití tekutin. **Takový postup může paradoxně situaci ještě zhoršit.** Dostatečný přísuv tekutin podporuje činnost ledvin, a proto se **pití nikdy nesmí omezovat.** Doporučuje se střídat čaj, vodu, mléko, ředěné džusy a minerální vody. V průběhu dne je třeba vypít alespoň dva litry tekutin.

### STRESOVÁ INKONTINENCE

**Stresová (námahová) inkontinence** je nejčastěji se vyskytujícím typem nekontrolovaného úniku moči. Stresem se v tomto případě rozumí fyzická námaha břišních svalů. K úniku moči dochází při náhlém zvýšení tlaku v dutině břišní v důsledku fyzické námahy, při kašli, při smíchu anebo při kýchnutí. Kritické mohou být i běžné situace, například dobíhání tramvaje nebo některé druhy sportu, třeba tenis nebo volejbal. Příčinou stresové inkontinence je oslabený uzávěr močového měchýře – zevní svěrač. K jeho ochabnutí dochází zpravidla po těžkém porodu, po vícečetných porodech nebo po dlouhotrvající namáhavé fyzické práci. Vliv na vznik stresové inkontinence může mít také chronická zácpa, chronický kašel či vrozená méněcennost pojivové tkáně.

### JAKÉ JSOU MOŽNOSTI LÉČBY?

K dispozici je řada léků, které mohou pomoci při lehčích formách stresové inkontinence. Léčivé přípravky příznivě působí na obnovu sliznice močového měchýře a močové trubice, ale především na jejich uvolnění a prokrvení. Do určité míry zlepšují i výživu a stav svaloviny, což ve svých důsledcích ovlivní schopnost udržení moči.

Důležité je, aby se každá žena, která má s udržením moči problémy, **co nejdříve obrátila na svého lékaře.** Ten ji doporučí na odborné vyšetření k urologovi nebo urogynnekologovi, který stanoví přesnou diagnózu. Teprve potom je možné začít s cílenou léčbou.

Převážnou většinu těchto potíží lze řešit konzervativně, tedy bez operace. Teprve v případech, kdy jsou bez úspěchu vyčerpány všechny možnosti konzervativní léčby, doporučí odborník ženě operaci.

### INKONTINENCE V KLIMAKTERIU

U žen v klimakteriu (v přechodu) se mohou také objevit problémy s nekontrolovaným únikem moči, a to v souvislosti s vyhasínáním funkce vaječníků, což vede k **nedostatku ženských pohlavních hormonů – estrogenů.** Klimakterium se navenek projevuje zpravidla návaly horka a psychologického napětí, doprovázejí jej i orgánové a metabolické změny včetně vaginální atrofie. To znamená, že se poševní sliznice postupně ztenčuje a vysychá. Je oslabena její obranyschopnost a na sliznici se velmi lehce uchytí a rozvine **infekce.** Pokud tato infekce není řádně léčena,



nepříjemné příznaky na sebe nenechají dlouho čekat. Žena může trpět bolestmi v podbřišku při pohlavním styku, může se také objevit palčivá bolest při močení a posléze i nekontrolovaný únik moči.

### ÚČINNOU POMOCÍ MUŽE BÝT HORMONÁLNÍ LÉČBA

Dnes již není problémem zbavit ženu zdravotních potíží, které klimakterium doprovázejí. Lékaři mají k dispozici řadu spolehlivých a účinných léků. Pro jejich užívání je však nutno zhodnotit celkový zdravotní stav pacientky. **Záleží na ženě, aby lékařskou pomoc vyhledala včas.** Léčba estrogény je účinná. Poševní sliznice zregeneruje, zvýší se její přirozená odolnost způsobená přirozenou mikrobiologickou flórou. Ta udržuje v pochvě kyselé prostředí, ve kterém se kvasinkám, plísním a jiným druhům infekce nedaří. Pak zpravidla přestanou i problémy s nekontrolovaným únikem moči z močového měchýře.

### CHYBY, KTERÝCH SE ŽENY ČASTO DOPOUŠTĚJÍ

- Prožívají při nekontrolovaném úniku moči tak silný pocit studu, že nejsou schopny o tom otevřeně hovořit s lékařem. Domnívají se, že inkontinence „patří k věku“ a stejně se s tím nedá nic dělat.
- Omezují pití tekutin, aby tak omezily potřebu návštěvy toalety na minimum.
- Používají menstruační vložky v domněnání, že jim pomohou zvládnout „kritickou situaci“.
- Straní se společnosti, návštěvě divadel či kin a uzavírají se doma, kde jim nehrozí, že by nestihly „doběhnout“ na toaletu.

### CO BY MĚLA UDĚLAT ŽENA, KTERÁ MÁ PROBLÉMY S UDRŽENÍM MOČI?

- S problémem, který jí trápí, by se měla co nejdříve **svěřit lékaři**. Může to být praktický lékař nebo gynekolog. Záleží na ní, s kterým z nich se jí lépe hovoří.
- Rozhodně by měla dodržovat **pitný režim**.
- Pokud je to možné, měla by se **vyvarovat situaci**, při kterých dochází k nekontrolovanému úniku moči.
- Trpí-li **nadváhou**, je bezpodmínečně nutné „něco s kilogramy navíc udělat.“
- Trpí-li **chronickou zácpou**, bude třeba upravit i tento problém.
- Pocit určitého bezpečí jí pomohou zajistit **vložky určené k zachytu moči**. Mají k tomuto účelu uzpůsobené absorpční jádro a obsahují látky, které alespoň do určité míry odstraní charakteristický zápach moči.
- **Musí pravidelně provádět cviky** na posílení svalů pánevního dna, které jí lékař nebo fyzioterapeutka doporučí. **Je to velmi důležitá součást léčby inkontinence.**

### DOPORUČUJEME NĚKOLIK CVIKŮ

#### JAKÝ ÚČINEK MŮŽETE OČEKÁVAT?

Výsledným efektem pravidelného provádění cviků, jež jsou popsány v následujícím textu, je posílení svalstva pánevního dna, které udržuje správnou polohu močového měchýře, zvláště jeho hrdla. Po několika měsících

cvičení se žena může zcela zbavit nechtěného unikání moči nebo je alespoň výrazně snížit.

Fyzioterapie svalů pánevního dna není určena jen ženám trpícím inkontinencí moči. Je vhodná i pro ženy, které mají ochablé svalstvo a vazivo pánevního dna, způsobené porodem. Můžeme je doporučit také ženám, které jsou dlouhodobě vystaveny náročnému fyzickému zatížení a ženám ve vyšším věku, kdy svalstvo a vazivo ochabuje v přirozeném procesu.

Posilování svalů pánevního dna má dvojí efekt: může ženy zbavit nekontrolovaného úniku moči a zároveň může přispět ke zkvalitnění jejich sexuálních prožitků. Gymnastika svalů pánevního dna má totiž celkově pozitivně působící vliv. Autorem několika úvodních cviků je právě sexuolog, profesor A. Kegel, který objevil jistou souvislost mezi ochablostí svalů pánevního dna a kvalitou prožitků v sexuální oblasti žen.

Gymnastika svalů pánevního dna má kromě léčebného významu i preventivní význam. Tyto cviky by měla znát a pravidelně provádět každá žena, která chce předejít důsledkům ochabnutí svalových a vazivových struktur pánevního dna, nebo je alespoň oddálit a zmírnit.

Návodem ke gymnastice svalů pánevního dna je následující série deseti cviků, které mohou ženy samy provádět a rozvíjet tak, aby samy na sobě mohly sledovat jejich pozitivní účinek.

### KDY MŮŽETE ZAČÍT CVIČIT?

Pokud žena trpí problémy s udržením moči, je nutno, aby nejprve navštívila svého lékaře – gynekologa. Ten ženu vyšetří a určí, jaký druh léčby je pro ni vhodný a zda je třeba svaly pánevního dna posilovat. Teprve potom, kdy je stanovena jasná indikace, by měla žena vyhledat zkušenou fyzioterapeutku a s její pomocí si „nacvičit“ správné provádění sestavy cviků, které pak bude pravidelně cvičit doma.

### CVIČENÍ JE SOUČÁSTÍ ŠIRŠÍ AKTIVITY ŽENY

Uvedené cviky jsou pouze základem léčebné gymnastiky svalů pánevního dna. Jejich intenzita, frekvence a celková zátěž pacientky již záleží na individuálním léčebném plánu, vypracovaném zkušeným zdravotnickým týmem. Podstatný je však přístup pacientky: její soustředění, motivace, fyzická zdatnost a pravidelné cvičení jsou rozhodující pro odstranění potíží.

- Gymnastika svalů pánevního dna řeší nejen problémy s nekontrolovaným únikem moči, ale také problémy způsobené sestupem rodidel.
- Cvičení zlepšuje kvalitu sexuálního života a přispívá ke zlepšení kvality života ženy.
- Cvičení je doporučováno ženám po porodu, kdy je rovněž žádoucí obnova porušených svalových a vazivových struktur, a kdy se přechodně může objevit inkontinence moči.

Kromě samotného cvičení je třeba, aby si žena vhodně upravila životní styl. Měla by si svůj jídelníček upravit tak, aby si udržela optimální tělesnou hmotnost. Důležitý je také správný pitný režim. Pro dobrou tělesnou kondici jsou vhodné fyzické aktivity, například plavání či jízda na kole. Nedoporučují se míčové sporty, aerobik a další aktivity neúměrně zatěžující svaly pánevního dna.



Spolupůsobení všech uvedených zásad a metodicky správně prováděná cvičení pak ve velké většině případů vedou ke zlepšení či úplnému vymizení obtíží, způsobených oslabením svalů pánevního dna. **Proto považujeme gymnastiku svalů pánevního dna za velmi účinnou léčebnou metodu, která může u řady pacientek nahradit třeba i náročnou operační léčbu, popřípadě ji může vhodně doplnit.**

## CVIKY 1-10

Jako první dva jsou voleny cviky ovlivňující svěrač močové trubice a svěrač pochvy. V dalších cvicích se soustřeďujeme i na ostatní svalové skupiny a jejich vzájemnou koordinaci.

Základem je výchozí nácvik vlastního cvičení posilování svěrače močové trubice a vtahování pochvy. Lehněte si volně na záda na podložku a pokrčte kolena.

### 1. cvik

#### lehn na zádech, pokrčené dolní končetiny

S nádechem zapneme svěrač močové trubice, pak vtáhneme pochvu, doporučujeme dechovou výdrž postupně 3, 5 až 7 vteřin, s výdechem v opačném pořadí než jsme zapínali, postupně uvolňujeme.



### 2. cvik

#### lehn na zádech, pokrčené dolní končetiny

V nádechu zapneme svěrač močové trubice, vtáhneme pochvu, podsadíme pánev – bez spínání hýžďových svalů! – doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, 7 vteřin, potom s výdechem v opačném pořadí, než jsme zapínali, postupně uvolňujeme.



### 3. cvik

#### lehn na zádech s oporou o lokty, jedna dolní končetina natažená, druhá je pokrčená v kolenu a překřížená

Střídavě protlačujeme s nádechem špičku nohy do podložky – při protlačení zapínáme svěrač močové trubice a vtahujeme pochvu, potom protlačujeme patu do podložky – při protlačení vtahujeme konečník, nakonec protlačujeme celou plošku – postupně zapínáme svěrač močové trubice, pochvu i konečník – s výdechem odlehčujeme nohu a vše v opačném pořadí, než jsme zapínali, postupně uvolňujeme.



### 4. cvik

#### lehn na zádech, pokrčené dolní končetiny, paže rozpažené

V nádechu zvedneme pánev, postupně zapínáme svaly celého pánevního dna (svěrač močové trubice, pochvu a konečník), stlačíme kolena k sobě a protlačíme ramena



a paže do podložky, dle zdatnosti doporučujeme dechovou výdrž 3, 5, 7, vteřin, povolíme kolena a s výdechem opět v opačném pořadí, než jak jsme zapínali, pánevní dno postupně uvolníme a pánev pokládáme zpět na podložku.

### 5. cvik

#### lehn na břicho, ruce složíme pod čelo

Pravidelně zhluboka dýcháme, s nádechem zanožíme propnutou pravou dolní končetinu a křížíme přes druhou, s výdechem vrátíme zpět a uvolníme. Opakujeme s druhou dolní končetinou.



### 6. cvik

#### lehn na břicho, ruce složíme pod čelo

Vložíme míček mezi stehna, s nádechem stlačujeme stehna k sobě, s výdechem uvolníme. Pro větší účinek dále vložíme míček mezi lýtka a opět s nádechem stlačujeme a s výdechem uvolňujeme.



### 7. cvik

#### lehn na boku, spodní dolní končetina pokrčená, vrchní dolní končetina přednožená v úhlu 90 stupňů

S nádechem přitáhneme špičku vrchní nohy ve směru k břichu, propneme koleno, vydržíme 3, 5 až 7 vteřin. S výdechem dolní končetinu postupně uvolníme – zvláště v kolenu.



### 8. cvik

#### lehn na boku, dolní končetiny pokrčené, trup se stehny svírá pravý úhel

S nádechem přitáhneme špičku nohou ve směru k břichu, protlačíme paty, pak mírně zvedneme dolní končetiny ve spoji nad podložku, doporučujeme dechovou výdrž 3, 5 až 7 vteřin. S výdechem vrátíme dolní končetiny na podložku a špičky uvolníme.



### 9. cvik

#### lehn na boku, dolní končetiny svírají s trupem úhel 90 stupňů

S nádechem přitáhneme špičku nohou ve směru k břichu, propneme kolena, zapřeme se pevně o dlaň vrchní ruky před prsy, spodní loket složíme pod hlavu a zvedneme se do sedu – s výdechem uvolňujeme plošky, kolena a zbývající svaly. 2-3 krát volně prodechneme. Opět přitáhneme špičky nohou ve směru k břichu, propneme kolena a položíme se na druhý bok. S výdechem uvolňujeme plošky, kolena a zbývající svaly, 2-3 krát volně prodechneme. Opakujeme.





## 10. cvik

### vzpor klečmo

S výdechem suneme pravé koleno k levé paži, doporučujeme dechovou výdrž 3, 5 až 7 vteřin. S nádechem jdeme zpět kolennem do oporu. Cvik opakujeme i opačným kolennem.



## DOPORUČENÉ ZÁSADY PŘI GYMNASTICE SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

- Cvičíme denně, přičemž výchozí je náš současný zdravotní stav a konzultace s lékařem.
- Při cvičení dodržujeme předepsaný postup provádění cviků.
- Jednotlivé cviky opakujeme 3 až 5x, později 5 až 10x.
- Cvičíme 10, 15 až 20 minut denně po dobu minimálně 3 měsíců.
- Cvičíme koordinovaně s dechem, vdechujeme nosem a vydechujeme ústy.
- Dbáme na kvalitu prováděných cviků, nikoliv na jejich množství.
- Nikdy necvičíme těsně po jídle a při únavě.
- Před cvičením se vždy vymočíme.
- Cvičíme ve vyvětrané místnosti na lůžku nebo na koberci ve volném cvičebním oděvu.
- Svěrač močových cest posilujeme i během močení (během močení stahujeme svěrač – přerušíme močení – a hned svěrač uvolníme).
- Zásadně se řídíme pokyny ošetřujícího lékaře a fyzioterapeuta, ihned upozorníme na změny zdravotního stavu během cvičení.

Text připravila:

PhDr. Marcela Svěráková  
Česká společnost podpory zdraví

Odborná recenze:

Doc. MUDr. Jaroslav Feyereisl, CSc.,  
ředitel Ústavu pro péči o matku a dítě Praha  
MUDr. Jan Zmrhal, CSc.,  
primář gynekologicko-porodnického oddělení  
Nemocnice s poliklinikou Mělník

Cviky vybrala:

Marie Babičková  
fyzioterapeutka Ústavu pro péči o matku a dítě Praha



[www.incoforum.cz](http://www.incoforum.cz)