

Celostní léčba dysfunkcí pánevního dna

Dysfunkce pánevního dna představují skupinu obtíží, které mohou postihovat **ženy i muže** všech věkových kategorií. Patří sem **inkontinence moči i stolice, poruchy vyprazdňování, sestup pánevních orgánů, bolesti v oblasti pánve, sexuální dysfunkce i některé gynekologické potíže**.

Celostní přístup k léčbě vychází z důkladného vyšetření funkce pánevního dna v souvislosti s držení těla, dýcháním, pohybovými stereotypy i psychickým stavem pacienta. Terapie zahrnuje individuálně vedenou fyzioterapii, nácvik správné aktivace a relaxace svalů pánevního dna, práci s dechem a případně využití biofeedbacku.

Součástí léčby je také edukace pacienta a doporučení pro běžný denní režim. Cílem je nejen zmírnění či odstranění obtíží, ale také prevence jejich návratu a zlepšení celkové kvality

Naše metodika vychází z kombinace práce lékaře a fyzioterapeuta. **Fyzioterapie** u těchto potíží zahrnuje vyšetření pánevního dna palpačně (vnitřní přes pochvu nebo konečník, přes břišní stěnu pomocí ultrazvuku), sleduje se stav měkkých tkání pánevního dna, síla svalů, jejich výdrž a koordinace. Dále se zjišťuje schopnost zapojení pánevního dna v rámci hlubokého svalového systému. Následuje nastavení rehabilitačního plánu a důkladná edukace.

Využívá se metoda Ostravského konceptu nebo Rehaspringu, dále pak také biofeedback pomocí přístroje Myo 200, který je pro nácvik aktivace svalů velmi cenný.

V rámci lékařské ambulance se pracuje se Spirální jógou, Metodou 3×3, s rebozem a dále v kontextu psychosomatiky a základních principů tradiční čínské medicíny (TČM). Práce je postavena na biopsychosociálním a celostním přístupu k člověku, kde jsou poruchy pánevního dna, bolesti zad a kloubů chápány jako výsledek vzájemného působení pohybového aparátu, nervové regulace, psychického prožívání i každodenních návyků.

Cvičení je zaměřeno na funkční nastavení kostí a svalů, obnovu přirozených pohybových vzorců, koordinaci hlubokého stabilizačního systému a porozumění základní fyziologii pohybu, dýchání a pánevního dna. Využíváme i pomoc reboza.

Spirální principy podporují rovnoměrné rozložení sil v těle, metoda 3×3 přináší strukturovaný pohled na propojení pohybu, dechu a vnímání a psychosomatická složka umožňuje pracovat s vnitřním napětím, stresem a dlouhodobými adaptačními vzorci. Důraz je kladen na aktivní zapojení klienta, rozvoj tělového uvědomění a schopnost autoregulace, což podporuje dlouhodobou stabilitu změn.

Součástí celostního pohledu je také TČM, zejména v oblasti rovnováhy, toku energie a podpory orgánových systémů prostřednictvím základní dietetiky, rytmu dne a práce s běžnými pohybovými i životními stereotypy. Psychosomatická rovina umožňuje citlivě pracovat s prožitými traumaty, která se mohou ukládat v těle jako chronické napětí či bolest. Metodika směřuje nejen k úlevě od obtíží, ale k dlouhodobé stabilitě, lepšímu sebepoznání a schopnosti autoregulace v každodenním životě.