

**VAJE ZA KREPITEV
PERINEALNEGA MIŠIČEVJA IN
MEDENIČNEGA DNA:
ANALNA
INKONTINENCA**

UVOD

Analna inkontinenca je opredeljena kot neprostovoljna izguba blata ali plinov ali nezmožnost zadrževanja rektalne vsebine dovolj dolgo, da se lahko odpelje v primerno okolje za izpraznitev. Zanesljivih podatkov o razširjenosti v splošni populaciji v Italiji ni, vendar se ocenjuje, da je prizadetih približno 2 % prebivalstva, pri čemer je odstotek bistveno višji med starejšimi in osebami v ustanovah za dolgotrajno oskrbo.

Bolniki z inkontinenco blata imajo različne simptome, od občasne izgube zraka do popolne izgube vsebine črevesja.

Ločimo dve osnovni vrsti inkontinence:

- **urgentna inkontinenca blata:** zanjo je značilna nezmožnost odložitve izpraznitve, ko začutimo potrebo, kar je pogosto simptom disfunkcije zunanjega analnega sfinktra;
- **pasivna inkontinenca blata:** zanjo je značilna izguba plina, tekočega ali trdnega blata, običajno povezana z okvaro notranjega analnega sfinktra ali nezadostnim zapiranjem zunanjega analnega sfinktra zaradi prolapsa danke ali hemoroidov III-IV stopnje.

Vzroki

Vzroki za inkontinenco blata so številni in pogosto izhajajo iz kombinacije različnih dejavnikov.

Najpogostejši vzroki so:

- poškodbe analnih sfinktrov, travmatične ali sekundarne zaradi operacij v anorektalnem področju, kot so operacije tumorjev, fistul, analnih fisur, hemoroidov, prolapsov in v prvi vrsti porodniške poškodbe. Ugotovljeno je, da je porod glavni predispozicijski dejavnik pri ženskah, zaradi katerega je incidenca inkontinence osemkrat večja kot pri moških.

- moteno delovanje črevesja, na primer pri kroničnih vnetnih črevesnih boleznih ali malabsorpciji.
- vzroki nevrološkega izvora, kot so možganska kap, poškodba hrbtenjače ali diabetična nevropatija.

Redki prirojeni vzroki so atrezija anusa, anorektalna agenezija, spina bifida in mielomeningokela.

Začetno specialistično zdravljenje je običajno rehabilitacijsko. Krepitev perinealne mišične ravnine, dosežena z ustreznim usposabljanjem in treningom, lahko omogoči izboljšanje oslabiljene sposobnosti zadrževanja.

V tej knjižici so prikazane vaje za krepitev perinealnega mišičevja in medeničnega dna, ki jih lahko po usposabljanju s strani specializiranega osebja vsakodnevno izvajate doma.

SPLOŠNE INFORMACIJE

Pred vami je rehabilitacija perineja, med katero se bodo izvajale perinealne vaje:

1. krčenje in sproščanje perinealnih (analnih) mišic z ročno pomočjo terapevta;
2. mišično krčenje in sproščanje perinealne (analne) muskulature z uvedbo sonde (analne ali po potrebi vaginalne pri ženskah), povezane z opremo, ki lahko vizualno pokaže stopnjo perinealnega krčenja (BFB);

S sondo (analno ali po potrebi vaginalno pri ženskah) se izvaja mišična elektrostimulacija, da se perinealna muskulatura ustrezno skrči in s tem okrepi (FES - funkcionalna električna stimulacija)

Zgoraj opisani manevri niso boleči in zdravljenje lahko kadar koli prekinete.

PROGRAM VADBE ZA OZAVEŠČANJE O PERINEALNEM PODROČJU

- Vaje je treba izvajati s praznim mehurjem.
 - Ležite na hrbtu s pokrčenimi nogami.
 - Pazite, da ne aktivirate trebušnih mišic, adduktorjev in zadnjičnih mišic.
-
- ✓ za 4 sekunde skrčite perinealno mišico "Mislim, da zadržujem urin", počivajte 8 sekund in ponovite 10-krat.
 - ✓ za 4 sekunde skrčite perinealno mišico "Mislim, da zadržujem pline ali blato", počivajte 8 sekund, ponovite 10-krat.

STANDARDNE VAJE ZA KREPITEV PERINEJA

1. 4 sekunde ležite in krčite perineum, 8 sekund počivajte, ponovite 10-krat.
2. v sedečem položaju za 4 sekunde skrčite perineum, počivajte 8 sekund, ponovite 10 krat.
3. v stoječem položaju skrčite perineum za 4 sekunde, počivajte 8 sekund, ponovite 10 krat.
4. hitre kontrakcije perineja 10 ponovitev po 2-krat lahko izvajamo leže, sede in stoje.

STATIČNE IN DINAMIČNE KOORDINACIJSKE VAJE

Vaja št.1



Skrčite perineum in medenico zavrtite nazaj, pri tem pa 4 sekunde vztrajajte, nato se vrnite v začetni položaj in sprostite medenico, počivajte 8 sekund.

Izvedite 10 ponovitev

Vaja št.2



Skrčite perineum, dvignite glavo in zadržite krčenje 4 sekunde, položite glavo nazaj na vzglavnik, sprostite perineum in počivajte v začetnem položaju 8 sekund.

Izvedite 10 ponovitev

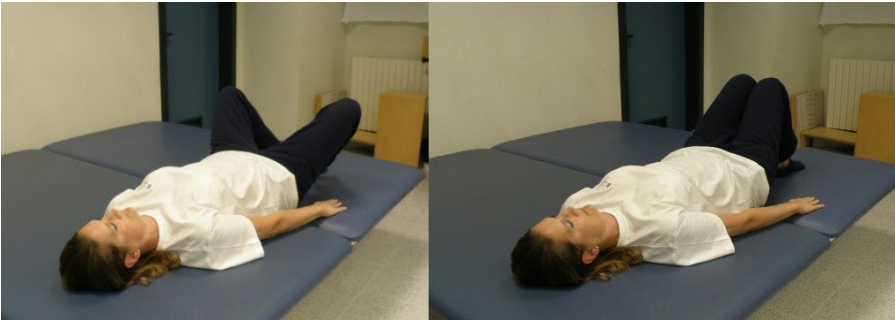
Vaja št.3



Skrčite perineum, dvignite medenico s kavča, zadržite krčenje 4 sekunde, nato medenico položite nazaj na kavč in sprostite perineum, 8 sekund počivajte v začetnem položaju.

Izvedite 10 ponovitev

Vaja št.4



Skrčite perineum, združite kolena, zadržite krčenje 4 sekunde, odprite kolena, sprostite perineum in počivajte 8 sekund.

Izvedite 10 ponovitev

Vaja št.5



Z iztegnjenimi komolci držite eno koleno ob prsih in izvedite 4-sekundne kontrakcije perineuma, ki jih prekinite z 8-sekundnimi pavzami. Izvedite 5 ponovitev z desnim kolonom in še 5 ponovitev z levim kolonom

Vaja št.6



Z iztegnjenima rokama (ali z nogami na stolu) držite obe kolena ob prsih in izvedite 4-sekundne kontrakcije perineja, ki se izmenjujejo z 8-sekundnimi pavzami. Izvedite 10 ponovitev

Vaja št.7



Hitre kontrakcije perineja.
Izvedite 2 x 10 ponovitev.

Vaja št.8



V sedečem položaju stisnite perineum in medenico rahlo zasukajte proti hrbtu, pri tem pa 4 sekunde vzdržujte krčenje, nato se z medenico vrnite v nevtralni položaj in 8 sekund počivajte v začetnem položaju.

Izvedite 10 ponovitev

Vaja št.9



S hrbtom ob steno stisnite perineum in zavrtite medenico nazaj, pri tem pa 4 sekunde vzdržujte krčenje, nato se vrnite v začetni položaj in počivajte 8 sekund.

Izvedite 10 ponovitev

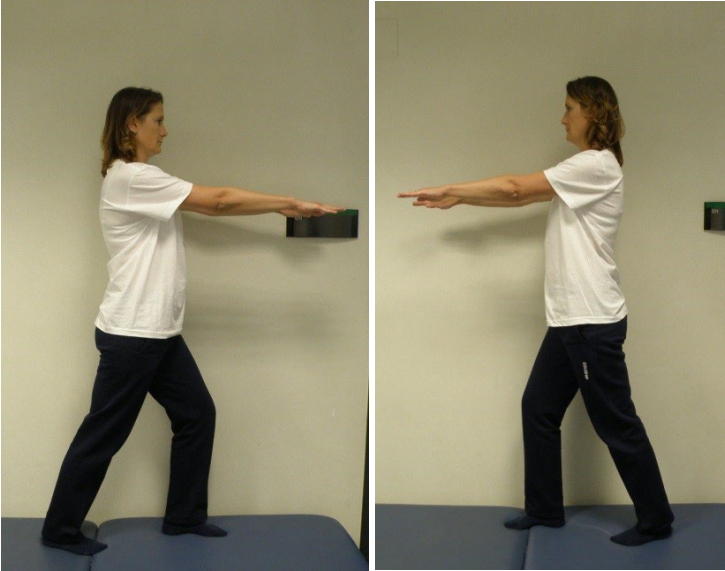
Vaja št.10



Z rokami na steni skrčite perineum tako, da iztegnete eno nogo navzven, zadržite položaj 4 sekunde, se vrnite v začetni položaj, sprostite perineum in počivajte 8 sekund.

Izvedite 5 ponovitev na vsako stran ali 10 izmeničnih gibov.

Vaja št.11



Z rokami se naslonite na steno in v položaju "izpadnega koraka" (koleno sprednje noge je rahlo pokrčeno) izvedite 5 krčenj perineuma po 4 sekunde, ki jih prekinite z 8-sekundnimi odmori. Izvedite 5 ponovitev na vsaki strani (5 na desni in 5 na levi).

Vaja št.12



V polpočepu s hrbtom ob steni, izvedite 4-sekundne kontrakcije perineuma, ki jim sledi 8-sekundni počitek. Izvedite 10 polpočepov

PRAKTIČNI NASVETI

Avtomatiziranje krčenja perineja med vsakodnevnimi dejavnostmi (gospodinjska opravila, delo, dvigovanje uteži).

Krčenje perineja:

- s prehodom iz sedečega v stoječi položaj;
- s kašljanjem (3 kašljanja na dan: 1 ležeče, 1 sedeče in 1 stoječe);
- s pihanjem nosu;
- med hitro hojo.

OPOMBA: vaje se lahko spremenijo glede na stanje in motorične sposobnosti oskrbovane osebe.

OPOMBA: začnite s 4-sekundnimi krči in jih postopoma podaljšujte. Prekinitev med krči naj traja dvakrat dlje kot sam krč.

IN ČE...

Imate težave z razumevanjem, ali pravilno izvajate krčenje perineja?

Če čutite, da ste aktivirali zadnjico:

- iz ležečega ali sedečega položaja (na tleh) dvignite kolena k prsim.
- sedite na petah, tako da se trebuh dotika stegen, čelo pa počiva na postelji.

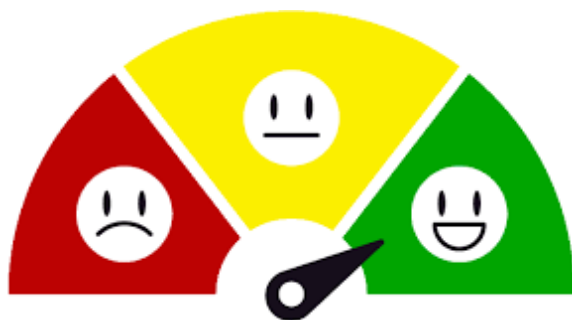
- čepite (pri tem sedite na petah)

Če čutite, da aktivirate notranjo stran stegen ali nog:

- v ležečem ali sedečem položaju (na tleh) dvignite kolena k prsim in razmaknite noge.

Če imate občutek, da aktivirate trebuh:

- pazite, da ne ostanete brez zraka
- roke položite na trebuh
- poskusite za ramena položiti vzglavnik, da se boste lahko nekoliko dvignili in tako dosegli poldsedeči položaj.



OPOMBA

Ta brošura vsebuje informacije, ki so veljavne v času tiskanja in se redno posodablja. Med posameznimi izdajami lahko pride do sprememb v delovanju.

ALCUNE SEMPLICI
REGOLE PER RIDURRE
IL CONTATTO CON
IL CORONA VIRUS

LAVARSI SPESSE LE MANI CON
ACQUA E SAPONE O CON
GEL A BASE ALCOLICA

EVITARE CONTATTI RAVVICINATI
MANTENENDO LA DISTANZA
DI ALMENO UN METRO

EVITARE LUOGHI
AFFOLLATI

EVITARE LA STRETTA DI
MANO E GLI ABBRACCI
FATE IL SALUTO CON IL
POLSO

EVITARE IL BACIO CON
GLI AMICI E I FAMILIARI
USATE IL SALUTO CON
IL POLSO E SALUTI
ALTERNATIVI ALLA
PRIMA DEL GIORNO

NON TOCCARVI GLI OCCHI,
IL NASO O LA BOCCA

EVITATE DI TOCCARE
IL VISO CON LE
MANI

SE HA SINTOMI O SE È STATO IN CONTATTO CON
UNA PERSONA CHE HA SINTOMI O È STATO IN
CONTATTO CON UNA PERSONA CHE HA SINTOMI
O È STATO IN CONTATTO CON UNA PERSONA
CHE HA SINTOMI... LA SALUTE, CON IL
NOSTRO CORONA VIRUS

Logo of the Italian Republic, Veneto Region, and Veneto Health Authority.

Dokument je pripravil: Urad za medije, komuniciranje, zunanje
odnose in odnose z javnostmi na podlagi besedil in slik, ki jih je
zagotovila Kompleksna struktura za Rehabilitacijo
Dr. Valentina Pesavento