

# Inkontinence – tichý problém řady žen

*Autor: Centrum ženského zdraví, [www.jsemzdravazena.cz](http://www.jsemzdravazena.cz)*

**Ačkoliv inkontinence trápí až polovinu žen, k lékaři se vydá pouze 10 % z nich. A co ty další? Ty zatím prohrávají vnitřní souboj se studem. Nechtěný únik moči totiž nepřináší jen fyzické obtíže, nese s sebou i stres, pocity selhání a studu. Co všechno o inkontinenci potřebujete vědět a jak proti ní konečně vyhrát?**

## Typy inkontinencí

Těhotné ženy, ženy po porodu, po gynekologických operacích, ženy v menopauze, ale také muži a děti. Inkontinence si příliš nevybírá, snad i proto neexistuje jen jeden druh této poruchy.

Za nejrozšířenější typ považují lékaři **stresovou inkontinenci**. Nehledejte však souvislost se svým psychickým rozpoložením, onen stres zde představuje vysokou fyzickou zátěž. Pokud se náhle zvýší nitrobřišní tlak, například při zvednutí břemene, poskočení, ale také v důsledku kýchnutí, zakašlání či smíchu, který zároveň **převýší tlak odporu, močový měchýř moč neudrží**. Příčinami jsou v takovém případě oslabené svalstvo močového měchýře a jeho svěrače či pánevního dna. Stresová inkontinence potkává obvykle **ženy kolem 45 let, ženy po porodu nebo s vyšší váhou**.



*Obrázek: Ženy s inkontinencí často netrápí pouze samotný únik moči, ale také pocity studu a selhání.*

Dalším častým jevem je **urgentní inkontinence**, která souvisí s hyperaktivním močovým měchýřem. Co to znamená? S trochou nadsázky by se dalo říct, že sotva toaletu opustíte, už byste se na ni vrátila. Tato **častá potřeba močení**, která může vést k samovolnému úniku moči, bývá ovlivněna například příliš

velkým či naopak malým **přísunem tekutin, infekcí močových cest, zácpou či působením některých léků.**

Dalším typem nechtěného úniku moči je **reflexní inkontinence**, která **vzniká s neurologickým onemocněním**, například při roztroušené skleróze, Parkinsonově chorobě nebo při poranění míchy. Únik moči může také souviset **s kratší močovou trubicí**. Ta u žen dosahuje pouze cca tři centimetry, tudíž nevytváří tak velký odpor. Může se tak snadno stát i v banálních situacích, jako jsou sportovní aktivity či smích, že dojde k lehkému úniku moči.

## Jak si pomoci

Pokud vás některý z těchto problémů potkal, nezaptejte. **Inkontinence je řešitelná**, často se dá vyléčit, případně lze její důsledky velmi dobře zmírnit. Právě proto je tak důležité o nechtěném úniku moči nemlčet a jednat. Čím dříve totiž začnete, tím dříve se tohoto tichého společníka zbavíte.

## Léčivé cviky

Močový měchýř ovládají svaly pánevního dna, díky nim máte plnou kontrolu nad tím, kdy moč vypustíte. Abyste tak dokázali inkontinenci ovládnout, musíte pochopit, kde tyto svaly jsou a jak je posilovat. Odborníci doporučují cvičit zejména Kegelovy cviky a cviky Ludmily Mojžíšové.

**Kegelovy cviky** vynalezl v roce 1948 americký gynekolog Arnold Kegel, přičemž se jedná o sérii **procvičování a zpevňování svalů v oblasti pochvy, močové trubice a konečníku**. Cvičení není určeno pouze pro inkontinenci, pomáhá ženám také ke zvýšení vzrušivosti, vaginální lubrikaci a snadnějšímu dosažení orgasmu. Cviky se praktikují přímo při močení, dále v leže a na břiše. **Aby bylo cvičení opravdu účinné, měli byste jej vždy konzultovat se zkušeným fyzioterapeutem.** Pokud si jej chcete jen vyzkoušet, podívejte se například na [cvičení s Mgr. Klárou Novotnou, fyzioterapeutkou Neurologické kliniky 1. LF UK a VFN v Praze.](#)



*Obrázek: Při inkontinenci je velmi důležité cvičení. Vyzkoušejte například Kegelovy cviky a cvičení Ludmily Mojžíšové.*

Dále se doporučuje **cvičení dle Ludmily Mojžíšové**, které má velmi blahodárné účinky. Cviky původně **vznikly pro nápravu poraněného pohybové aparátu, především při vertebrogenních potížích**. Časem se však ukázalo, že léčivost těchto cviků zdaleka přesahuje jejich původní záměr. **Cvičení pomáhá ženám při problémech s inkontinencí, otěhotněním a s bolestivou či chybějící menstruací**. Metoda je opět založená na posilování ochablého svalstva, a to v oblasti dutiny břišní, zad a pánevního dna. Cvičit byste opět měli se zkušeným terapeutem, který vás vhodně povede. A jak takové cvičení probíhá? Podívejte se na [cviky dle FYZIOkliniky](#).

Zajímá vás pohybová terapie? Cvičení Ludmily Mojžíšové najdete blíže také v našem [e-booku Zdravá žena](#).

## Bylinné produkty

Při problémech s únikem moči můžete také sáhnout po přírodních přípravcích, které blahodárně působí na správné fungování močového ústrojí. Vyzkoušet můžete například **lichorejšnici větší**, která funguje jako silné přírodní antibiotikum, močopudné bylinky, jako jsou **celík zlatobýl, medvědice lékařská, přeslička rolní, kopřiva dvoudomá**, nebo **Jančův ledvinový čaj** na pročištění ledvin.

Doporučujeme také tělo řádně detoxikovat a odkyselit, například pomocí [detoxikačních náplasti Master Herb](#), [čaje Tibetský sběr](#), [funkčního komplexu Citrokalcevitu](#). Blahodárně také působí bylinná 10denní kúra s [vločkami Energie života](#) (podrobný postup jsme vám sepsali do [e-booku Zdravá žena](#)). Inkontinenční vložky vyměňte raději za [bylinné menstruační vložky Energie bylin](#), které obsahují celkem 49 bylin. Na močové cesty také velmi příznivě působí [fytovložky Jemná péče](#) a [fytonáplasti Yaoshen Forte](#), které posilují ledviny a močové cesty.



*Obrázek: Bylinné vložky Energie bylin vám poslouží mnohem lépe než obyčejné inkontinenční vložky z drogerie.*

Zajímavým pomocníkem při boji proti inkontinenci se ukazuje také unikátní [gel Volupta+](#). Jeho základem je aminokyselina L-arginin, která spouští v těle proces rozšiřování cév, a zajišťuje tak mohutný příliv krve do pohlavních orgánů. Při

pravidelném používání dochází ke zlepšení krevního oběhu v pánevních orgánech.

## **Porad'te se s odborníkem**

Než se však pustíte do samoléčby na vlastní pěst, zvažte návštěvu odborníka. Této problematice se věnuje řada specialistů – urologové, fyzioterapeuti, fytooterapeuti aj., kteří dokážou váš problém správně lokalizovat a navrhnout vhodné řešení. Navštívit můžete také naše [Centrum ženského zdraví](#), kde se na podobné případy rovněž specializujeme.