

# PRIViLio<sup>®</sup>

E-BOOK

## Panvové dno bez hanby

**Ako môže pohyb, jazvy a napätie  
v tele súvisieť s bolesťou, cyklom  
a ženským komfortom**

PhDr. et Bc. Michaela Hroncová



# Panvové dno bez hanby

Ako môže pohyb, jazvy a napätie v tele súvisieť s bolesťou, cyklom a ženským komfortom

|                                          |           |
|------------------------------------------|-----------|
| <b>Úvod</b>                              | <b>3</b>  |
| <b>Teoretický základ</b>                 |           |
| Funkčná ženská sterilita                 | <b>5</b>  |
| Liečba funkčnej sterility                | <b>12</b> |
| <b>Praktická časť</b>                    |           |
| Cvičenie podľa metódy Ľudmily Mojžišovej | <b>15</b> |

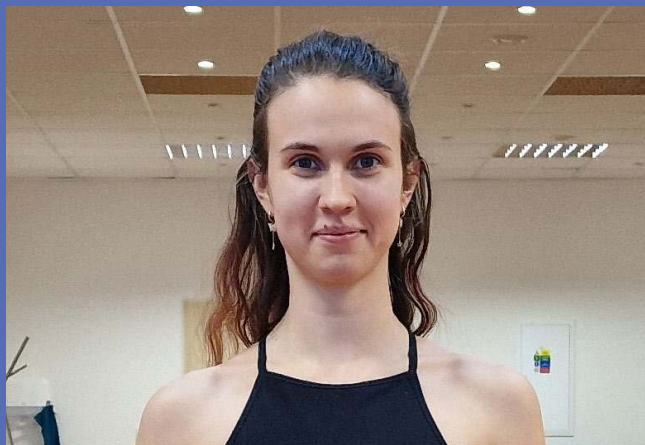
**Ženskú fyzioterapiu v Privilio vykonávajú:**

PhDr. et Bc. Michaela Hroncová a Mgr. Veronika Pastoreková

.....**obsah**

O AUTORKE

Michaela  
Hroncová



Venujem sa urolo-gynekologickej fyzioterapii a rehabilitácii bábätiok. Moja práca je môj život, a preto chcem s pokorou a radosťou posúvať svoje vedomosti ďalej a snažiť sa pomôcť tým, ktorí o to požiadajú. Fyzioterapiou žijem každý deň, sviatok, víkend či iný voľný čas, ktorý venujem školeniam, kurzom, len preto, aby som vedela podať tu najkvalitnejšiu terapiu. Mnoho žien ani len netuší, že niečo také ako ženská (urolo-gynekologická) fyzioterapia existuje. Veľa z vás prišlo ku mne na terapiu s tým, cítujem " škoda že o tom nevedeli skôr " alebo "škoda, že im o tom nepovedal ich gynekológ". Pod urolo-gynekologickou rehabilitáciou sa skrýva mnoho tém a mnoho metodík, na ktoré sa špecializujem, a preto by som Vás rada previedla stručnými informáciami, čo sa vlastne v tejto oblasti nachádza.

# VITAJTE v Privilio

• Sme fyziocentrum pohybu pre deti aj dospelých, kde sa odborná starostlivosť spája s ľudským prístupom, pokojom a rešpektom k telu.

• V Privilio veríme, že kvalitná fyzioterapia nie je len o technikách a cvičeniach. Je aj o vnímavosti, individuálnom prístupe a o tom, aby sa človek cítil pochopený, bezpečne a v dobrých rukách.

• Naši fyzioterapeuti sú kvalifikovaní odborníci s vysokoškolským vzdelaním, registrovaní v Slovenskej komore fyzioterapeutov. Naša práca stojí na odbornosti, neustálom vzdelávaní a snahe prinášať starostlivosť na vysokej úrovni.

• Osobitne blízka je nám aj starostlivosť o ženy – ich pohyb, zdravie a potreby v rôznych obdobiach života. Vieme, že ženské telo si často vyžaduje nielen odbornosť, ale aj citlivý, rešpektujúci a diskretný prístup.

• Aj preto vznikol tento ebook. Ako malý dar od nás pre vás. Veríme, že v ňom nájdete užitočné informácie, väčšie porozumenie svojmu telu aj podporu na ceste k lepšiemu pohybu a väčšiemu komfortu. Ďakujeme, že ste si tento ebook otvorili. Veríme, že vám prinesie hodnotu, úľavu aj pocit, že na to nemusíte byť sama.

# PRIVILIO®

# *Teoretický* **ZÁKLAD**



*Ak nie si pripravený zmeniť svoj život, niet ti pomoci.*

- Hippokrates ●



## FUNKČNÁ ŽENSKÁ STERILITA

### Pohybový aparát

Ako dokáže pohybový systém ovplyvniť napätie v panvovom dne?

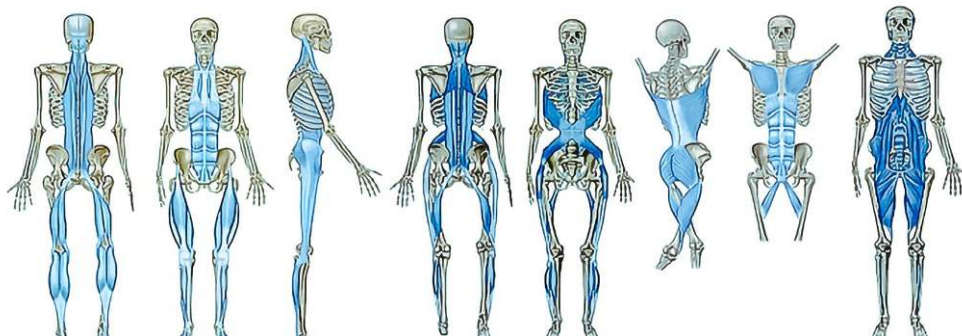
Poruchy pohybového systému sa rozdeľujú na:

- štrukturálne
- funkcionálne
- funkčné

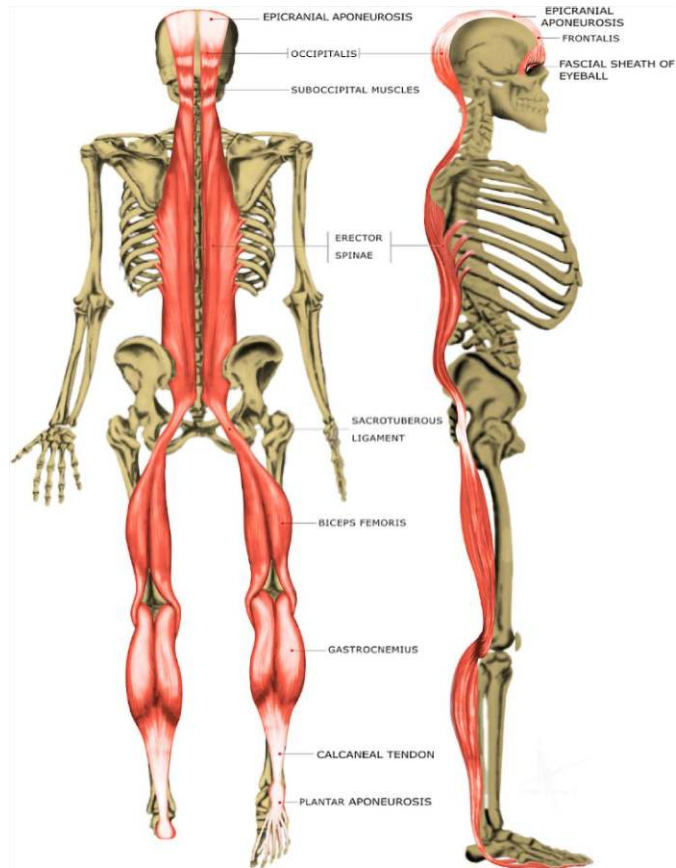
Neliečené funkčné poruchy pohybového systému vedú často k bolestiam, ktoré môžu prejsť do štrukturálneho poškodenia tela.

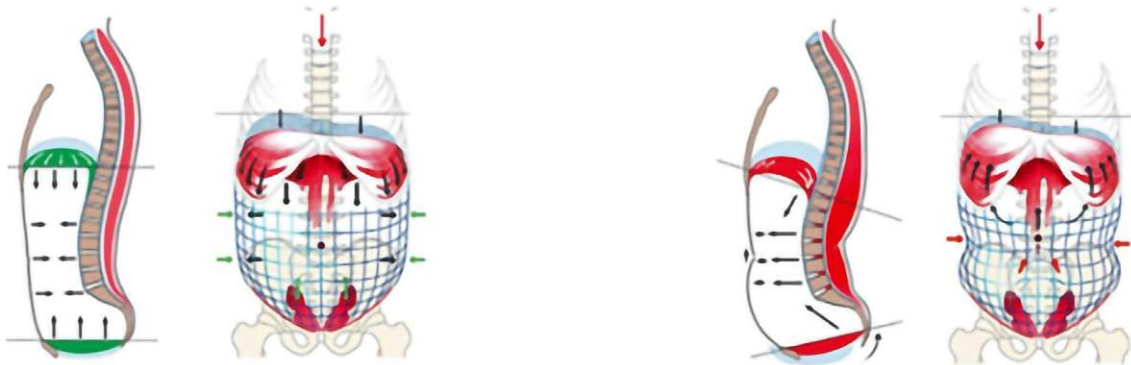
**Schéma vzniku funkčných porúch pohybového systému**

#### Faciálne reťazce

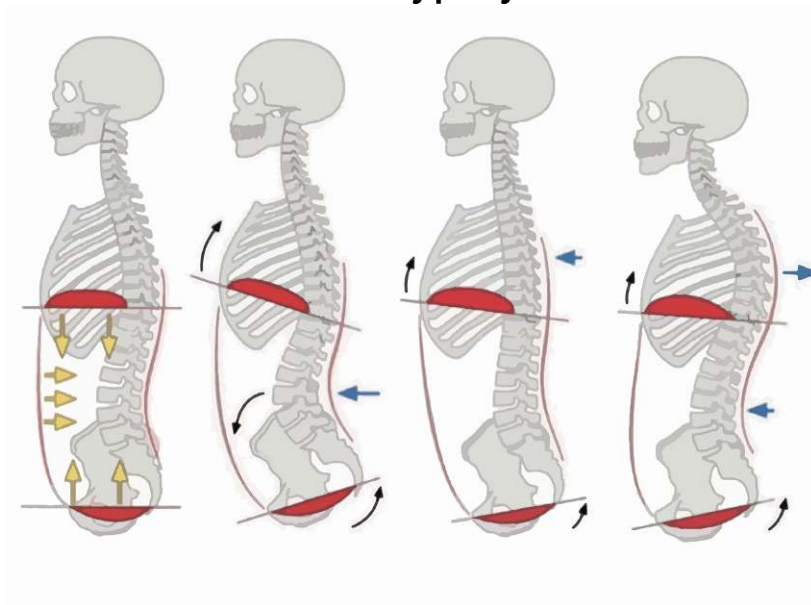


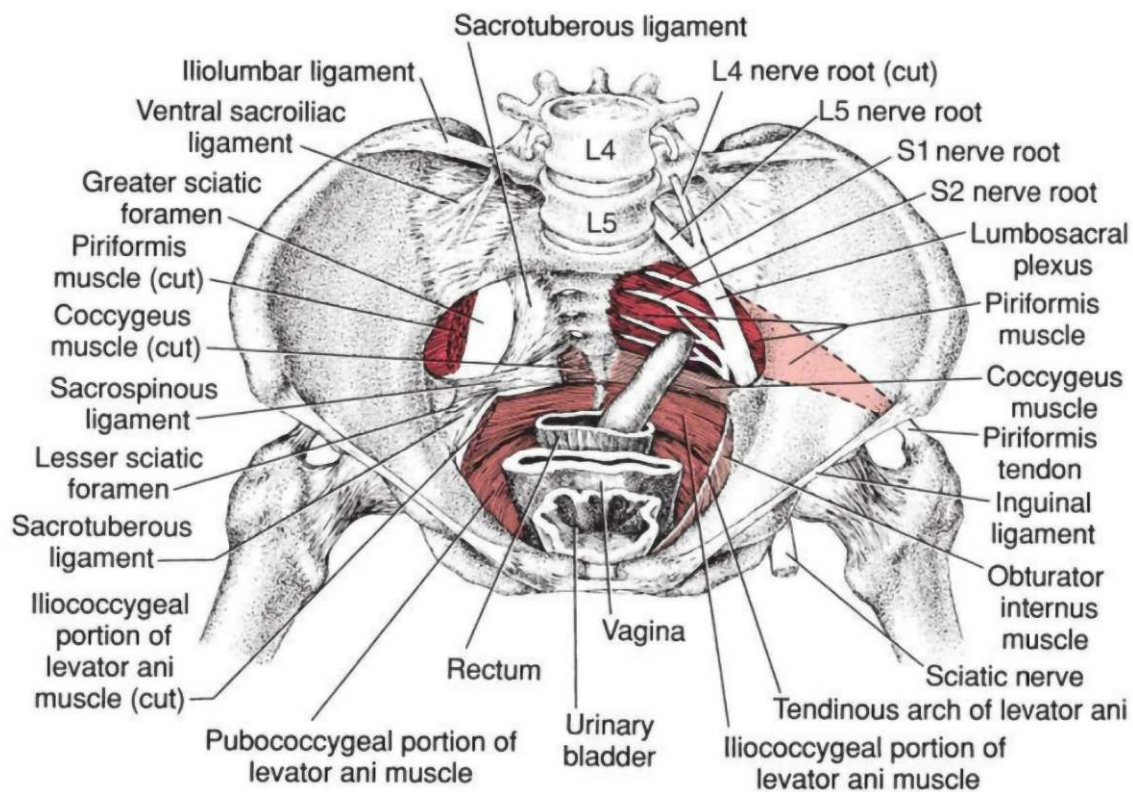
## Svalové reťazce

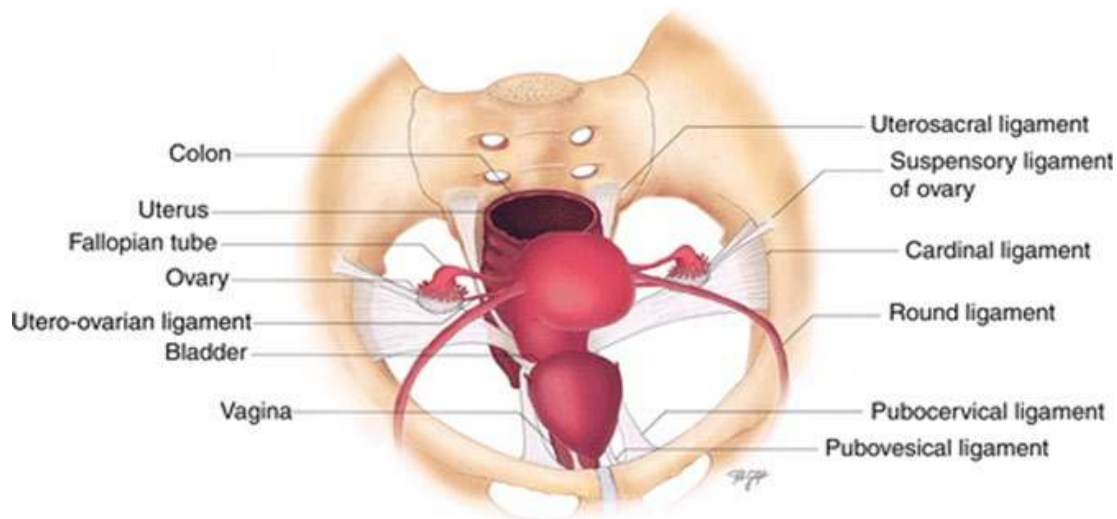




### Postavenie bránice voči panvovému dnu Štruktúry panvy







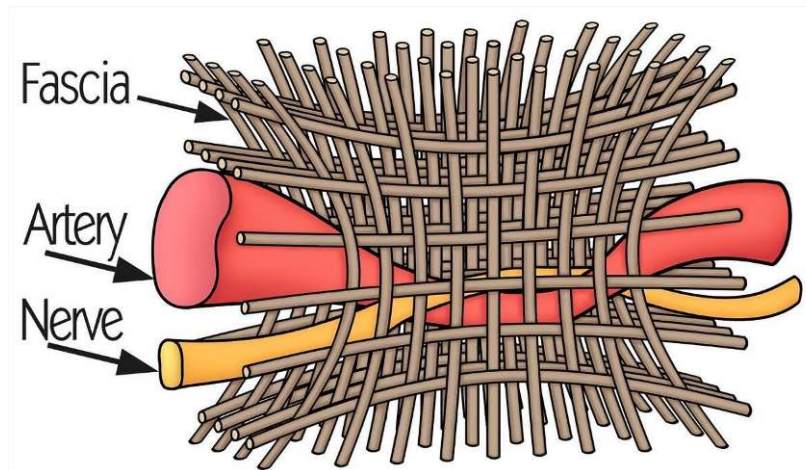
### Subjektívne problémy

#### Reflexné zmeny v tele

- |                                                                                                       |                                                                                                               |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Bolesť krížov, môže byť s projekciou S1 (spojená s blokádou S1 skĺbenia)     | <input type="checkbox"/> Opakované aborty v prvých týždňoch tehotenstva                                       |
| <input type="checkbox"/> Znížená tolerancia statickej záťaže v stoji - bolesť krížov, medzi lopatkami | <input type="checkbox"/> Funkčná ženská sterilita                                                             |
| <input type="checkbox"/> Bolesť v podbrušku, bolesť vystreľuje z brucha do triesla                    | <input type="checkbox"/> Dyspareunia (bolestivý pohlavný styk)                                                |
| <input type="checkbox"/> Bolesť na vnútornej strane stehna                                            | <input type="checkbox"/> Predĺžená prvá doba pôrodná                                                          |
| <input type="checkbox"/> Cefalea, bolestivá kostrč                                                    | <input type="checkbox"/> Krížové bolesti pri pôrode                                                           |
| <input type="checkbox"/> Z ventrálnej strany úponové miesto panvového dna, laterálne glut.maximus     | <input type="checkbox"/> Retencia moču (problém udržania moču a nedostatočné vyprázdňovanie močového mechúra) |
| <input type="checkbox"/> Bolestivá syndesmóza – dotyk kostrč s podložkou                              | <input type="checkbox"/> Pri zvýšenom tonuse konečníka: Bolestivá defekácia, ako keby zhoršené hemoroidy      |
| <input type="checkbox"/> Bolestivý pohlavný styk, bolestivá menštruácia, často s bolesťou hlavy       |                                                                                                               |

**Dysfunkčná jazva má väzbu na funkčnú poruchu vnútorných orgánov ženy.**  
Podpora liečivých procesov sa dá ovplyvniť aj prácou s lymfatickým systémom.

### Diagnostika a terapia aktívnej jazvy



**Taping po šestonedelí**

### Typy vyšetrenia panvového dna

#### **Vyšetrenie per rectum**

Pri tomto vyšetrení je pacientka v polohe na štyroch alebo na bruchu. Snažíme sa ju maximálne uvoľniť a spríjemniť toto vyšetrenie. Pred samotným ošetrením nahrejeme danú oblasť teplým vankúšikom. Počas vyšetrenia per rectum sa snažíme o diagnostiku tkanív panvového dna a následne aj o terapiu podľa nálezu.

#### **Vyšetrenie per vaginum**

Pri vaginálnom vyšetrení je pacientka v ľahu na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami. Pre jej psychické ukludnenie ju prikryjem dekou a snažím sa jej pomôcť k maximálnemu uvoľneniu. Pozriem si všetko, čo potrebujem a začnem palpačné vyšetrenie, kde následne urobím potrebnú terapiu.

#### **Využitie rehabilitačných pomôcok rehabilitácií a panvovým dnom**

Pri ženskej rehabilitácii využívame pomôcky ako: vaginálne závažia, podpornú šatku, mexické rebozo, vaginálne elektródy, čaje, zariadenie Biofeedback (Biofeedback je prístroj na zisťovanie stavu svalov panvového dna – vyšetrenie v rámci služby Ženská fyzioterapia v Rehab Care).

Vaginálne závažia Kegel ball sa podporné šatky kúpate u nás.

Svoju najväčšiu silu žena objaví vtedy, keď si uvedomí, že jej sila nie je závislá od iných a že všetko, čo cíti, dokáže ovplyvniť.



# LIEČBA FUNKČNEJ STERILITY

Funkčnú sterilitu môže spôsobovať mnoho príčin, a preto by sme vám chceli predstaviť čo sa z hľadiska fyzioterapie v tejto oblasti dá robiť a čo robíme u nás.

**V Rehab Care využívame tieto metódy:**

## Viscerálna metóda

Cieľom terapie je podporiť normálny tonus a pohyb medzi jednotlivými vnútornými orgánmi a ich spojeniami. Pozitívne vieme touto metódou ovplyvniť okrem „pohybov“ vnútorných orgánov aj napätie vo fasciách, cievach, nervoch a podobne. Je založená na tom, že pohyb je základnou podmienkou života a každé obmedzenie pohybu ovplyvňuje naše zdravie. Aby orgán vykonával svoju správnu funkciu, musí mať priestor na vykonávanie voľného pohybu. Pohyb je prenášaný medzi orgánmi a ďalšími telovými štruktúrami pomocou fascií.

## Ošetrovanie jaziev

Jazvy ako sme už spomínali v kapitole jazvy spôsobujú mnoho problémov, hlavne v abdominálnej oblasti. Netýka sa to však typických jaziev ale aj jazvy po laparoskopической operácii spôsobujú mnoho problémov. Technikami vieme ovplyvniť nie len estetickosť jazvy, ale aj funkciu orgánov, ktoré sú s jazvou spojené. Mnohokrát sa aj po niekoľkých rokoch môže disfunkčná neošetrená jazva stať aktívnou. Neliečená jazva po sekcii vie spôsobovať bolesť aj na vzdialených miestach na pohybovom aparáte ako napríklad bolesti chrbtice, hlavy, ale aj gynekologické problémy ako bolestivá menštruácia, bolestivý pohlavný styk alebo funkčnú sterilitu.

## Metóda Ľudmily Mojžišovej

Pomoc pri neplodnosti, zmiernenie bolesti počas menštruácie, liečba problémov s chrbticou, ovplyvnenie skoliózy u detí, opravy dislokácií a zmiernenie nepríjemných pocitov v chrbticovom systéme alebo posuny v jednotlivých spojivách osovej kostry.

## Význam metodiky

**Metóda vypracovaná Ľ. Mojžišovou je originálnym prístupom k problematike funkčnej ženskej sterility.** Je najfyziologickejšim spôsobom **liečby neplodných žien** založeným na reflexnom ovplyvnení nervo-svalového aparátu panvového dna. Liečba predstavuje pohybové ovplyvnenie bedrovej chrbtice, krížovej kosti, kostrče, panvy a svalov a ich vzájomné polohy. Prostredníctvom vegetatívneho nervového systému pôsobí na ženské pohlavné orgány, a to buď zlepšením cievneho zásobenia alebo skvalitňovaním svalového a spojivového tkaniva.

Metóda ukazuje výborné výsledky pri ovplyvnení bolestivej menštruácie. Tento postup nemôže ženu žiadnym spôsobom poškodiť, a tak v prvom roku neplodného manželstva je možné zaviesť ako metódu prvej voľby.

**Subjektívne príznaky:**

- Bolesť menštruácia a krvácanie v koagulách
- Bolesť pohlavný styk
- Bolesť v chrbtici a bolesť hlavy

**Objektívne príznaky:**

- Chybné držanie tela (ochabnuté brucho, sedacie svaly a prsné svaly)
- Skoliotické držanie chrbtice, sinistorotácia bedrovej chrbtice
- Posun sakroiliakálneho kĺbu (funkčná blokáda)
- Relatívne skrátenie jednej dolnej končatiny (funkčné)
- Asymetrická intergluteálna ryha, oneskorená reakcia gluteálnych svalov pri kontrakcii (väčšinou na pravej strane)
- Zreteľné oslabenie kaudálnej tretiny gluteálnych svalov (skôr na pravej strane)
- Neschopnosť kontrakcie gluteálnych svalov panvového dna
- Reflexné zmeny v dôsledku zreteľných spazmov, ktoré sa prejavujú palpačnou citlivosťou až bolesťou
- Adduktory stehna, obzvlášť na pravej dolnej končatine
- Kostrč a SI kĺb
- Paravertebrálne svaly
- Brucho medzi pupkom a trieslom na pravej strane
- Brucho medzi pupkom a spina iliaca anterior sup. na ľavej strane
- Neschopnosť voľnej kontrakcie svalových štruktúr panvového dna

**Hrudný koš Mojžišová**



# Praktická ČASŤ

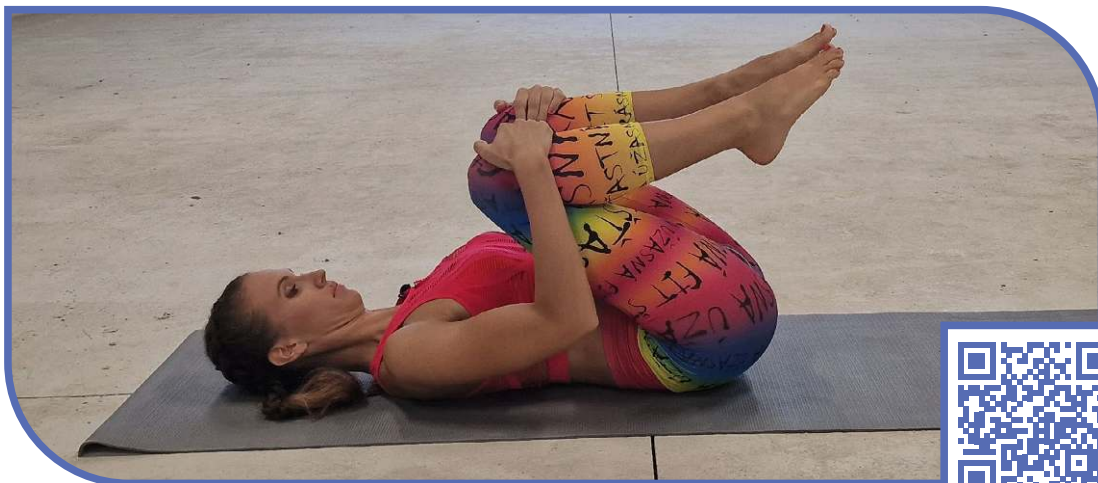
# CVIČENIE PODĽA METÓDY L'UDMILY MOJŽIŠOVEJ

## Uvolňovacie cvičenia na LS oblasť

Cvičenie - Aktivácia dorzálného reťazca s následným uvoľnením / vydýchnutím

### CVIK 1

Cvik s pritiahnutím kolien



### CVIK 2

Cvik bez pritiahnutia kolien



### CVIK 3

Cvik s jednou nohou položenou



### CVIK 4

Dynamická kolíska



## CVIK 5

### Žabiak

Začínáme na pravej strane a pozeráme sa smerom k cvičeniu



## CVIK 6

### Mačka - Flexia, extenzia



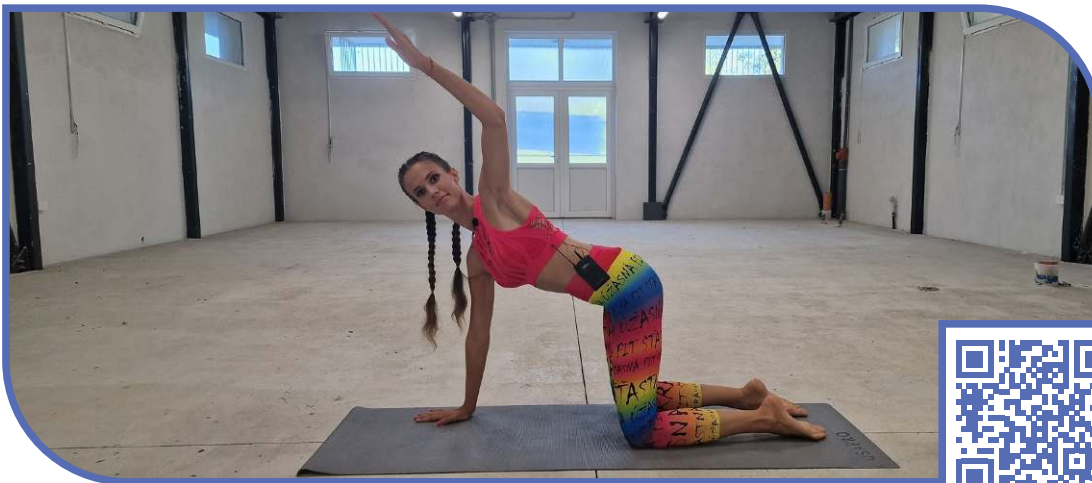
## CVIK 7

### Úklony



## CVIK 8

### Rotácia



## CVIK 9

Izolovaná aktivácia panvového dna v ľahu na chrbte



## CVIK 10

Mostík



## CVIK 11

Lah na chrbte - izometrická aktivácia celého tela



Vplyv na plodnosť mužov (7. rebro)

## CVIK 12

Cvičenie na gluteus medius



### CVIK 13

**Automobilizácia na chrbticu v ľahu na chrbte pre mužov**



### CVIK 14

**Automobilizácia cielená na bedrové kĺby a SI kĺby pre mužov (môžu aj ženy)**



## Posilňovanie prsného svalu

Cvičenie Modlenie - Izometrické napnutie prsných svalov s pohybom

### CVIK 15

#### Extenzia od McKenzie - záklony

Cvik cvičíme 10 krát.



## Autoterapia na panvové dno

1 x denne po 20 minútovom nahriatí suchým teplom na panvovú oblasť

### CVIK 16

**Autoterapia na panvové dno v ľahu na chrbte s pokrčenými kolenami: 3-5X opakovaní**





### **Sterilita**

Neschopnosť počať dieťa po 12 mesiacoch pravidelného nechráneného styku.

#### **Rozdelenie:**

- Primárna
- Sekundárna
- Funkčná ženská sterilita
- Žena s funkčnou patológiou pohybového aparátu
- Vertebroviscerálna, somatoviscerálna väzba

## Ako na to?

Pri zistení sterility sa nepokúšať hneď o otehotnenie, nestresovať sa, pred IVF absolvovať pol ročnú kúru zameranú na panvové dno a kontrola panvového dna tesne pred transferom embrya. Poradie úprav problémov je nasledovný: úprava menštruácie, odznenie dyspareunii, otehotnenie. U mladej ženy trvá až 6 mesiacov, kým sa všetko stabilizuje a u ženy nad 30 rokov to môže trvať rok aj viac.

## Čo ďalšie môže ovplyvňovať otehotnenie ?

### Psychosomatika

V širšom slova zmysle ide o komplexný pohľad na človeka a jeho zdravie, ktoré je podmienené nielen telesne, ale aj duševne, sociálne, zvyklosťami danej spoločnosti, vplyvmi a nárokmi prostredia.

Psychosomatika je teda podmienená biopsychosociálne – tento pojem bol zavedený americkým psychiatrom Georgom L. Engelom.



Psychika zahrňa všetky naše zážitky a myšlienky a tie si nevedomky ukladáme. Ak sú istým spôsobom ohrozujúce, môžu nášmu organizmu spôsobiť extrémny stres. Vnútorne však túžime po harmónii, preto môžeme tieto negatívne zážitky potláčať. Telo sa však snaží našu psychiku chrániť a upozorňuje na problém rôznymi fyzickými príznakmi. Čím viac sa bránime prirodzenej reakcii, tým telo reaguje silnejšie. V prípade, že sa nadmerná psychická záťaž adekvátne nekompenzuje, môže sa objaviť choroba.

Psychická záťaž sa prejavuje aj častým prechladnutím, vyrážkami či akné alebo únavovým syndrómom. Najčastejšie sa však stretávame s bolesťami kĺbov, končatín a zubov. Psychika sa môže negatívne podpísať aj na jednotlivých orgánoch. Spôsobuje napr. ochorenie tráviaceho traktu, srdcové ochorenia, gynekologické problémy alebo neplodnosť. Ďalej môže spôsobovať chronické psychosomatické ochorenia ako astmu, atopický ekzém, alergiu, reumatoidnú artritídu, psoriázu, alebo Crohnovu chorobu.

## Príklady spôsobov relaxácie

### **Jacobsonova progresívna relaxácia**

Je zameraná na napínanie a uvoľňovanie svalov, kedy vznikajú príjemné pocity a pomáhajú k psychickému uvoľneniu. Jacobsonova relaxácia sa snaží o to, aby ste preniesli pozornosť na seba a svoj dych s následným uvoľňovaním napätia na celom tele. Sťah by mal trvať niekoľko sekúnd a následne uvoľnenie trochu dlhšie. Každý sťah a uvoľnenie opakujeme 2-3 krát. Ak chceme dokonale uvoľniť cele telo a každý sval na tele, tak táto technika nám môže zabráť 30 až 60 minút.

### **Schultzov autogénny tréning**

V súčasnosti je táto metóda najpoužívanejšou metódou na relaxáciu. Podstatou je nacvičovanie pocitov tiaže v tele, tepla či chladu v určitých častiach tela, pokojného dychu a pravidelnej srdcovej činnosti a postupne môžeme smerovať až k nacvičovaniu vyvolávania určitých predstáv, ktoré majú vplyv na našu psychiku, napr. farieb, predmetov a pod. Dokonale zvládnuť autogénny tréning je beh na dlhé trate a vyžaduje si pravidelné cvičenie a najlepší s odborníkom.

### **Muzikoterapia**

Muzikoterapia alebo hudobná terapia je založená na liečení hudbou. Je to spôsob, ktorý podporuje navodenie zmien v správaní či konaní človeka. Využívajú sa pritom informácie, ktoré nám hudba sprostredkúva ako aj samotná melódia, rytmus či tempo. Ponúka široké možnosti symbolického, neverbálneho vyjadrenia pocitov. Muzikoterapeutická skúsenosť obvykle vyvoláva pozitívne zmeny vo všetkých rozmeroch organizmu.

Má podobu cvičení a hier s rozličným zameraním. Či už sú to aktivity orientujúce sa na pozornosť a vnemy, na tvorivosť či rozvoj pamäťových schopností. Rôzne podoby muzikoterapie majú vplyv na zmeny konania a správania, často plnia významnú funkciu relaxácie a aktivujú emócie.

# Našli ste sa v týchto témach?

## Vstupné vyšetrenie - Ženská fyzioterapia v Privilio

Dúfam, že som Vám ponúkla nový pohľad na danú problematiku a nové možnosti konzervatívnej podpory pomocou fyzioterapie.

Ak riešite bolesť v panvovej oblasti, bolestivú menštruáciu, jazvy po sekcii alebo operácii, napätie panvového dna, bolesť pri pohlavnom styku, ťažkosti po pôrode alebo tému funkčnej plodnosti, vstupné vyšetrenie je prvý krok k tomu, aby sme pochopili, čo sa vo Vašom tele deje.

### Čo Vás čaká na vstupnom vyšetrení?

- citlivý rozhovor a vyšetrenie podľa Vašich ťažkostí
- zhodnotenie panvy, chrbtice, dychu, jaziev a panvového dna
- vysvetlenie možných súvislostí a návrh ďalšieho postupu
- odporúčanie terapie alebo cvičení podľa nálezu

### Podľa nálezu môžeme pri terapii využiť:

- Mojžišovu metódu
- viscerálnu metódu
- kraniosakrálnu metódu
- komplexnú rehabilitačnú liečbu
- psychosomatický pohľad
- výživové odporúčania

Objednajte sa na službu:

## Vstupné vyšetrenie - Ženská fyzioterapia

Viac o ženskej fyzioterapii v Privilio: <https://privilio.sk/sluzby/zenska-fyzioterapia>

Fyzioterapia nenahrádza gynekologické ani lekárske vyšetrenie. Postup vždy prispôbujeme Vášmu nálezu a aktuálnemu stavu.

# Privilio s.r.o.

Letná 42 (prízemie), 040 01 Košice

Info a telefonické objednanie



**+421 948 697 379**



**privilio\_kosice**



**privilio\_kosice**



**recepacia@privilio.sk**



**PRIVILio<sup>®</sup>**

**www.privilio.sk**