

## **STRES INKONTINENCIJA I INKONTINENCIJA ZBOG PRITISKA NOVA SIGURNOST S TRENINGOM DNA ZDJELICE**

Nove mogućnosti tretmana fizikalnom terapijom kod stres inkontinencije su biofeed-back i funkcionalna elektrostimulacija mišićnog dna zdjelice.

Pod bio-feed treningom se podrazumijeva edukacija u smislu ciljanog utjecaja na nevoljne kontrakcije s prikladnom samokontrolom učinka.

Hiporeaktivitet mišićnog dna zdjelice predstavlja isključnu funkciju za trening mišićnog dna zdjelice. Pod hiporeaktivitetom se smatra situacija da kod refleksa kašlja ili kihanja nastaje samo oslabljena reflektorna kontrakcija poprečno prugaste muskulature i time dolazi do smanjenog prenošenja pritiska na mokraćovode. Cilj treninga mišićnog dna zdjelice kod stres inkontinencije sastoji se u edukaciji izoliranih kontrakcija mišića dna zdjelice, čime se postižu pojačane reflektorne kontrakcije mišićnog dna zdjelice.

U izboru bolesnica za uspješno provođenje treninga mišićnog dna zdjelice mogu se izabrati slijedeće indikacije: ne dolaze u obzir osobe s prekomjernom tjelesnom težinom, mora postojati dobra motivacija, kratko trajanje simptoma, bez descensusa, da ne prethodi operativni zahvat, te sposobnost da se izvode izolirane kontrakcije muskulature dna zdjelice. Prema urodinamskim principima treba isključiti osobe s hipotonijom mokraćovoda i osobe s dokazom hiporeaktivnosti mišićnog dna zdjelice. Cilj treninga dna zdjelice kod inkontinencije zbog kompresije postoji ovdje u relaksaciji mišićnog dna zdjelice pod kontrolom EMG-a u ležanju, sjedenju i za vrijeme mikcije, kao i smanjenju tonusa poprečno prugaste muskulature, te smanjenju sposobnosti reflektornih kontrakcija mišićnog dna zdjelice i povećanju koordinacije detrusora vanjskog sfinktera. U svakom slučaju predstavlja medikamentno liječenje inkontinencije zbog kompresije izbor u liječenju, te kod bezuspješnog liječenja dolazi u obzir sada opisane tehnike fizioterapije. (Heidler H. Therapiewoche, 1991; 41:3210—3217).

Mirjana Miko