

# Gynekologická oslabení

S gynekologickými poruchami se můžeme setkat v jednotlivých obdobích života ženy se zřetelem na fyziologické procesy, které se odehrávají v ženském organismu v době pubescence, adolescence, dospělosti (těhotenství a porod), v době klimaktéria. Mohou se projevovat řadou příznaků, jako např. bolesti v oblasti bederní páteře, tahem a tlakem v pánvi, pocitem vypadávání rodidel, zácpou i močovou inkontinencí. Při jakémkoliv pocitu diskomfortu je nutné lékařské vyšetření. Pokud lékař neshledá, že se jedná o těžší poruchu (např. nádorové onemocnění), je třeba zařadit zdravotní cvičení. U řady gynekologických potíží hraje podstatnou roli nedostatečně vycvičené svalstvo – zejména svalstvo pánevního dna.

## Gynekologické poruchy

Mezi gynekologická oslabení řadíme různé více či méně patologické stavy urogenitálního traktu, které je možné pozitivně ovlivnit cíleným působením vyrovnávacích cvičení na svalový systém především v oblasti pánve. Jedná se například o následující obtíže:

- opožděný vývoj dělohy
- nepravidelné menstruační cykly
- vazivové bolesti
- záněty
- zakloněná děloha
- neplodnost
- pokles dělohy
- močová inkontinence (porucha udržení moči)

## Opožděný vývoj dělohy

Zatímco bolestivá menstruace je poruchou, která často provází ženy v různých věkových obdobích, opožděný pohlavní vývoj je typický pro nejranější období-přechod dítěte v ženu. Souvisí s vývojovými změnami mezi 12–16. rokem. Vývoj je opožděn, jestliže tvar a uložení dělohy nezapadá do vývojové řady a její tvar odpovídá mladšímu věku. Projevuje se slabou menstruací po delších intervalech nebo jejím vynecháním po dobu několika měsíců. Příčiny mohou být různé, vývoj brzdí řada činitelů, jako např. neadekvátní fyzická zátěž nebo nedostatečné prokrvení pánevních orgánů. Při nedostatečném prokrvení pánevních orgánů je vhodné zařazovat cvičení na prokrvení svalů v oblasti pánevního dna (např. cvičení na fitballech), všestranná cvičení mírné intenzity. Při cvičení sledujeme reakci na námahu, abychom zabránili vyčerpání. Vhodná a nenáročná jsou cvičení prováděná v lehu na břicho nebo v podporu klečmo. O adekvátnosti fyzické zátěže rozhoduje tělovýchovný lékař.

## Nepravidelné menstruační cykly

Nepravidelnost se může týkat častosti menstruace (častá, jen občas), jejího trvání (dlouhá, krátká) nebo síly (velké, slabé, mizivé krvácení). Do jednoho roku od první menstruace nebývají nepravidelnosti znepokojivé – většinou se cyklus upraví. Při delším trvání se již může jednat o vážnější poruchu a je nutné navštívit lékaře. Velmi závažné bývá trvalé mimomenstruační krvácení, které vyžaduje lékařské ošetření. Jen v klidových intervalech se doporučují lehká cvičení.

## Vazivové bolesti

Vyskytují se v období menstruace. Vznikají při zkrácení vazů, které obklopují orgány malé pánve. Děloha a močový měchýř jsou obklopeny vazivem, které je na některých místech velmi řídké a dovoluje pohyblivost a roztažitelnost těchto orgánů. Na některých místech je naopak vazivo velmi pevné. Ke zkrácení dochází po zánětech nebo při nečinnosti, při dlouhém sezení nebo stání, kdy dochází ke statickým výdržím, což může vyvolávat bolest. Bolesti se projevují v podbříšku nebo v oblasti malé pánve zejména po ránu při vstávání. Bolestivou oblast je třeba rozcvičit, po zahřátí uvolnit a protáhnout svaly i vazy v této oblasti, včetně posílení svalů pánevního dna – „tzv. nastolit optimální svalové poměry“. Dále je vhodné provádět dechová břišní dýchání. Vazivové bolesti patří k těm poruchám, při kterých vybraná cvičení hrají významnou úlohu při jejich odstranění i jako prevence.

## Záněty

Často bolestivé onemocnění provázené nepříjemným výtokem. Rozlišujeme záněty vnějších a vnitřních rodidel.

**Akutní** záněty vnějších rodidel se vyznačují mohutným výtokem, někdy i bolestí. Lékaři nedoporučují žádné pohybové aktivity, někdy ani práci. Akutní záněty vnitřních rodidel provází horečka a bolesti v podbříšku. Vyžadují hospitalizaci. Každý akutní zánět je třeba vždy řádně vyléčit, to znamená doléčit, i když klesne teplota a bolest ustoupí.

**Chronické** záněty – znovu se objevují např. při prochladnutí. Nedoléčení může vést k neprůchodnosti vejcovodů, která ohrožuje plodnost ženy.

Doporučují se lehká kondiční cvičení a cvičení na prokrvení a uvolnění pánevní oblasti.

## Zakloněná děloha

Neboli retroverze dělohy vyjadřuje polohu dělohy - její změnu proti normálnímu stavu. Závažné jsou poruchy závěsných vazů děložních. Jejich ochablost může být vrozená nebo mohou být vytažené po porodu či vlivem stárnutí. **Příčinou** může být rovněž nedostatečné vyprazdňování močového měchýře, zadržování moči, zácpa. Velmi často sledujeme vadné držení těla, ochablost svalů břišních, hýžděových a svalů pánevního dna.

**Důsledkem** této poruchy mohou být bolesti v kříži, pokles pánevních orgánů, bolestivý pohlavní styk a může nepříznivě ovlivňovat i otěhotnění.

Samozřejmostí je porada s lékařem, který může polohu upravit. Ta se někdy sama upravuje v období těhotenství. K samovolné úpravě mohou napomáhat cvičení se změnou polohy trupu a pánve, která vedou k uvolnění dělohy a návratu správného sklonu.

## Neplodnost

Příčin neplodnosti je mnoho.

- **Genetické** - hormonální poruchy, malá děloha, neprůchodnost vejcovodů.
- **Choroby, záněty, srůsty** (např. po operaci apendixu).
- **Psychické vlivy** – např. stres, strach, úzkost.

Ve všech případech musí být na prvním místě lékařské vyšetření. Lékař může doporučit léčebný postup podle zjištěných příčin - léky, procedury, pobyt v nemocnici či případnou operaci. Nemělo by se zapomenout na vyšetření muže. Jeho podíl na negativním stavu se v dnešní době udává až 50 %.

### Vhodná cvičení

Uznávaná metoda Ludmily **Mojžíšové** je založena na tvrzení, že problém spočívá ve svalové a vazivové složce pohybového aparátu žen. Shledáváme u nich často vadné držení těla, ochablé a asymetrické hýžděové a břišní svaly, spastické pánevní dno, posun pánve a relativní zkrácení jedné dolní končetiny. Mojžíšová sestavila soubor deseti základních cviků, které upravují svalovou nerovnováhu v oblasti pánve (nesprávný sklon pánve), uvolňují blokády krční, hrudní a bederní páteře, bedro-křížové LS skloubení, křížo-kyčlo-bederní skloubení za použití metody postizometrické relaxace s facilitací dechem. Úprava svalových dysbalancí a blokády v malé pánvi umožní správnou funkci pohlavních orgánů, kterým se dostane správného uložení a prokrvení, a tím příznivých podmínek pro početí.

## Pokles dělohy

**Příčinou** poklesu dělohy je ochablé pánevní dno. To vzniká, jestliže po vytažení při porodu nebyl sval opět posílen a byl předčasně zatěžován těžkou tělesnou prací -

tvrdé dopady a doskoky, prudké zvýšení nitrobřišního tlaku, zvedání těžkých břemen, chronická zácpa, ihned po porodu posilování břišních svalů. Chybou je, že ženy začínají ihned po porodu posilovat přímé břišní svalstvo dříve, než dostatečně naposilují svaly pánevního dna. Je třeba posilováním pánevního dna začínat a postupně připojovat posilovací cvičení šikmých břišních svalů. Nakonec zařadit posilování přímých břišních svalů.

Není-li pokles dělohy včas podchycen, dochází nejprve k výhřezu pochvy, kterým může přejít až ve výhřez dělohy. Porucha se projevuje tak, že se děložní čípek objeví mezi stydkými pysky, pokles dále pokračuje, není-li léčen. Pokles dělohy znamená i sníženou schopnost udržet moč.

**Vhodné** jsou polohy jako „svíčka“, podpor klečmo na předloktích, vtahování svalů pánevního dna.

## Inkontinence – porucha udržení moči

Jedná se o závažný chorobný stav samovolného, nechtěného úniku moči. Bývá přechodného i trvalého rázu. Častěji se setkáváme s inkontinencí u žen v klimakteriu, u žen obézních, u žen s křečovými žilami, kýlou, hemeroidy atd.

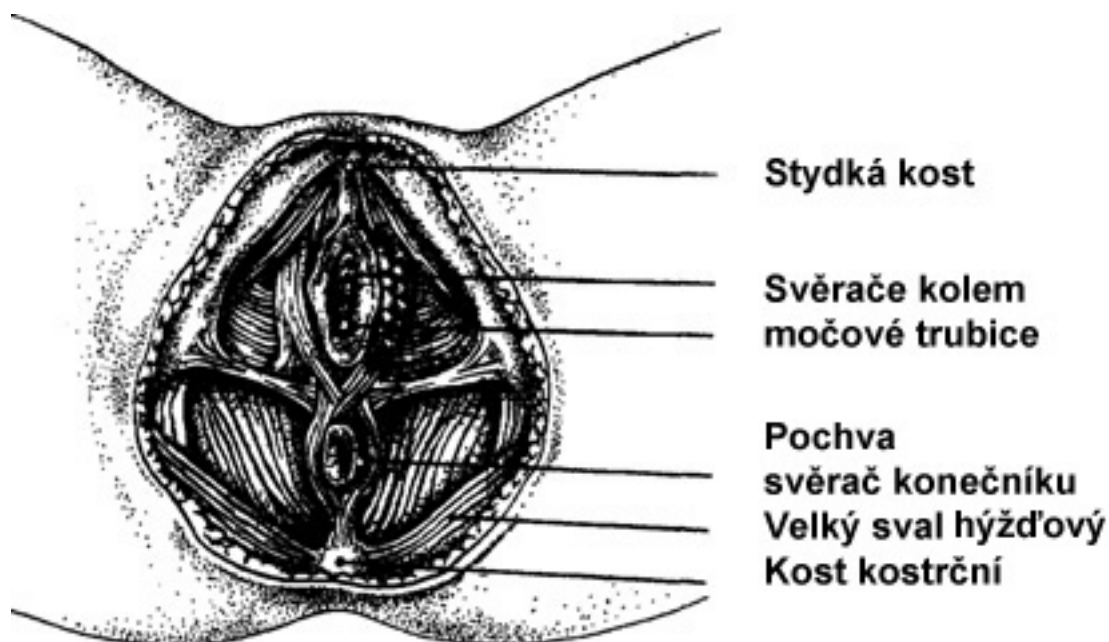
**Příčiny** mohou být **vrozené i získané** (chorobami, infekcemi, záněty). Většinou vyžadují přesnou medikamentózní léčbu, někdy i chirurgický zákrok. Mezi nejčastější příčiny těchto obtíží (které můžeme ovlivnit) patří např. nesprávný sklon pánve, nedostatečné a nevhodné vyprazdňování močového měchýře, ochablé svalstvo pánevního dna.

Oslabené svaly pánevního dna mohou ovlivnit život ženy v mnoha ohledech. Je velmi důležité vědět, co všechno svaly pánevního dna (*obr. 1*) ovlivňují, a naučit se, jak odstranit problémy s tím související. Jestliže jsou svaly pánevního dna příliš slabé, nemohou orgány umístěné v prostoru pánve správně plnit funkci. Funkcí svalů pánevního dna je podpora orgánů dolních vývodných cest močových včetně močové trubice. Ochablé svaly neudrží močovou trubici ve správné pozici, a tak jakýkoliv pohyb, který způsobí vzestup tlaku v močovém měchýři, může způsobit únik moči. Méně často je náhlý únik moči způsoben nedostatečností svěrače močového měchýře.

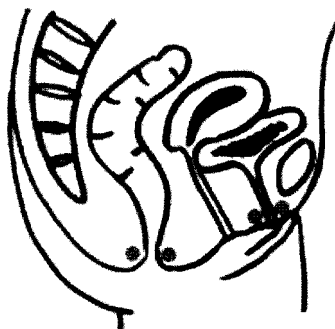
Močové cesty shromažďují, zadržují a nakonec vylučují nepotřebné látky z těla. Svaly svěrače udržují močovou trubici uzavřenou, jejich sevření umožňuje kontrolovat únik moči. Mnoho žen trpících inkontinencí má tyto svaly uvolněné nebo porušené a nemůže tedy cítit, kdy je močový měchýř plný. Jakmile se dostaví potřeba močit, je z močového měchýře vyslán signál k uvolnění do mozku. Moč se vylučuje po uvolnění svěrače močové trubice a stažení svalu močového měchýře (*obr. 2*). Vyprazdňování ovlivňuje i skupina svalů kolem stydké kosti, které obklopují nejen močovou trubici, ale i vagínu a konečník. Je-li funkce svěračů porušená, může při pohybu, který způsobí vzestup tlaku v močovém měchýři, dojít k úniku moči. Ostatní symptomy oslabených pánevních svalů jsou podráždění měchýře, uvolnění pánevních orgánů (výhřez) a nebo snížení vaginální citlivosti při pohlavním styku.

Oslabené svaly pánevního dna jsou velmi častou diagnózou. Velmi častou příčinou jejich oslabení je jako u ostatních svalů málo pohybu a oslabení ostatního svalstva. V průběhu normálního dne se totiž svaly pánevního dna moc nepohybují a nenamáhají se (*obr. 3*).

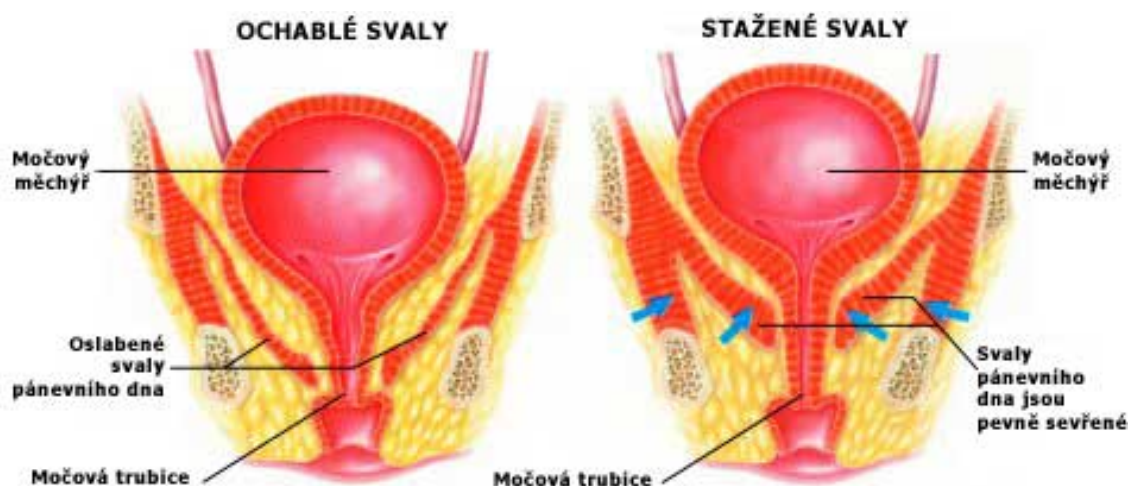
Moč tvoří asi 95 % vody a zbytek jsou odpadní látky. Mnoho lidí se nesprávně domnívá, že pokud omezí příjem tekutin, zmírní tím inkontinenci. Vyšší koncentrace škodlivých látek v moči dráždí močový měchýř a vede k dalším komplikacím, jako je infekce nebo dehydratace.



Obr. 1 Svaly pánevního dna



Obr. 2 Znázornění svěračů na bočním řezu pánví



Obr. 3 Rozdíl mezi ochablými svaly pánevního dna (vlevo) a neochablými (vpravo)

Existují různé **klasifikace** inkontinence. **Relativní** – občasná, **absolutní** – trvalý únik moči, **stresová** – podnětem k úniku moči je náhlé zvýšení nitrobřišního tlaku, tím se zvýší tlak v močovém měchýři, a dochází tak k nechtěnému úniku moči. Vhodným cvičením lze inkontinenci příznivě ovlivnit nebo odstranit. Podstatou léčebné gymnastiky jsou cvičení na posílení svalů pánevního dna.

Ostatní druhy inkontinence, např. **urgentní**, **neurogení**, jsou záležitostí lékařskou. Do ní patří podávání léků, hormonálních přípravků, fyzikální léčba, psychoterapie. Pokud léčebné prostředky nejsou trvale úspěšné, je nutný operační zákrok.

### Stupně stresové inkontinence

- **První** – moč uniká při kašli, kýchnutí, smíchu.
- **Druhý** – znamená neudržet moč při rychlém pohybu (běh, zvedání břemen apod.).
- **Třetí** – se vyznačuje únikem moči již při normální chůzi nebo jen přechodu ze sedu do stoje, z lehu do stoje apod.

### Stresová inkontinence a sport

U mladých žen se nevyskytuje únik moči příliš často, ale objevuje se například u sportovkyň, které se věnují atletice, zejména běhu. Sportovní aktivita stresovou inkontinenci vždy jen zhoršuje.

Rizikové jsou i jiné sportovní aktivity – aerobic, skoky, gymnastika, bojové sporty, míčové hry, jízda na koni, kulturistika, vzpírání. Zvláště nevhodné jsou poskoky oběma nohama souměrně nebo poskoky z jedné nohy na druhou, přijatelné jsou cviky, kdy alespoň jedna noha spočívá na zemi.

U plavkyň jsou velmi časté infekce urogenitálního traktu, které také způsobují inkontinenci.

### Urgentní inkontinence

Jde o nedobrovolný únik moči jako výsledek náhlé a silné potřeby močení. Důsledkem je to, že se měchýř skutečně následně – někdy i proudem – vyprázdní. Měchýř se sám stahuje i bez toho, že by byl naplněn. Je to způsobeno hyperaktivitou

svaloviny močového měchýře (detruzor) při normálním uložení a pohyblivosti měchýře a močové trubice. Sval je podrážděný, nestabilní a stahuje se nepravidelně. Touto poruchou trpívají především staří lidé. Obvykle je jejím spouštěcím mechanismem špatně léčená infekce močových cest, nádory, cukrovka a zvětšená prostata. Může být způsobena i patologickými změnami ve stěně močového měchýře nebo zácpou, ztrátou kontroly nad svaly způsobenou mozkovou mrtvicí nebo úrazem páteře, demencí, chorobami nervového systému, jako je Parkinsonova choroba a roztroušená skleróza.

### Smíšená inkontinence

Je to kombinace stresové a urgentní inkontinence.

### Léčba a prevence inkontinence

Cvičeními z oblasti zdravotní tělesné výchovy je řešitelná pouze stresová inkontinence. Pomocí **posilovacích a vyrovnávacích cviků** lze navrátit svalům pánevního dna jejich správnou funkci.

Posilování může být doplněno elektrickou stimulací, která umožňuje posilovat odděleně jednotlivé svaly.

Stresovou inkontinenci je možné odstranit i dalšími metodami, jako je:

- **elektrostimulace** – podněcování svalů pánevního dna pomocí nízkofrekvenčních proudů přes vaginálně zavedenou sondu;
- **hormonální léčba – estrogenní preparáty** v podobě vaginálních tablet a krému, které mají příznivý vliv na sliznici močové trubice a její okolí;
- **operační léčba** – obvykle se indikuje, selžou-li ostatní terapeutické postupy nebo je-li požadován okamžitý léčebný efekt.

U urgentní močové inkontinence se používá:

- **farmakoterapie** – tlumení nadměrné činnosti močového měchýře;
- **reedukace** – principem je naučit pacienta potlačit nadměrnou aktivitu močového měchýře svou vůlí;
- **elektrostimulace** – podobná jako u stresové inkontinence.

V případě smíšené inkontinence ovlivní **farmakoterapie** složku urgentní, léčbu je třeba kombinovat s metodou ovlivňující stresovou složku.

Při potížích i v průběhu léčby je důležité správné zajištění úniku moči, a to nejlépe pomůckami **savými, obstrukčními nebo sběrnými**. Nevhodné jsou menstruační vložky, které mají zcela odlišnou konstrukci i způsob rozvodu a zpracování tekutiny.

### Prevence

- Příklad tekutin alespoň 2 litry denně, zvláště v horkém počasí a při sportu. Menší příjem tekutin může přivodit zácpu, která inkontinenci zhoršuje.
- Vyloučit nápoje a potraviny s obsahem kofeinu (káva, čaj, cola, čokoláda apod.).
- Během dne vyprazdňovat močový měchýř každé 2–3 hodiny.
- Při vyměšování si dopřát klid, vyhnout se rušivému prostředí.

- Ženy s vyhřezlým nebo pokleslým močovým měchýřem by se 3–5 sekund po vymočení měly ještě jednou pokusit vyprázdnit močový měchýř.
- Pečovat o správné trávení, a tím i vylučování. Vypít každé ráno šálek horkého nápoje a nevyhýbat se fyzické aktivitě. Možné obtíže se zácpou je nutné řešit.
- Zatínat svaly pánevního dna při změně polohy.
- Zbavit se nadváhy.
- Nekouřit. Chronický kuřácký kašel představuje zátěž pro močový měchýř. Kouření zvyšuje riziko rakoviny močového měchýře. Nikotin může dráždit stěnu močového měchýře.
- Seznámit se s anatomii a funkcí svalů pánevního dna, věnovat jim dostatečnou péči formou cvičení na posílení těchto svalů. Po porodu tyto cviky zařadit co nejdříve.
- Vyloučit opakovanou těžkou fyzickou práci.
- Včas a důsledně léčit infekce močových cest.

## Nádorová onemocnění

Mohou se vyskytovat v každém věku, na kterémkoliv orgánu. Méně závažné jsou nezhoubné nádory dělohy a vaječníků. Zhoubné nádory těchto orgánů lze většinou léčit i operativně odstranit.

### Prevence

Včasně odhalení, nutnost preventivních prohlídek. Velký význam zdravého životního stylu, výživa, vyvážený stravovací a pitný režim, rovnoměrné rozdělení práce a odpočinku, dostatek pohybové aktivity.

### Příčiny

Vrozené dispozice, dědičnost, metabolické poruchy, obezita.

### Karcinom děložního hrdla (čípku)

Je sedmým nejčastějším zhoubným onemocněním a tvoří 4 % všech maligních onemocnění. Výskyt je nejčastější mezi 35. až 45. a mezi 60. až 65. rokem života, s tendencí poklesu do nižších věkových skupin. Hlavní příčinou karcinomu děložního hrdla je infekce jeho epitelu jedním z typů lidského papilomaviru (HPV, z anglického *human papilloma virus*). Vysoce rizikové typy jsou zejména HPV-16 a HPV-18. Proti tomuto typu papilomaviru existuje účinné očkování.

**Léčba** – chirurgická léčba a radiochemoterapie.

### Karcinom prsu

Je maligní nádorové onemocnění prsu. Nádory prsu jsou nejčastější příčinou nádorové úmrtnosti u českých žen, a proto představují závažný zdravotní problém. K většině onemocnění dochází po 60. roce věku, před přechodem je onemocnění spíše vzácné a před 25. rokem extrémně vzácné. Nejčastějšími příznaky nádorů prsu jsou okem či pohmatem patrné změny prsu. Prevence karcinomu prsu je prováděna tzv. mamografickým vyšetřením.

**Léčba** – hormonální terapie, chirurgická léčba, chemoterapie, radioterapie.



Ozařování, léčba cytostatiky i operace jsou pro ženu velmi náročné po stránce fyzické i psychické. V období rekonvalescence jsou vhodná zdravotní cvičení (dechová, relaxační, cvičení pro zlepšení krevního oběhu), plavání, turistika, vše na rekreační úrovni. Lékař či rehabilitační pracovník doporučí - podle místa a druhu zákroku a jeho závažnosti, vhodná cvičení.

Zvláštní kapitolu tvoří doba *těhotenství*, *šestinedělí* a *klimakterium*, které nemůžeme chápat jako oslabení, ale „jiný stav“.

## Těhotenství

Tato doba klade na ženu zvýšené nároky z pohledu její celkové tělesné i duševní zdatnosti. Dochází do jisté míry k jednostranné zátěži, kterou je nutno kompenzovat cíleně zaměřeným cvičením.

Vývoj plodu, placenty, hormonální změny mají velký vliv na celé tělo ženy, **dochází ke změnám**, které se týkají prakticky všech orgánů.

- **Dýchání**  
je ztíženo, zrychleno - rostoucí děloha vytlačuje bránici výše.
- **Srdce**  
zvětšuje se, jsou zvýšené nároky na jeho práci.
- **Krevní oběh**  
zpomaluje se následkem ochabování žilních stěn.
- **Břicho**  
žena přibývá na váze, zvětšuje se objem břicha, který žena vyrovnává zvětšeným prohnutím v oblasti bederní páteře, ohnutím zad. Časté jsou bolesti v kříži, dochází k oslabení nebo k rozestupu přímých břišních svalů.
- **Peristaltika střev**  
zpomaluje se, vzrůstá nebezpečí zácpy.
- **Prsní svalstvo**  
dochází k jeho vytažení a ochabování v důsledku zvětšování objemu prsní žlázy.
- **Pohybový aparát**  
zvýšení váhy zatěžuje dolní končetiny, klouby, svaly i vazy. Rychleji se unavují, uvolňují, protahují. Klesá klenba nožní, často dochází ke vzniku ploché nohy. Vlivem změny těžiště dochází zejména v 2. a 3. trimestru k prohlubování bederní lordózy a rozvoji bolestí v oblasti bederní páteře.
- **Neurovegetativní systém**  
velmi často bývá spojeno s žaludečními nevolnostmi, nechutenstvím, náladovostí, zejména v prvních měsících těhotenství.

Těhotná žena musí přiměřeně zvýšit denní kalorický příjem a věnovat větší pozornost kvalitě přijímané stravy. Nárůst hmotnosti matky je ve velmi úzkém vztahu k porodní hmotnosti dítěte. Lékaři považují za přiměřený nárůst hmotnosti ženy během těhotenství 11,5–14,0 kg.

Tato hmotnost je rozdělena přibližně takto:

- 3,5 kg – dítě
- 0,5 kg – placenta
- 1,5 kg – nárůst objemu krve
- 1,0 kg – zvětšení dělohy
- 1,0 kg – plodová voda
- 1,5 kg – zvětšení ňader
- 2,5–5,0 kg – depotní tuk

### Vhodná pohybová aktivita (u nerizikového těhotenství!!!)

- Cvičení pro těhotné (fitbally) a plavání pro těhotné – upřednostňovat plavecký styl znak.
- Cvičení pro vytváření návyku správného držení těla zaměřené na správnou polohu pánve.
- Cvičení na posílení svalové rovnováhy.
- Cvičení na udržení dobrého stavu plosky nohy.
- Vodní aerobik, nízký aerobik.
- Rychlá chůze.
- Jóga a další způsoby relaxačního cvičení.

### Nevhodná pohybová aktivita

- Cvičení využívající švihových a rychlých pohybů.
- Skoky, dopady, visy a cvičení se zádržemi dechu.
- Hmotnostní zátěže ve formě zvedání břemen.
- Pozor na 3. a 6. měsíc!!! – může docházet k samovolným potratům!!!

### Šestinedělí

Je to období, kdy se děloha a porodní cesty vracejí do původního stavu jako před těhotenstvím. Děloha zůstává po porodu značně velká a zmenšuje se během 14 dní. K jejímu zavnutí a správné poloze napomáhá kojení, cvičení a také leh na břicho. Organismus je po porodu oslaben, a tím více je ohrožen různými chorobami, především infekčními. Ženám prospívá odpočinek, důležitá je i výživa. V tomto období není vhodné provádět větší fyzickou námahu a nedoporučuje se držet redukční diety.

## Vhodná pohybová aktivita

- Pokud je porod bez komplikací, je možno začít cvičit ihned. Vhodné jsou polohy na břicho (zavinování dělohy) a cvičení na posílení svalů pánevního dna. Polohovat s dítětem na těle. Cvičení s využitím pohybů ramen, cvičení na posílení prsních svalů, polohování dolních končetin (pro zvýšení krevního oběhu), cvičení pro vytváření návyku správného držení těla. Cvičení dynamického charakteru, kde se uplatňuje rytmus a koordinace.

## Nevhodná pohybová aktivita

- Hmotnostní zátěže ve formě zvedání břemen.
- Silová cvičení a vytrvalostní, při nichž jde o maximální zátěže.
- Cvičení vedoucí k otřesům, nárazům.
- Jednostranná pohybová aktivita.
- Posilovací cvičení přímých břišních svalů.

## Klimakterium

Jde o přirozený proces po 40. roce života ženy. Poruchou může být jen opožděný nebo předčasný přechod. Z hlediska gynekologické problematiky není možné považovat klimakterium za patologický stav. Zdůrazňujeme však nutnost nadále cvičením zajišťovat správnou polohu pánve a také posilovat pánevní dno. Ovládnutí pánevního dna zůstává i v době po menopauze (vymizení menstruace) důležité. Jednak pro sexuální život, který menopauzou nekončí, ale naopak poskytuje možnost hlubšího a intenzivnějšího prožitku, dále pro zvýšení schopnosti udržet moč. Dostatečně silné svaly pánevního dna zabraňují vychlípění až výhřezu dělohy. Zdravotní cvičení a aktivity v individuálním výběru pomáhají překonávat i různé potíže, které v době klimakteria některé ženy mají, např. bolesti hlavy, návaly krve do hlavy, bušení srdce, závratě, pocení a také změny nálad, nepřiměřené reakce, deprese apod.

## Příčiny

Postupné snižování tvorby ženských pohlavních hormonů, s níž souvisí i snížená činnost žláz s vnitřní sekrecí atd. V současné době je již běžné podávání pohlavních hormonů lékařem, který má možnost velkého individuálního výběru. Žena si tak udržuje hormonální rovnováhu bez zmíněných příznaků. Působí preventivně proti osteoporóze, vysokému krevnímu tlaku, kardiovaskulárním onemocněním atd. Přesto by se ženy neměly spoléhat jen na léky a měly by pravidelně cvičit a věnovat se pohybovým aktivitám.

## Vhodná a nevhodná pohybová aktivita

V době klimakteria je třeba zvýšené opatrnosti nebo úplného vyvarování se náhlých změn polohy, hlubokých, rychlých opakovaných předklonů, rotací, někdy poloh s nohama za hlavou nebo "svíček", prudkých dopadů apod. Obecně se doporučují zdravotní cvičení pro správné držení těla, udržování svalové rovnováhy, přiměřená kloubní pohyblivost. Ženám, u kterých se může projevovat postupné ochabování svalů procesem stárnutí, postačí zvýšit počet opakování posilovacích cvičení. Přirozeně dříve ochabují svaly zádové, prsní, v oblasti pánve, paže a nejpozději svaly dolních končetin. Pevný břišní lis, celkový "svalový korzet", udržuje dobré držení těla, a předchází tak vzniku bolestí pohybové soustavy. Kromě výběru cvičení, jejich provedení s prožitkem a počtu opakování je důležitá i celková intenzita a přiměřené zatížení všech tělních soustav, především kardiovaskulárního a dýchacího systému. Přitom se nejúčinněji uplatňují vytrvalostní cvičení.

## Vhodná vyrovnávací cvičení při gynekologických oslabeních

### Aktivace svalů pánevního dna

1. se součinností velkých svalových skupin
2. pro uvědomění si a procítění svalů pánevního dna samostatně
3. pro odlišení přední a zadní části pánevního dna

Nejprve cvičíme vleže na zádech se zapojením více svalových skupin, postupně diferencujeme svaly pánevního dna (např. jejím vtažením) a nakonec přicházíme do 3. fáze, odlišení svalů přední a zadní části pánevního dna. Mezi každým cvičením je třeba provádět dvojnásobně dlouhou relaxaci, abychom svalstvo nepřetížili a abychom se zbavili nežádoucího napětí, které by nám bránilo uvolněně cvičit a vnímat své pocity.

- **Ad 1)**  
Leh pokrčmo, chodidla na zemi – zvedat a pokládat pánev.  
Leh zkřížmo – tlačit k sobě vnější kotníky, kolena, stehna, stáhnout hýžd'ové svaly.  
Leh pokrčmo, chodidla na zemi – nohy tlačit k sobě.  
Sed zkřížný (turecký sed), dlaně na kolena – tlačit proti dlaním.
- **Ad 2)**  
Leh, ruce podél těla – volně dýchat a stáhnout všechny svěrače – stah 5–30 sec. (důležité je 2x delší uvolnění, než je stah).  
Dále můžeme cvik provádět v lehu na břicho, vzporu klečmo, kleku, stojí, ...
- **Ad 3)**
  - **přední část pánevního dna – kolem močové trubice a pochvy**  
(opakované vtahy svalstva pánevního dna v následujících polohách)  
Stoj, špičky k sobě, paty od sebe.

Stoj, mírný předklon.

Stoj rozkročný, dolní končetiny a chodidla vtočeny dovnitř, stoj, prohnout bedra, vystrčit zadek.

- o **zadní část pánevního dna – kolem konečníku** (opakované vtahy svalstva pánevního dna v následujících polohách)

Stoj spatný, špičky více od sebe.

Stoj, mírný záklon.

Stoj rozkročný (širší), špičky ven.

Stoj, podsadit pánev.

## Cvičení v těhotenství

### Zaměřujeme se především na následující problémy:

1. Ovlivnění nepříznivé změny neurovegetativního systému
2. Posílení břišních svalů
3. Posílení prsních svalů
4. Posílení svalů dna pánevního a nácvik jejich uvolnění
5. Vytvoření návyku správného držení těla
6. Zabránění vzniku plochých nohou
7. Zabránění vzniku křečových žil
8. Udržení, případně zvýšení vitální kapacity plic
9. Podpoření peristaltiky střevní – zabránění vzniku zácpy

- **Ad 1)**

V prvních měsících těhotenství způsobují hormonální vlivy poruchy neurovegetativního rázu (nechutenství až nauzeu, plačtivost, náladovost, strach z porodu atd.). Zjednodušeně lze říci, že při cvičení se žena, která se soustředí na cviky podle povelů, „odpoutá od svých starostí“. Cvičení odvádí pozornost od úzkostlivého sebepozorování a nácvikem relaxace lze navodit a zlepšit celkové uvolnění a schopnost racionálně odpočívat. Počítáme též s tím, že fyzická námaha působí „vyplavování“ endorfinů! Zařazujeme cvičení relaxační – uvolňovací cviky. Nacvičujeme nejlépe tak, že relaxaci (uvolnění) předchází maximální napětí.

- **Ad 2)**

Oslabené břišní svaly ovlivňují negativně průběh porodu, protože žena nemůže řádně tlačit, po porodu mohou být příčinou některých komplikací. Zařazujeme proto cvičení na šikmé a přímé břišní svaly, kterými můžeme sílu a pružnost těchto svalů zlepšit.

- **Ad 3)**

Během těhotenství se prsní žlázy zvětšují. Současně se zvětšujícím se objemem prsní žlázy ochabuje prsní svalstvo. Po porodu, s nástupem laktace, je tento proces ještě výraznější. Proto se již v těhotenství zaměřujeme na posilování velkého a malého prsního svalu. Cvičíme odporové cviky horních končetin - např. tlak dlaní proti overballu.

- **Ad 4)**

Svalstvo pánevního dna netrpí sice výrazně v těhotenství, ale k jeho poškození dochází při porodu. Proto je nutné cvičením dosáhnout co nejlepšího stavu svaloviny pánevního dna už během těhotenství. Ještě důležitější je naučit se tyto svaly uvolňovat. V 1. době porodní, při kontrakci, musí svaly pánevního dna zůstat uvolněné! Dovede-li to rodička, porodní cesty se rychle otevírají.
- **Ad 5)**

Vadné držení těla vzniká u těhotné ženy poruchou statiky páteře. Páteř je udržována ve fyziologickém postavení společnou silou břišních a zádových svalů. Zvětšující se obsah dutiny břišní v těhotenství vyrovnává žena zvětšeným prohnutím bederní páteře.

Zařazujeme proto uvolňovací cviky pro lumbální oblast a pánev, cviky pro protažení povrchových zádových svalů, aktivační cviky pro hluboký stabilizační systém a další fázické svalstvo. Nácvik podsazování pánve a aktivní zaujetí správného posturálního stereotypu.
- **Ad 6)**

V těhotenství dochází k prosáknutí vazů a svalů DK. Zvětšující se váha těla způsobuje jejich velké zatížení. Svaly a vazy se unavují, uvolňují a protahují. Klenba nožní klesá. Následkem jsou bolesti nohou při chůzi a stání. Vzniku ploché nohy, případně zhoršení plochonoží, se snažíme zabránit posílením svalstva držícího nožní klenbu. Těhotným lze kromě cvičení doporučit chůzi bosýma nohama po nerovném terénu (písek, tráva apod.), dále obuv s nepřilíši vysokým podpatkem, časté střídání typu obuvi, případně ortopedické vložky.
- **Ad 7)**

Zvětšující se děloha tlačí na žilní výstup z DK. Krev v žilách stagnuje. Návrat venózní krve z DK usnadníme cvičením. Vleže provádíme pohyby v malých kloubech dolních končetin, přičemž jsou celé DK zdviženy nad úroveň těla. Je to tzv. polohové cvičení. Kromě polohového cvičení doporučujeme těhotným sedět a ležet s podloženými DK.
- **Ad 8)**

Zvětšující se obsah dutiny břišní vytlačuje bránici vzhůru, stlačuje hrudník a způsobuje těhotenskou dušnost. Vitální kapacita plic se zmenšuje. Cvičíme dechová cvičení, která zlepšují vitální kapacitu plic, udržují pružnost hrudníku a podporují dostatečné okysličení krve procházející plicemi. Zajistíme tak dostatečný přívod kyslíku do tkání matky i plodu.
- **Ad 9)**

Zvětšující se obsah dutiny břišní a časté oslabení břišních svalů způsobují zpomalení střevní pasáže a zácpy. Cvičením urychlíme střevní peristaltiku, a tím zabráníme vzniku zácpy. S těhotnými cvičíme cviky na posílení břišních svalů, dále pak švihové cviky DK a břišní dýchání, které zlepšuje peristaltiku a urychluje návrat žilní krve z dolní poloviny těla k srdci.

## Cvičení po porodu a v šestinedělí

1. cvičení v šestinedělí
2. cvičení po porodu

- **Ad 1) Cvičení v šestinedělí**

jeho účelem je povzbudit krevní oběh, a tím zabránit vzniku embolů a tromboembolické nemoci; upevnit a posílit svaly, které byly v těhotenství přetěžovány (svalstvo břišní a bederní), a ty, které byly při porodu porušeny (svaly pánevního dna); urychlit zavinování dělohy a zajistit správné uložení dělohy v malé pánvi; povzbudit činnost mléčných žláz (laktaci); urychlit návrat do celkové kondice tělesné i duševní.

- **Ad 2) Cvičení po porodu**

cvičit začínáme za 12 až 24 hodin po porodu, podle doporučení lékaře a podle toho, jakou cestou samotný porod proběhl. Cvičí se v dobře větraném pokoji při otevřeném oknu. Je nutné, aby žena před cvičením vyprázdnila močový měchýř! Cvičí se ráno před snídaní po dobu 10–20 minut, každý cvik opakujeme dle doporučení fyzioterapeuta a vlastních schopností. Cvičí se na lůžku, které je rovné (bez polštáře a přikrývky).