

**MUNI**  
**SPORT**

# **Uro - gynekologická problematika**

Jaro 2024

Mgr. Klára Vomáčková

# Seznámení

Mgr. Klára Vomáčková

- fyzioterapeutka
- lektorka
- asistentka pro výuku FSpS

DNS, Mojžíšová, PPA,  
Osteopatické techniky,  
Mulligan, suchá jehla,  
viscerální manipulace,  
kraniosakrální terapie...

Konzultační hodiny:  
Úterý 8.00-10:00, 13:00-15:00



**MUNI**  
**SPORT**

**Jaké potíže mohou mít ženy/muži?**

# Uro – gynekologická problematika

- Zaměření na ženy
  - Období před těhotenstvím, těhotenství, po porodu
  - Inkontinence, pokles, bolesti
  - Pooperační stavy – Hysterektomie,
  - Bolestivá menstruace, Bolestivý pohlavní styk, anorgasmie
- 
- Zaměření na muže
  - Bolesti v pánvi, urologické potíže, sexuální potíže
  - Bolesti při erekci, ejakulaci, potíže s močením, stolicí
  - Stavy po prostektomii...
- 
- Endomentrioza
  - Opakované záněty močových cest

**MUNI**  
**SPORT**

**Kam se většinou tyto lidé dostanou?**

# MUNI SPORT

**Léky, opichy, diety...**

# MUNI SPORT

**Jste těhotná, to vydržíte...**

**MUNI  
SPORT**

**Fyzioterapie má spoustu možností**



**MUNI**  
**SPORT**

**Speciální zaměření, ale musí vědět  
„skoro“ všechno...**

# Co musím znát předtím než se vrhnu do práce?

- Anatomii** – kde co leží, kudy to jde, jak se to jmenuje
- Fyziologii** – jak to funguje
- Patofyziologii** – co se děje, když to nefunguje
- Biomechaniku** – jak se to hýbe a s čím to dalším hýbe
- Souvislosti** – vše se vším souvisí
- Palpační zručnost** - praxi

# Anamnéza + vyšetření

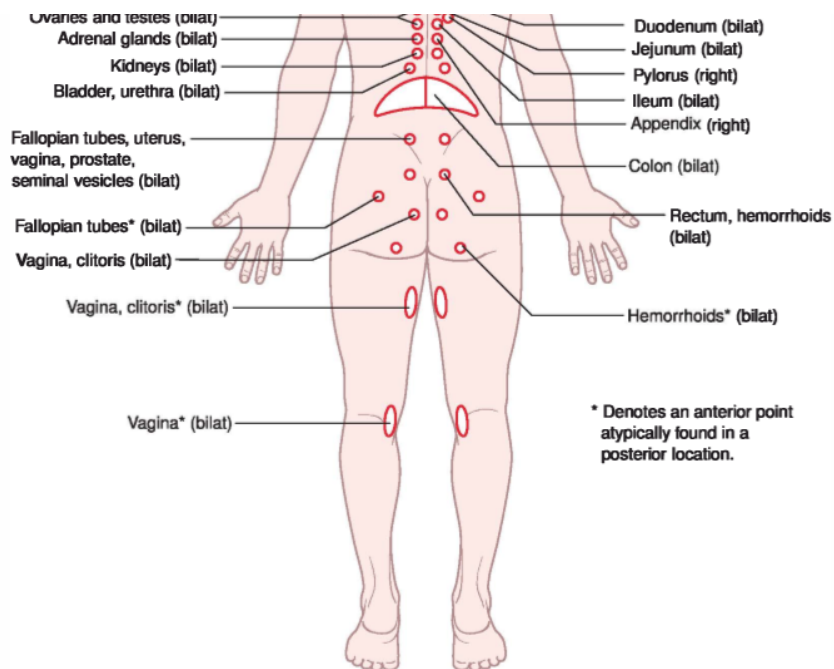
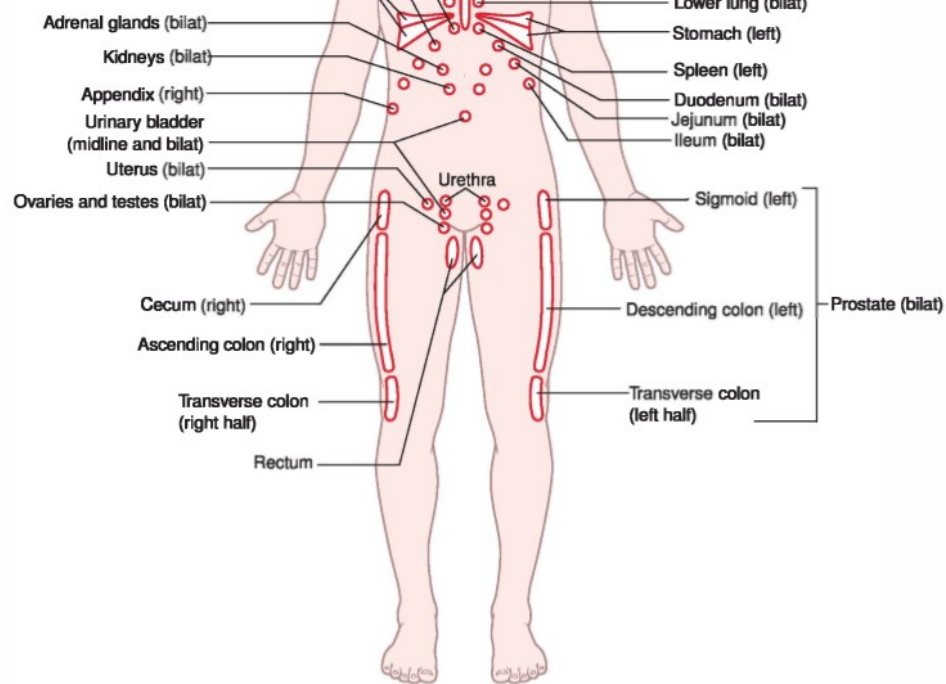
- Specifické dle problematiky
- U žen doplnění GA
- U mužů dle problému – močení, stolice, sexuální funkce...
  
- Nezapomínat na fyziol. Změny (FA): spánek, stravování, stolice (častost, struktura, bolest...)
  
- Specifické testy, struktury

# Kosti

## □ Palpační ozřejmění

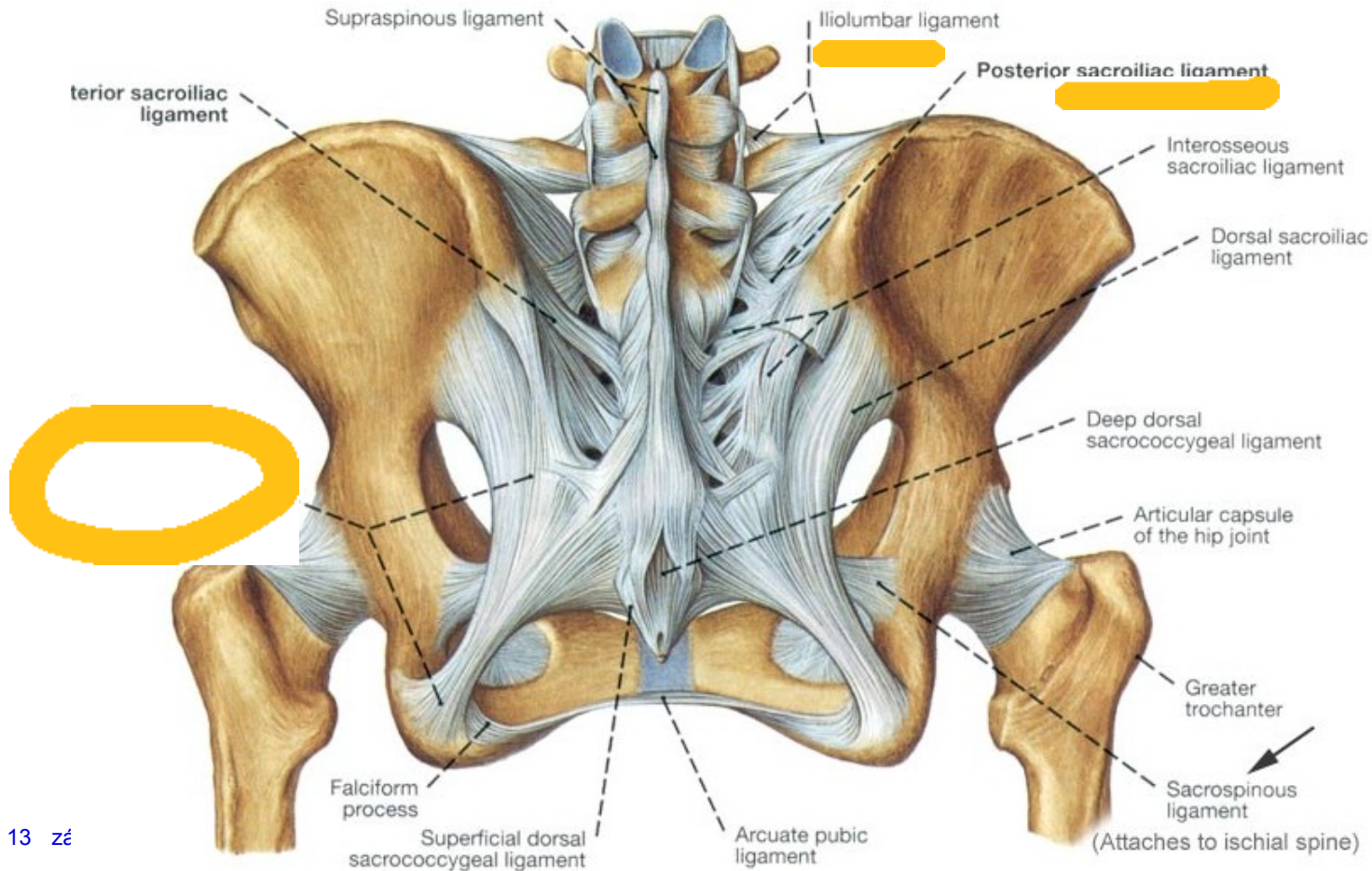
- Pánev (orientace v prostoru)
- Symfýza
- Spiny
- Kostrč
- Trochantery
- Tuber ischiadicum

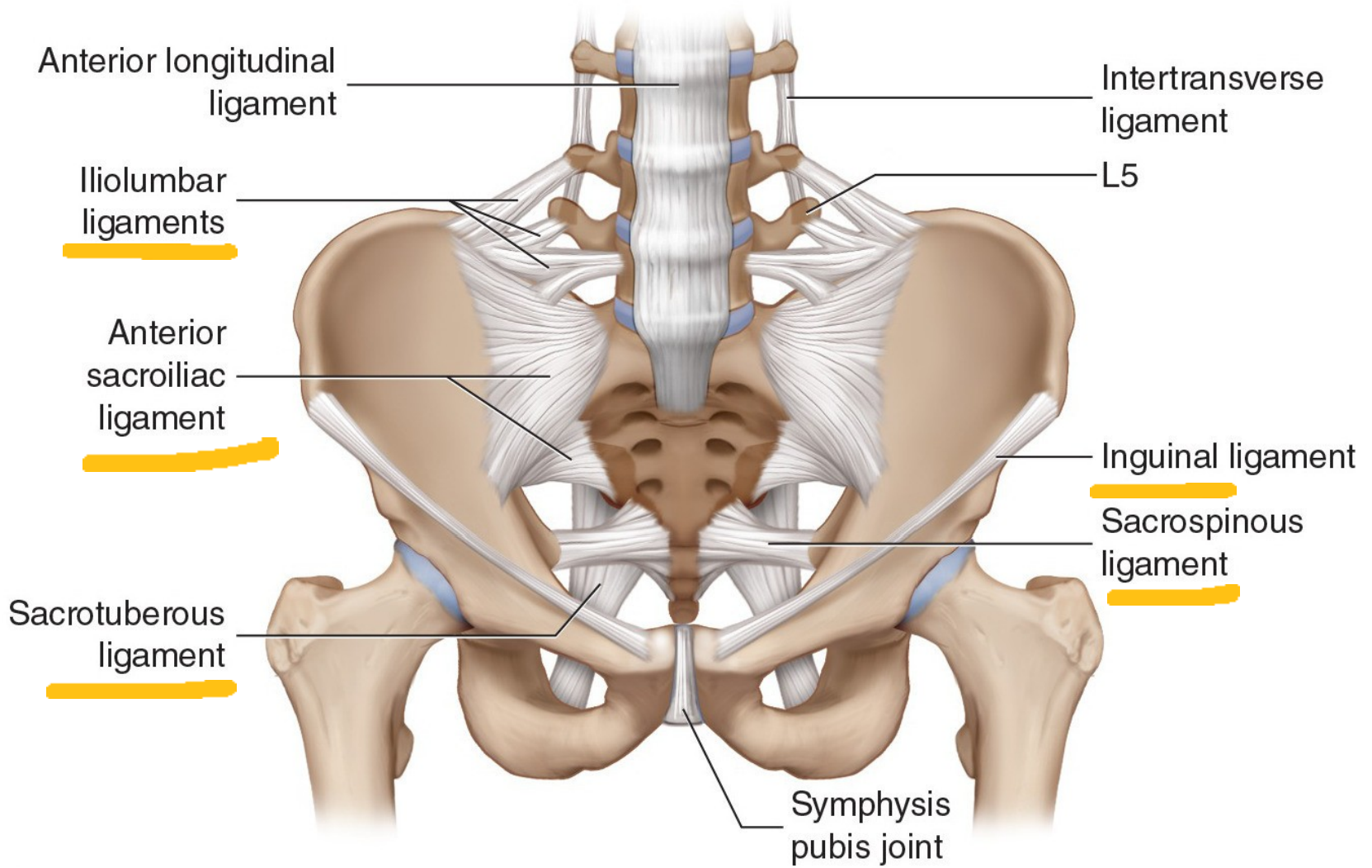
## □ Palpační citlivost



# Vyšetření - Ligamenta

- lig. iliolumbale, sacroiliacale, inguinal, sacrotuberale

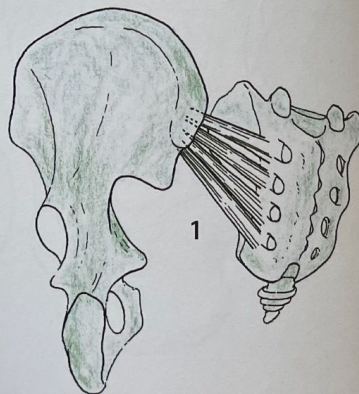
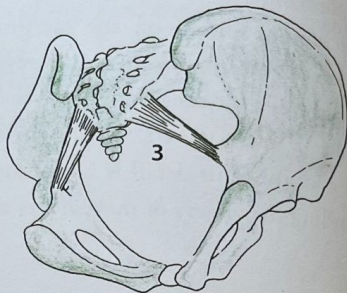
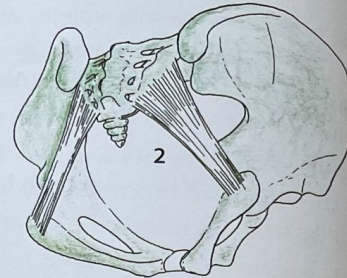




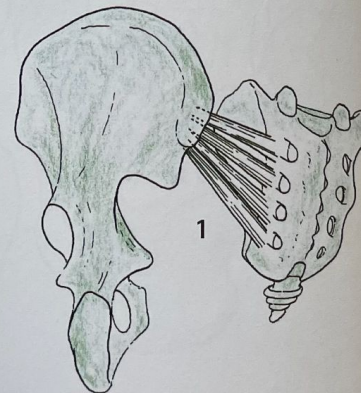
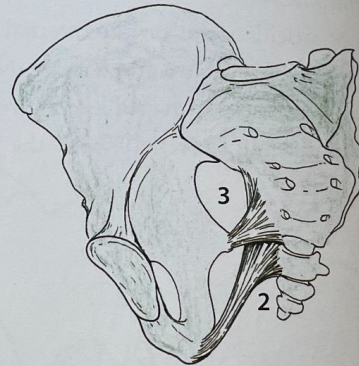
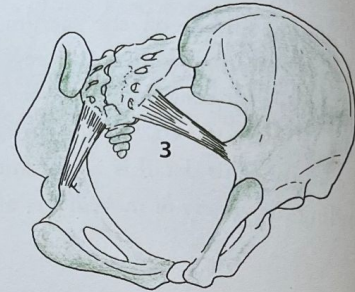
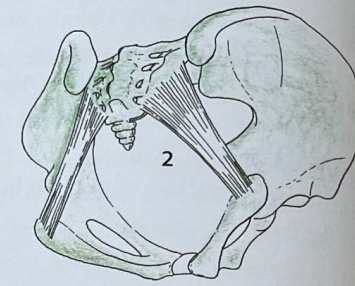
**B**

Copyright © 2015 Wolters Kluwer Health | Lippincott Williams & Wilkins

- 1.
- 2.
- 3.



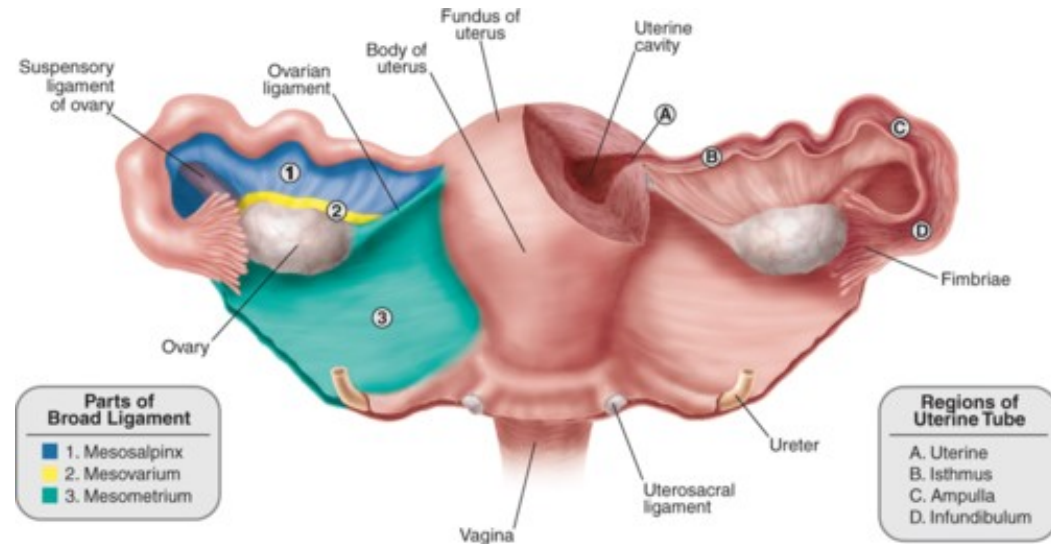
- 1. iliosacrare
- 2. sacrotuberale
- 3. sacrospinosus



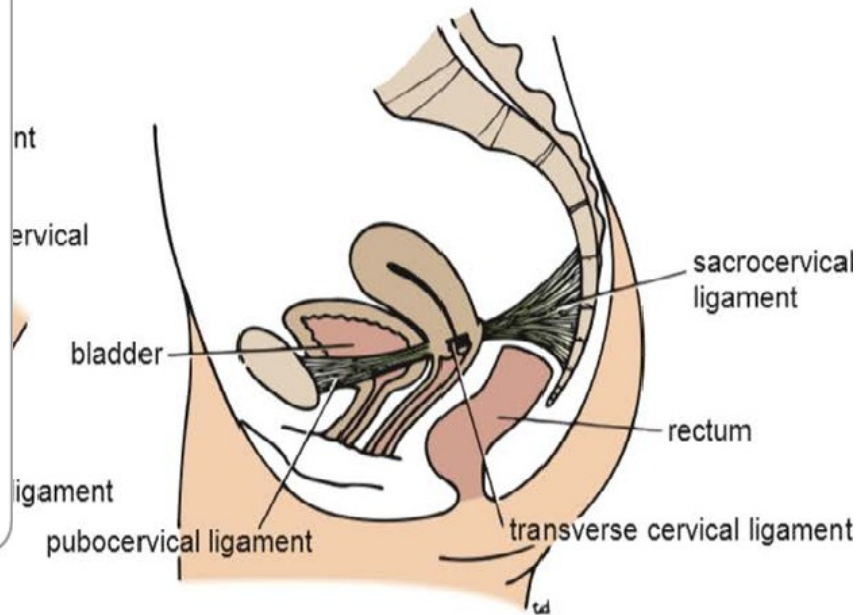
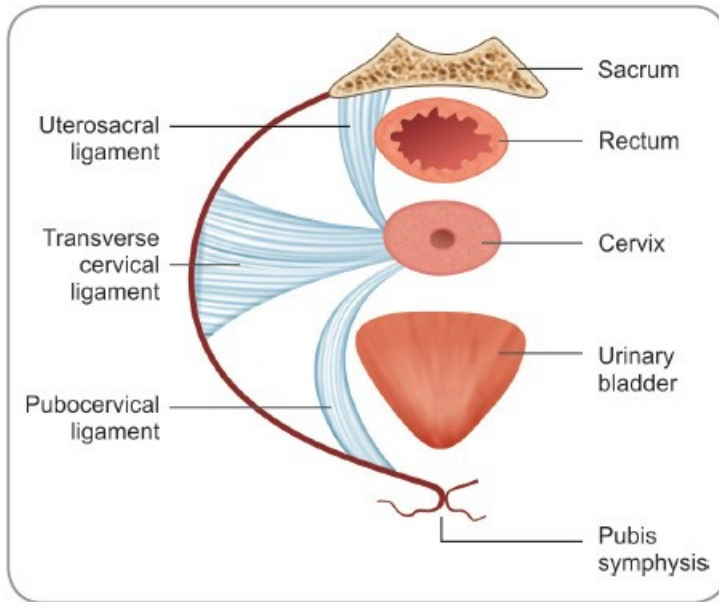


# Ligamenta v pánvi

- Ovlivňují funkci orgánů
- Lepení ligament
- Poruchy kluznosti



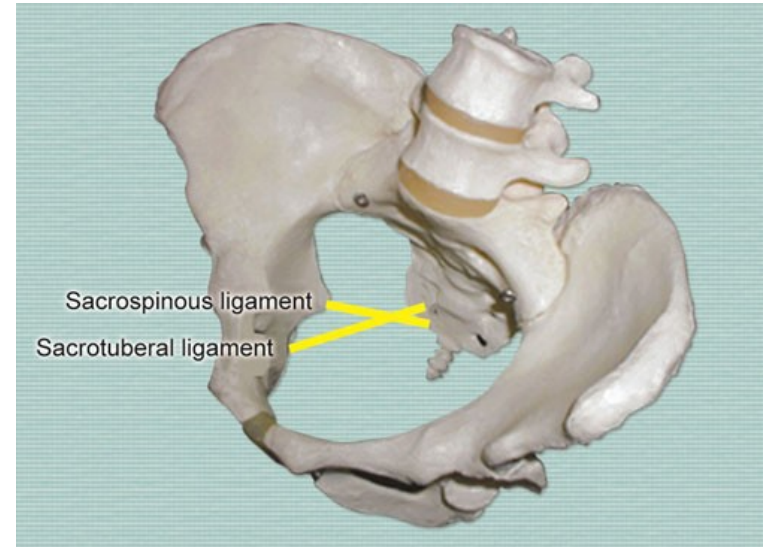
Source: Mark. H. Hankin, Dennis.E. Morse, Carol. A. Bennett-Clarke: Clinical Anatomy: A Case Study Approach Copyright © McGraw-Hill Education. All rights reserved.



# Praxe

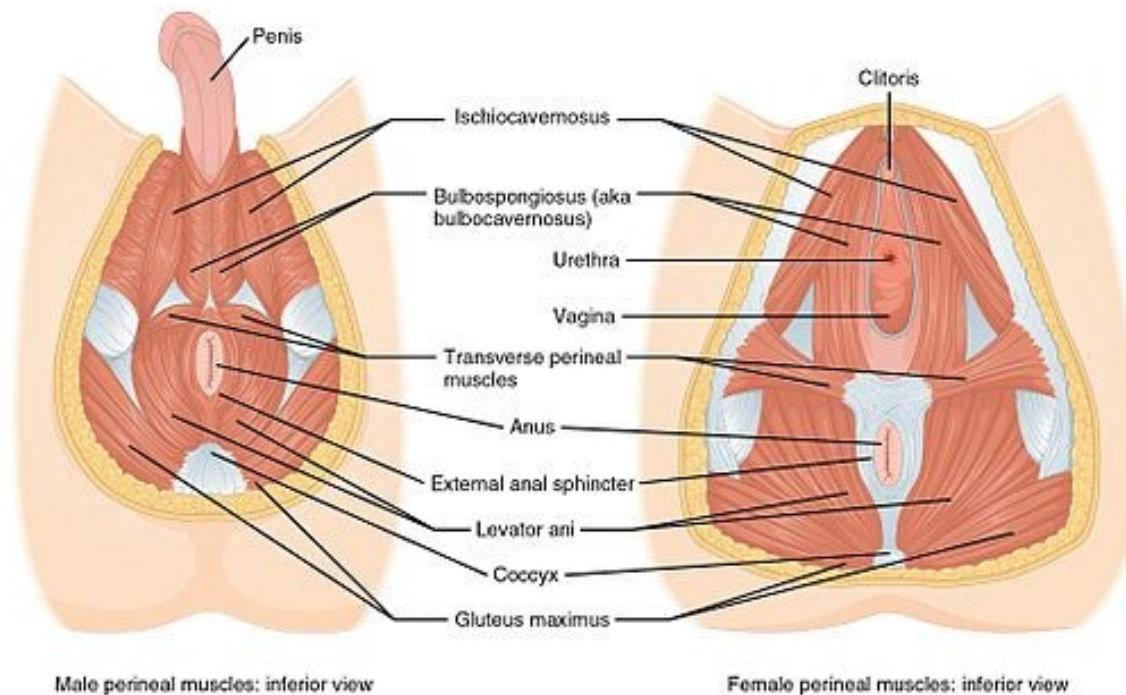
## □ Palpace ligament

- Lig. Sacrotuberale
- Lig. Iliosacrale
- Lig. Sacrospinus
- Lig. Teres uteri
- Lig. Pubocervical

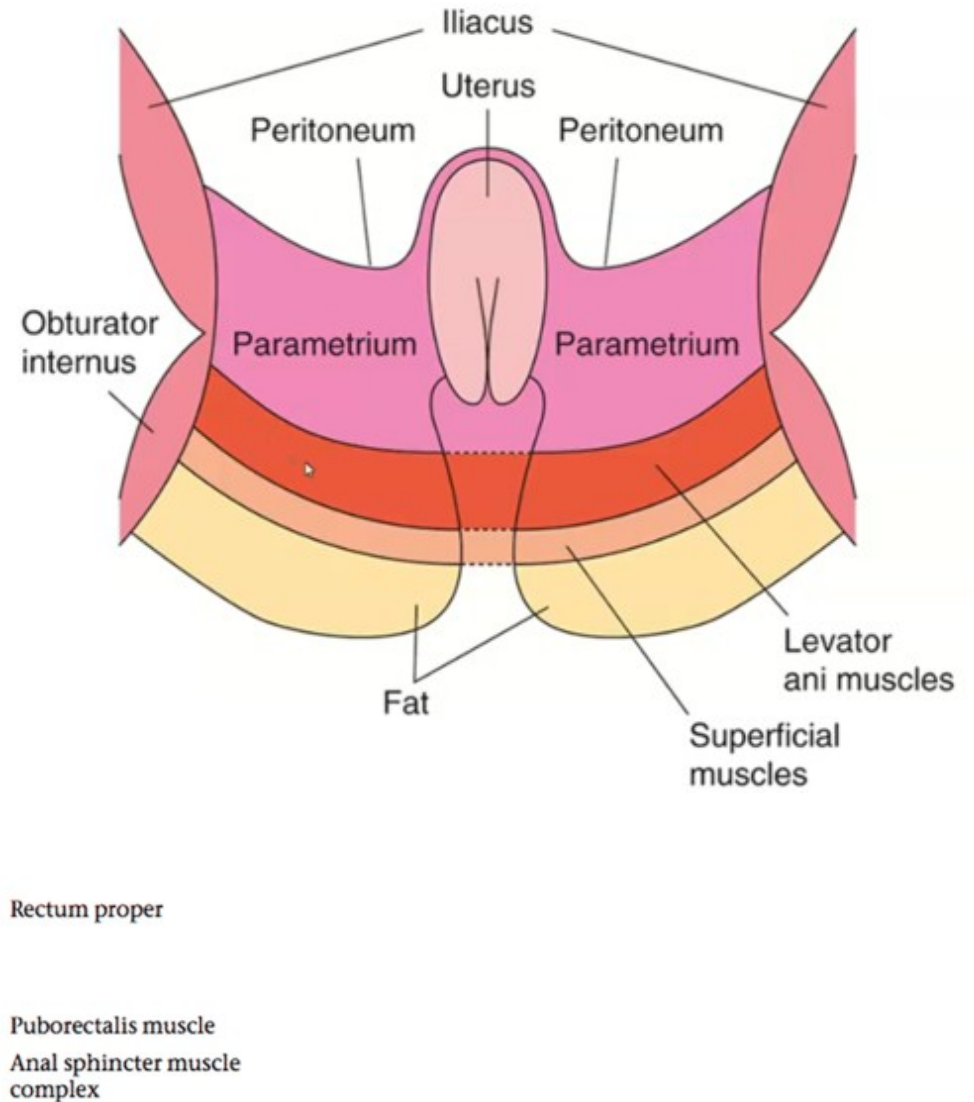
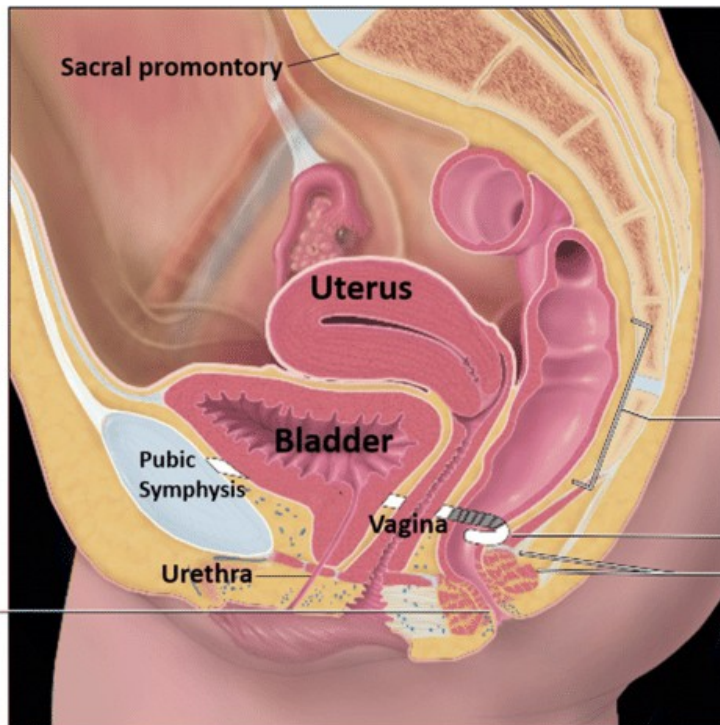


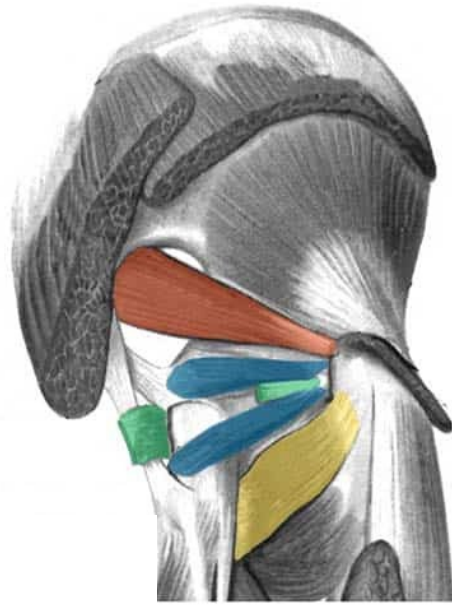
# Vyšetření svaly

- Svaly pánevního dna
- Okolní svaly
- Vliv na funkci



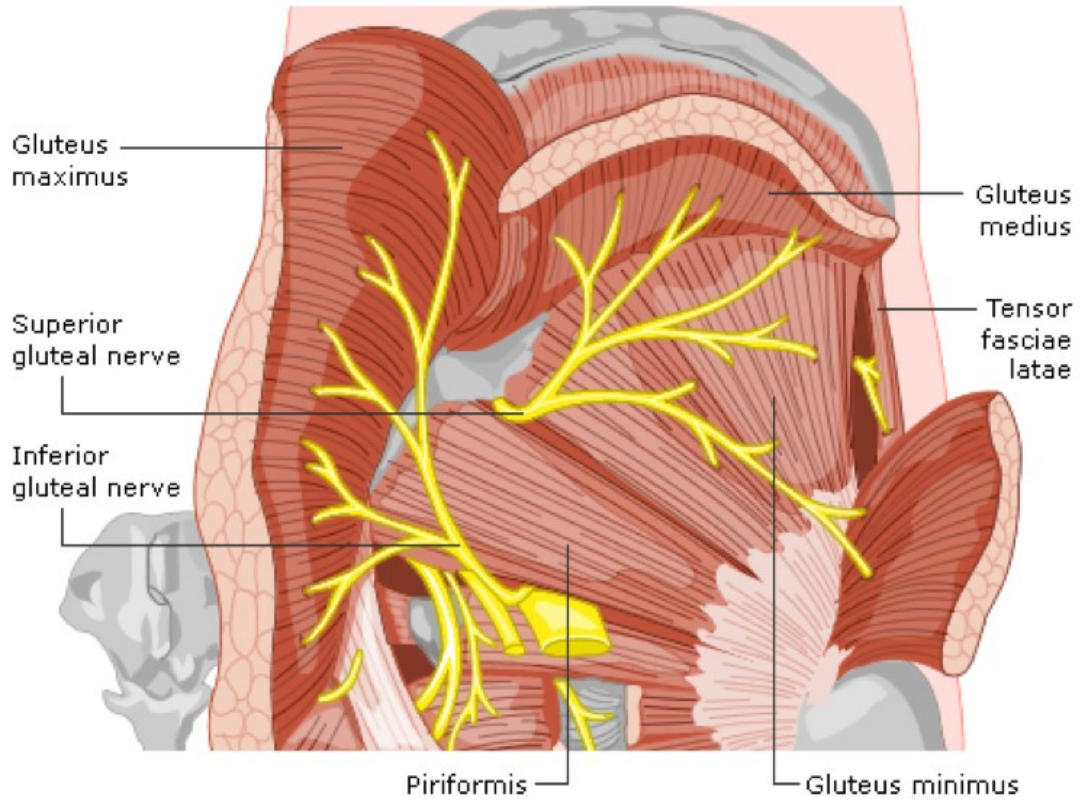
## □ Pánevní dno 3 vrstvy



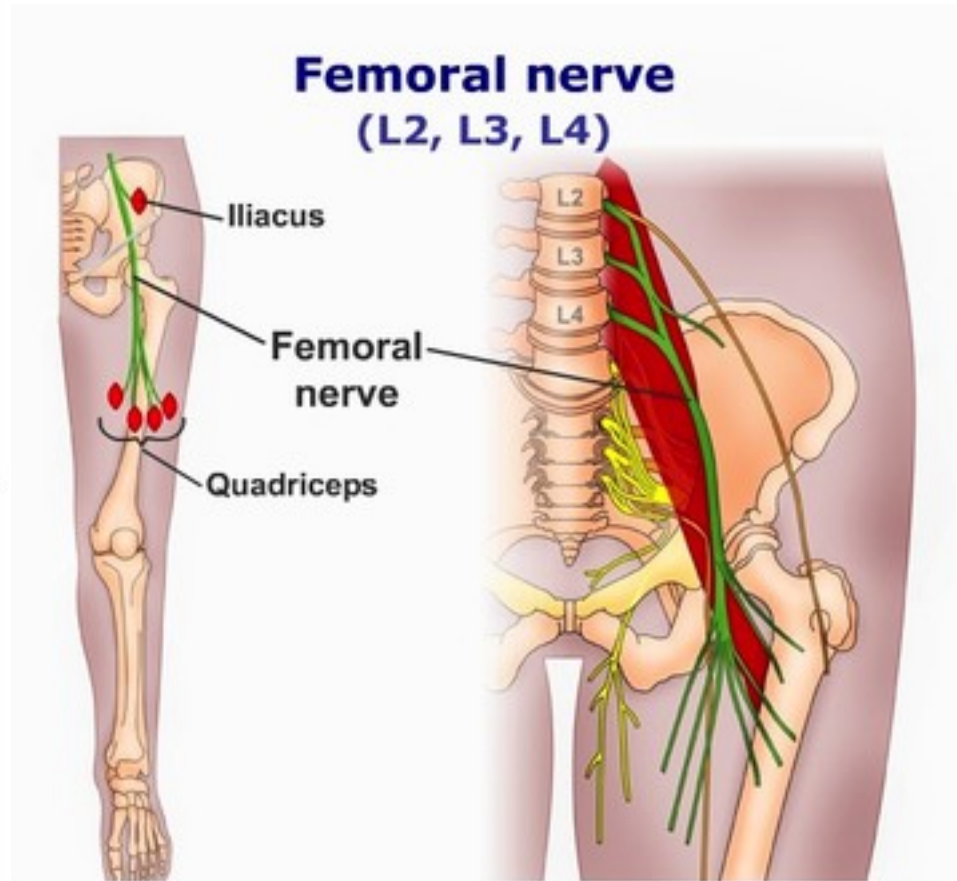
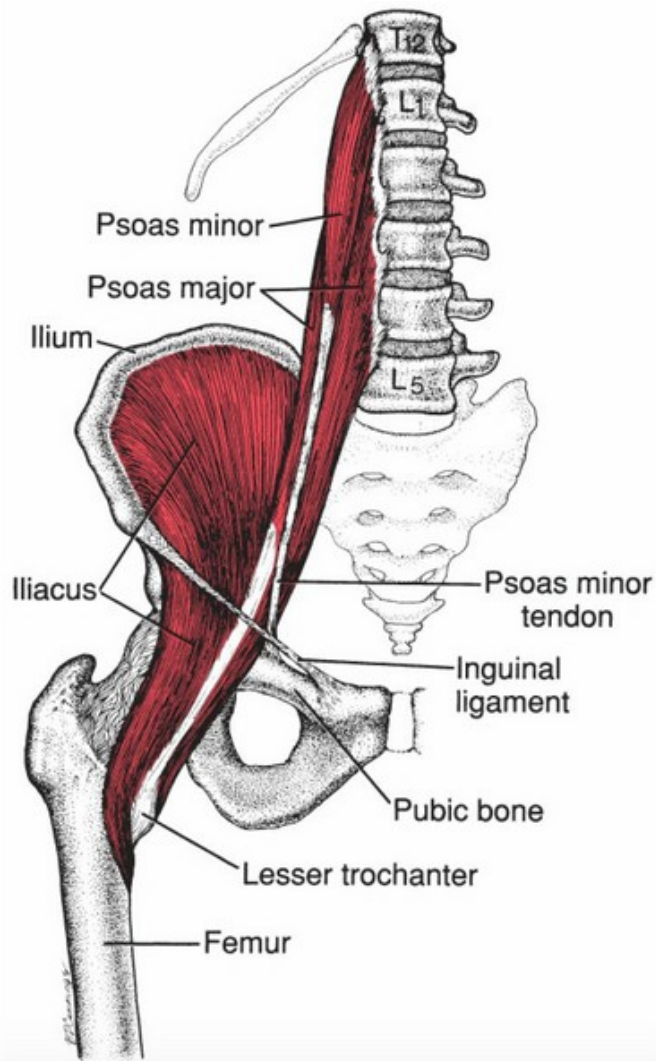


- Piriformis
- Gemelli
- Obturator internus (cut)
- Quadratus femoris

© teachmeanatomy  
The #1 Applied Human Anatomy Site on the Web.



MUNI  
SPORT



# Praxe

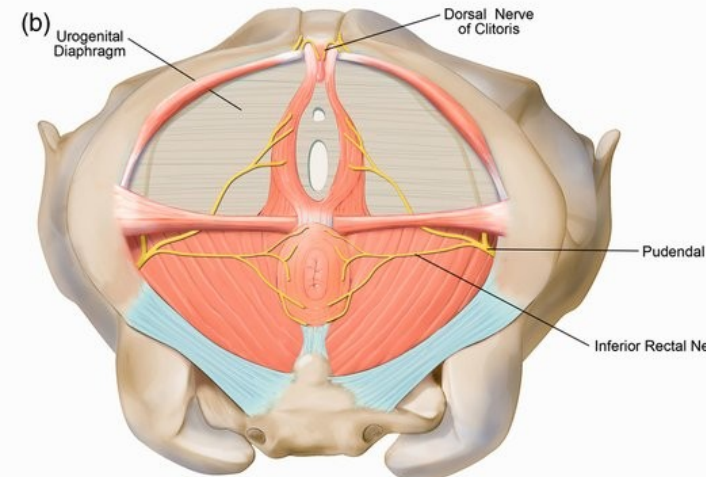
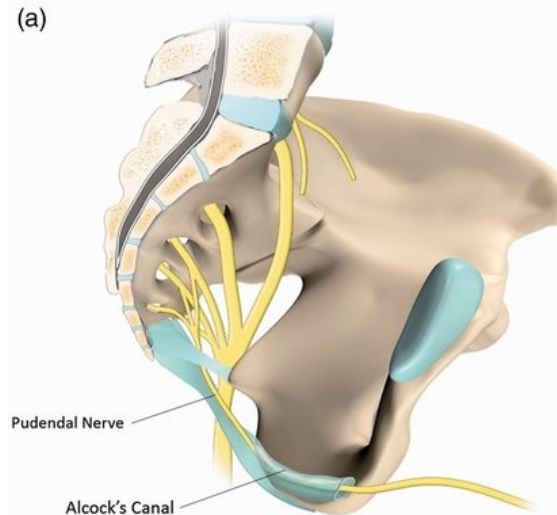
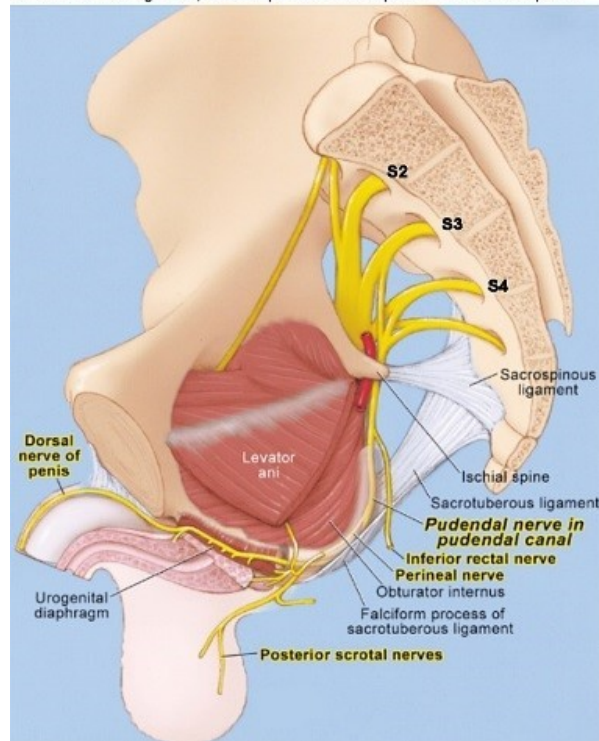
## Palpace svalů

- M. obturatorius internus
- M. piriformis
- M. iliopsoas (iliacus, psoas)

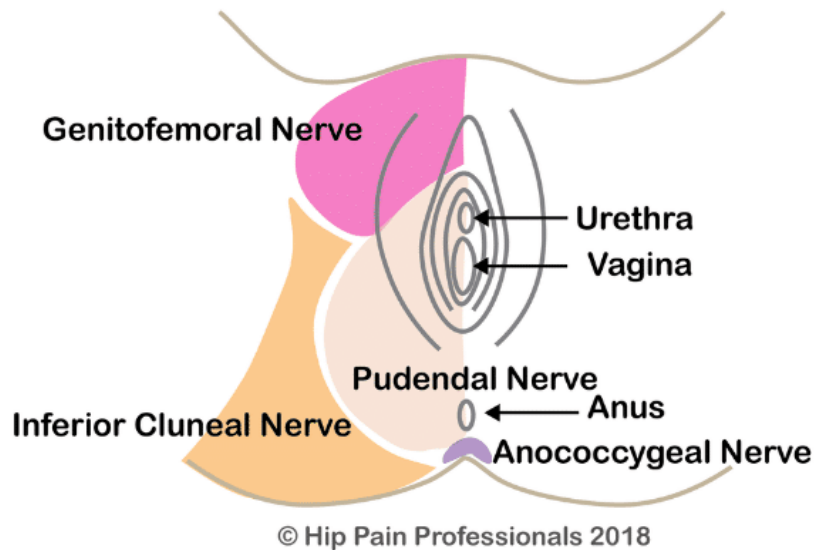
# Pudendal canal (Alcocův kanál)

- Po pádu na zadek (útlak)
- Cyklisti
- Bolest, mravenčení stehna...

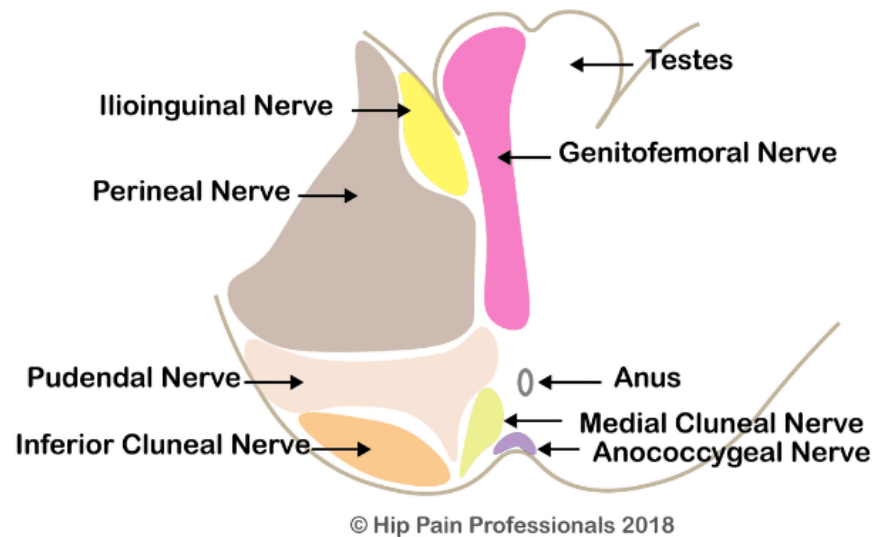
Pudendal nerve in pudendal (Alcock's) canal. Inferior rectal nerve arises from pudendal nerve before entering canal. Note location of falciform process of sacrotuberous ligament, which is possible site for pudendal nerve entrapment.







*Figure 5.2: Female Saddle Region.*  
*The areas of skin served by the nerves of the female perineum (pelvic floor).\**



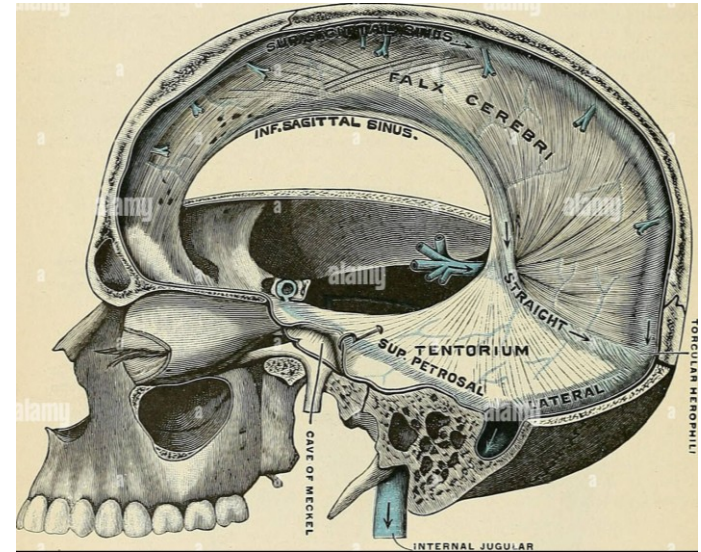
*Figure 5.3: Male Saddle Region.*  
*The areas of skin served by the nerves of the male perineum (pelvic floor).\**

# Praxe

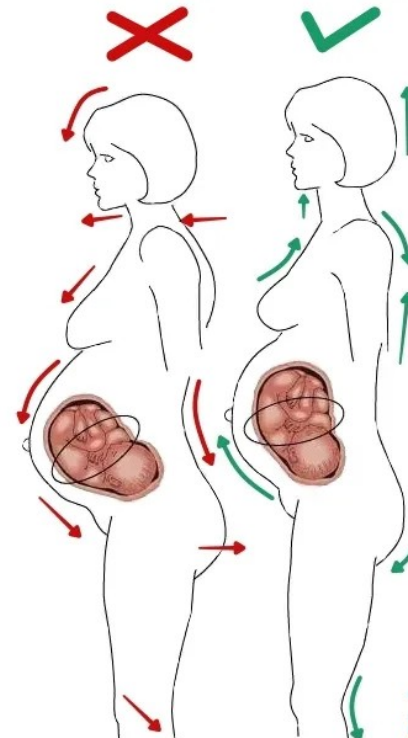
- Palpace, uvolnění
  - Alcocův kanál

# Vyšetření - horizontály

- ❑ Systém horizontálních rovin
- ❑ Příklad stavby domu
- ❑ Pohybují se vždy spolu a zároveň
- ❑ Systém kopulí a prohlubní



1. Tentorium cerebelli
2. Jazyka
3. Horní hrudní apertura
4. Dolní hrudní apertura (bránice)
5. Pánevní dno
6. Klenby nožní



# Vyšetření – klouby, kosti

- KYK
- SI
- Symfýza
- LS
- LP
- ThL
- Coccyx
- Žebra

# Praxe

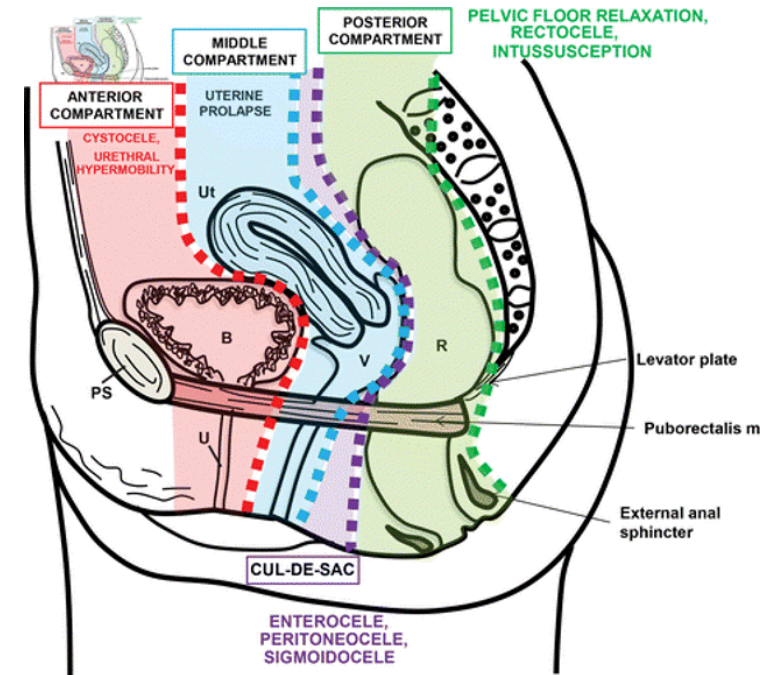
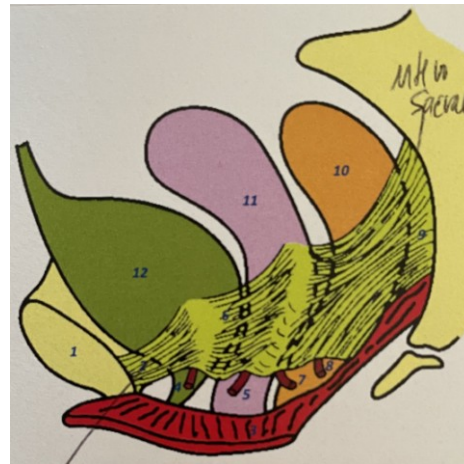
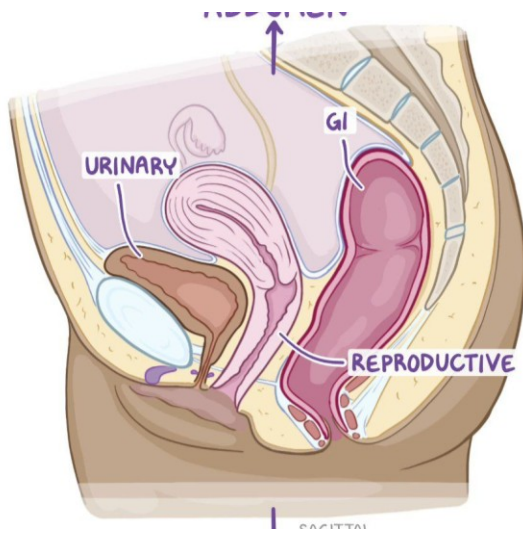
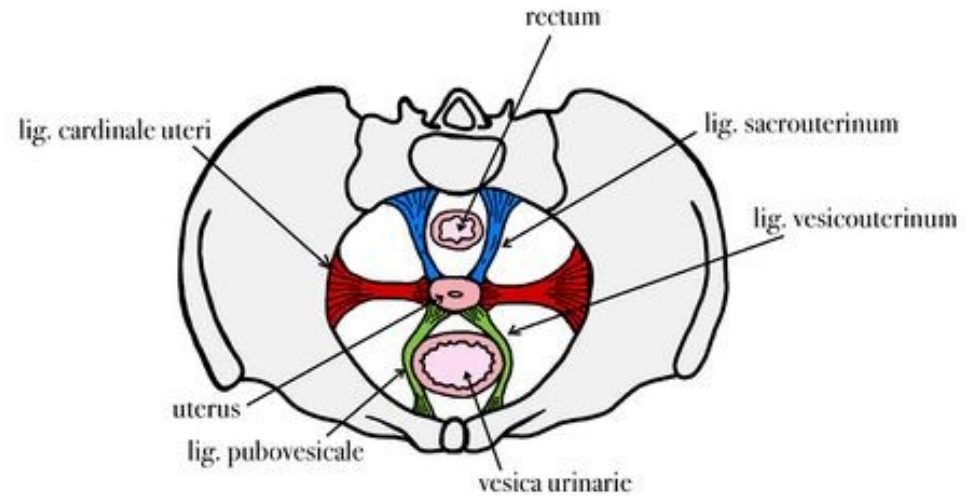
- Vyšetření rovin
- Palpace kostí – citlivost
- Pružení, blokády
  - SI, kostrč, žebra

# Vyšetření - fascie

- Kluznost
- Obklopuje všechny orgány
- Problém slepení – denzifikace – omezení kluznosti
- Mechanoreceptory – bohatá inervace
- Problém jizev
  
- Teplo, změna pH, frikce

# Vyšetření - orgány

- palpačně
- zevní / vnitřní



# Praxe

- Viscerální manipulace
  - Močový měchýř
  - Děloha
  - Vaječníky



**MUNI**  
**SPORT**

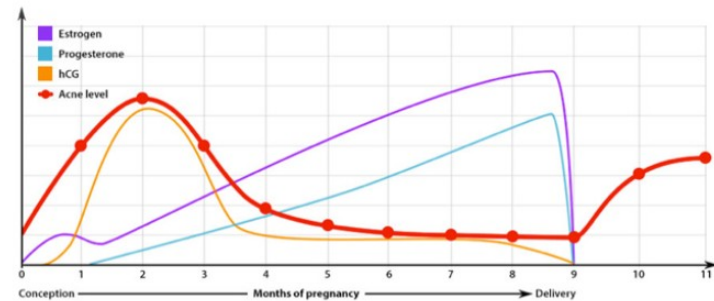
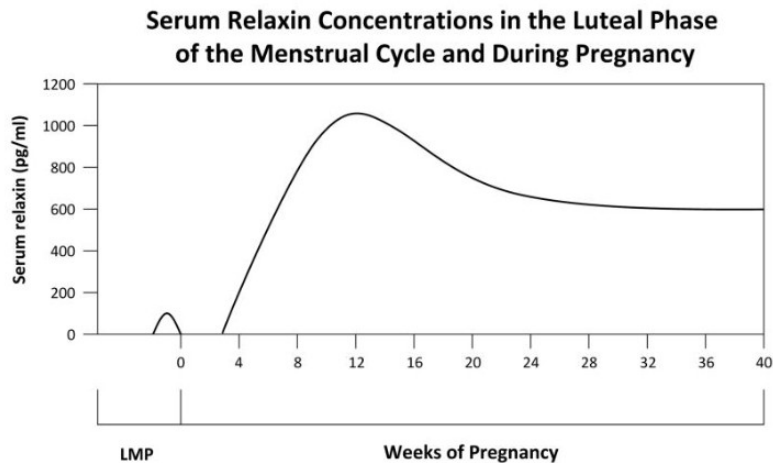
## **Problematika žen**

# Období před těhotenstvím

- Těhotenství vše umocní
  - Roviny těla
  - Napětí v oblasti pánve, pánevního dna
  - Pohyblivost pánve
  - Kluznost fascií...
- 
- Poruchy plodnosti
  - Pohybové stereotypy
  - Držení těla

# Těhotenství

- Těhotenství není nemoc
- Potíže vznikají zejména na základě působení relaxinu



## INCORRECT UPRIGHT POSTURE

### HEAD

Chin pushing forward. Eyes focus down

### SHOULDERS AND CHEST

Slouching constricts the ribcage, makes breathing more difficult and causes indigestion

### ABS, BUTT & UTERUS

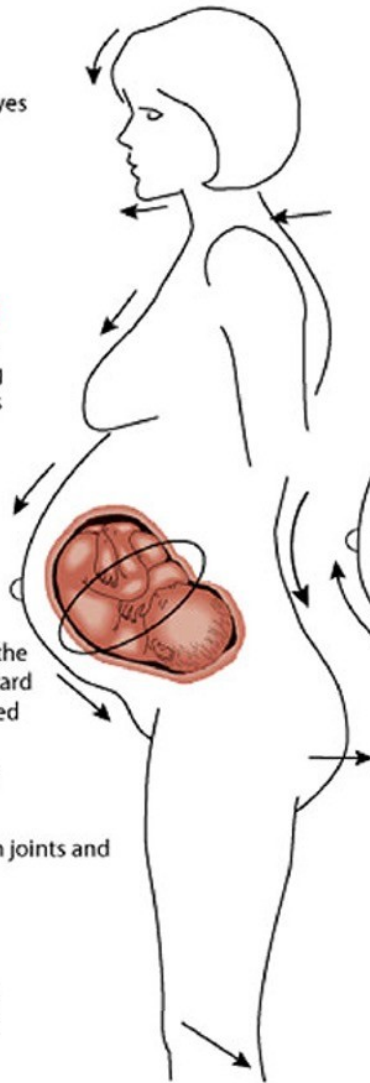
Slack muscles allow out the back and tilts pelvis forward causing backache, strained abdominals, and excess pressure on the bladder.

### KNEES

If pressed back you strain joints and push pelvis forward

### FEET

Weight on inner borders strains arches and calves causing leg aches.



## CORRECT UPRIGHT POSTURE

### HEAD

Lift through the crown of the head and keep chin lifted and ears in line with neck.

### SHOULDERS AND CHEST

Draw shoulders back and down while you lift the rib cage up.

### ABS, BUTT & UTERUS

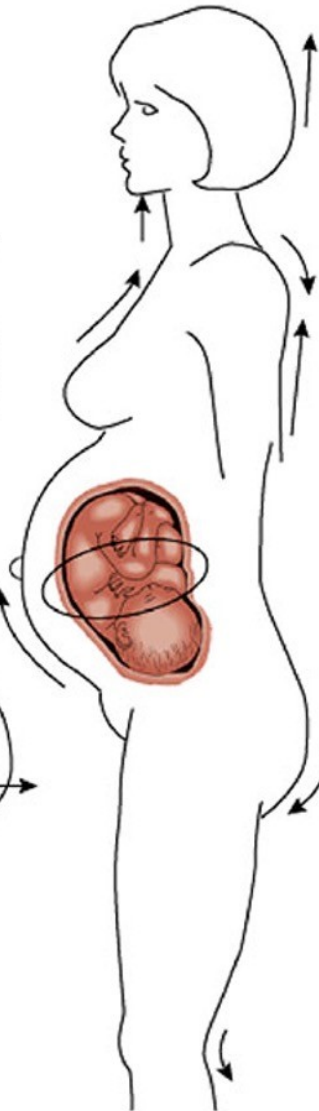
Contract abdominals to support baby, tuck butt under and tilt pubic bone slightly forward to center pelvic bowl.

### KNEES

Bend knees to ease body weight over feet.

### FEET

Distribute body weight over center of each foot.

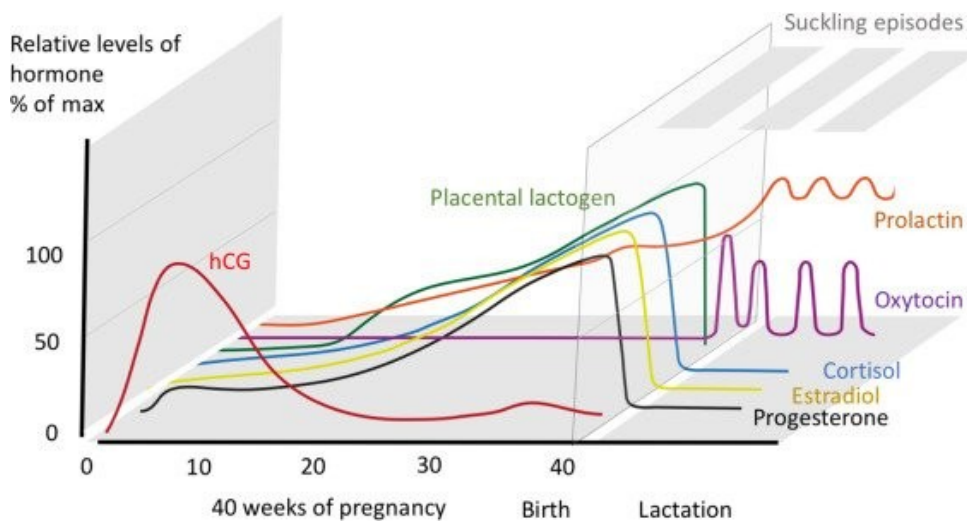


# Možnosti fyzioterapie

- Řešení bolestivých stavů
- Otoky
- Poloha miminka
- Tahy děložních vazů
- Dechové obtíže
  
- Mobilizace
- Měkké techniky
- Cvičení
- Rebozo
- Tejpování

# Po porodu

- Regenerace a rekonvalescence těla po porodu
- Změna hladin hormonů
- Změna těžiště
- Postupné „zpevňování“ těla
- Péče o tělo po porodu – poranění, CS, jizvy, břišní stěna



# Inkontinence

- Močová/fekální
- Nedobrovolný prokazatelný únik
- Různý podklad vzniku – poranění, oslabení, slepení fascií, vazů, hypertonus?
- Dotazníky
- Vyšetření kondice svalů PD
  
- Různý přístup – cvičení, pomůcky

# Pokles

- POP (pelvic organ prolapse)
- Močová trubice, močový měchýř, děloha, rectum, tenké střevo
- Pokles přední, zadní poševní stěny
- Řešení – dle rozsahu (cvičení, postavení těla...

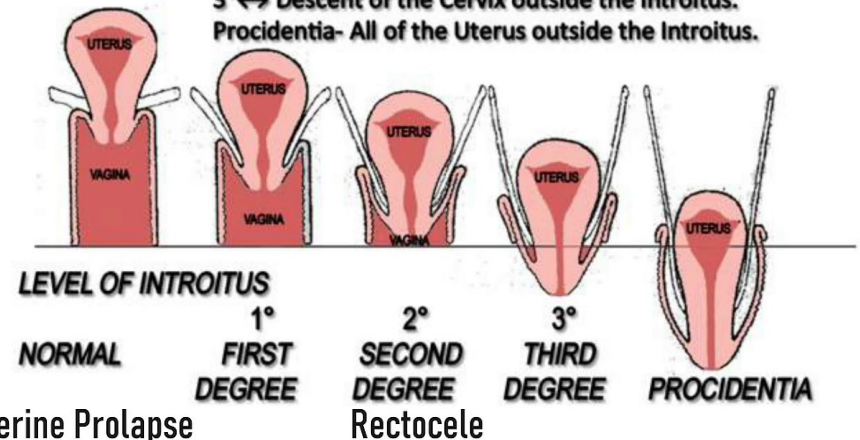
## UTERINE DESCENT:

1° ↔ Descent of the Cervix in the Vagina.

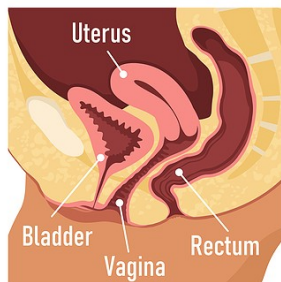
2° ↔ Descent of the Cervix to the Introitus.

3° ↔ Descent of the Cervix outside the Introitus.

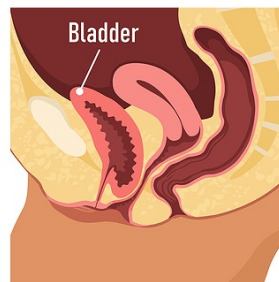
Procidentia- All of the Uterus outside the Introitus.



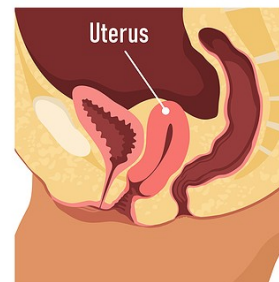
Normal Anatomy



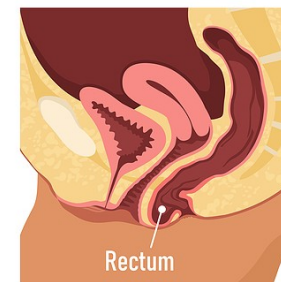
Cystocele



Uterine Prolapse



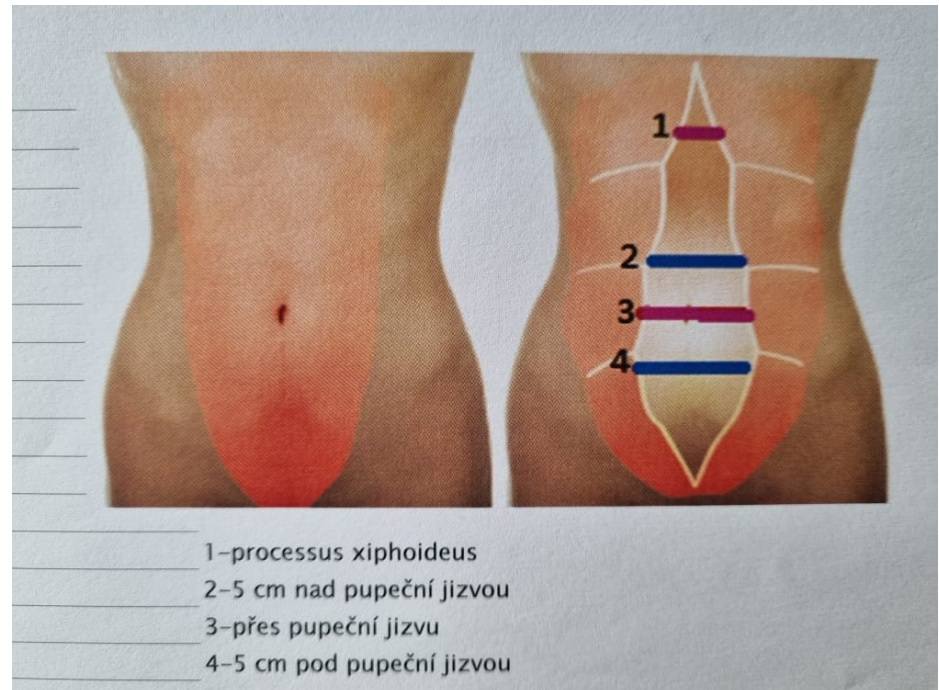
Rectocele





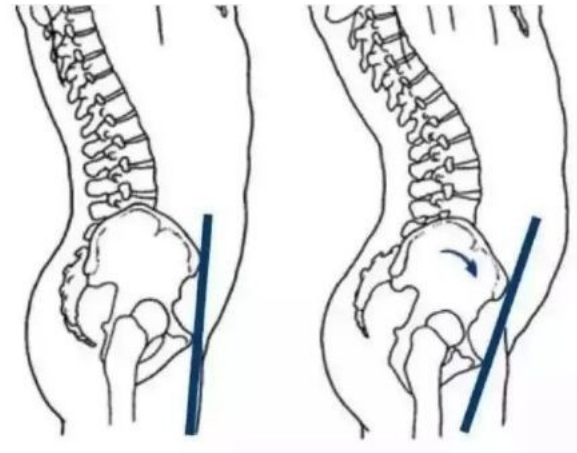
# Diastáza

- Prostor mezi linea alba nad určitou mez
- Rozdíl funkční/strukturální změna
- Problematika žen, mužů i dětí
- Různá příčina
- Šířka vs hloubka
- Vyšetření



# Terapie žen po porodu

- Vyšetření – stav po porodu
  - Způsob porodu –Vaginálně, CS (vex, kleště...)
  - Stupeň poranění
  - Zevní vs vnitřní vyšetření
  - Držení těla
  - Postavení pánve
- 
- Cvičení žen po porodu



**MUNI  
SPORT**

**Jak dlouho trvá než se ženské tělo vrátí do  
“normálu“?**

**MUNI**  
**SPORT**

**Cca 9 měsíců...**

# Specifika cvičení žen po porodu

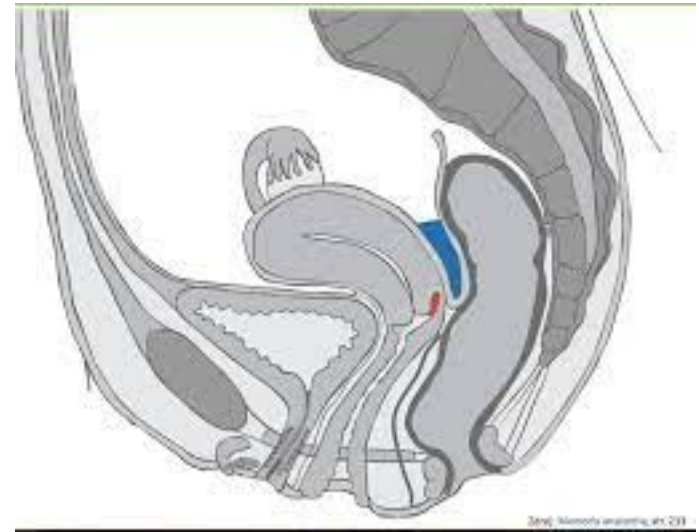
- Nespěchat
- Začít pánevním dnem
- Poté břišní stěna
- Postupný návrat
  
- Izolovaná práce PD
- Funkční propojení
- Kondice
- Zátěž
- Běh, trampolína...

# Stavy po operacích

- Hysterektomie
- Cysty
- Laparo
  
- Péče o jizvu
- Edukace pacientky
- Aktivace pánevního dna, břišní stěny
- Chůze
  
- V odlehčení, poté až vertikála se zátěží

# Bolestivé stavy

- Menstruace
- Pohlavní styk – dle hloubky (při vstupu, hloubka)
  
- Hypertonus svalů PD
- Tah ligament (sacro uterine, transversální lig., pubocervical)
- Naklonění dělohy



**MUNI**  
**SPORT**

**Problematika mužů**



# Bolestivé stavy

- Pudalgie (n. pudendus)
- Pelvalgie
  
- Příčina: útlak (cyklisti), pád, zánětlivý proces, přetížení, prostata, nádor

# Poruchy funkce

- Ejakulace
- Obtížné močení...
- Poruchy plodnosti
  
- Zvětšení prostaty
- Uskřínutí nervu, prokrvení
- Varicocela
  
- Canal inguinale, alcocův canál, sakrální, lumbální oblast

# Společný jmenovatel

- Ovlivnění autonomního nervového systému (sympatikus, parasympatikus)
- Dráždění – nocicepce (změna – bolest)
- Stereotypy – držení těla, dechový stereotyp

# Možnosti terapie

- Manuální ošetření (invazivní/ neinvazivní)
- Mobilizace – SI, kostrč, Lp...
- Měkké techniky – jizva, Trp, tender p., fascie - frikce
- Kinezioterapie

# Neinvazivní uvolnění pánevního dna

- Přes tubery
- Kostrč „per gatě“
- Dech

# Zdroje

- atlas anatomie Sobotta
- odborné kurzy – Mojžíšová, Osteopatický kurz, PPA, DNS
-