

## PÁSKA TVT

*Dotaz: Dobrý večer, mám problém s únikem moči. Je pro mě 57 let vhodná operace. Děkuji*

Pro relevantní odpověď poskytnete velice málo informací. Nevím, jestli jste zkusila cvičení na posílení pánevních svalů. Pro eliminaci problémů se stresovou inkontinencí je kondice těchto svalů klíčová. Já osobně doporučuji nejprve posilovat pánevní svaly cvičením. Je to sice časově náročnější než operace, ale nejsou žádná rizika vyplývající z invazivních řešení. Pokud máte možnost navštívit některou z mých ordinací (Týniště nad Orlicí, Žamberk nebo Svinecký Dvůr u Skuhrova nad Bělou) můžeme se domluvit na podrobnějším vyšetření. Ještě Vám doporučuji navštívit web [www.medipunkt.cz](http://www.medipunkt.cz) Je tam také Poradna a v ní Zpracované dotazy, na Facebooku <https://www.facebook.com/pages/MEDIPUNKTcz/192635980771314> jsou i videa. Určitě tam najdete i něco k Vaším problémům.

Hlavová

*Dotaz: Dobrý den, jsem několik let po plastice předního pánevního dna pro inkontinenci, nyní již výsledek operace nefunguje a zase moč utíká, byl by pro mě vhodný prostředek MediLady ? je mi 60 let*

Cvičit je dobré hned po vyhojení preventivně. Samozřejmě je vhodné cvičit i nyní, ale je potřeba počítat s tím, že zlepšení stavu vzhledem k věku nebude rychlé. Jde o časový horizont několika měsíců, ale je potřeba vytrvat i když ze začátku není zlepšení patrné. Na druhou stranu není možné cvičení přehánět, skutečně dodržovat dobu 3 minuty (nejlépe 8 kontrakcí po řadově 14 dnech 8 kontrakcí přestávka a 8 kontrakcí a několik vteřin 4 až 8 těleso udržet v horní poloze) ob den. Klidně zavolejte nebo napište, pokud potřebujete nějaká další vysvětlení.

Soňa Hlavová

*Dotaz: Dobrý den, chtěla jsem se poradit. Jsem rok po operaci TOT pásků. Mám problémy s bederní páteří, oslabenou pánev, bolest při rotaci a běhu, kde mi bolest vystřeluje do třísla a stydných kostí. Dle neurologa a MR je vše, co se týče páteře v pořádku. Je možná příčina pásků? Děkuji za odpověď.*

nemyslím si, že páska samotná, jako taková je na vině Vašich obtíží. Spíše bych věřila tomu, že se někde ve Vašem těle zablokoval tok Vaší ženské energie. Zkuste více času věnovat sama sobě, navázat kontakt s přírodou - teť v jarních a letních měsících se často projít bosky po trávě. Dát si do pořádku vztahy, pozor na kombinaci jakékoli kávy s mlékovinou, tedy nedávat si do kávy smetanu ani mléko.

Pomůcka MediLady je výborně účinná, pokud žena dokáže přijmout sama sebe i se svými chybami a nedokonalostmi, nepřesvědčuji nikoho, aby si ji pořizoval, spíš k tomu ženy samy dojdou. Cvičit by se mělo právě i po zavedení pásky, o tom ale nikdo nehovoří.

Bohužel každý den se setkávám s několika tak zbytečně nešťastnými ženami. Vidím, jak lehce by z toho mohly ven. Je moc těžké, je o tom přesvědčit. Ten první krok totiž musejí udělat ony samy.

Ač jsem sama lékařka, tak zrovna běhání po lékařích nedoporučuji. Pokud jste podrobně vyšetřena a nic nenašli. Tak tomu věřte. Doporučuji jógu, plavání, běhání - nebo alespoň chůzi v množství, co Váš časový harmonogram umožňuje. Vyhýbat se všemu co Vás stresuje, včetně negativních lidí. Napětí v těch zádech určitě povolí.

Soňa Hlavová

potřebuji se zeptat na postup zvyšování zátěže při cvičení se závažími. Je efektivnější cvičit s menší kuličkou a menším závažím nebo s větší zátěží ale s větší kuličkou, protože ta mala zatím vyklouzává. Začala jsem na 100g rovnou s malou kuličkou a bez problémů, proto jsem poměrně rychle chtěla přejít na větší zátěž, ale s malou kuličkou závaží vyklouzává. Při vyšší zátěži musím tedy použít velkou kuličku.

Je samozřejmě lepší cvičit s menším tělesem, ale pokud musíte upravovat polohu tělesa častěji než po 4 kontrakcích a uvolněních použijte větší těleso a po čtrnácti dnech zkuste menší. Předpokládám, že uvažujeme větší zátěž 200 g. Některé ženy vzhledem k jejich anatomickým poměrům se ani k cvičení s menším tělesem nedopracují a přes to pravidelným cvičením dosáhnou požadovaných výsledků. Ty ale většinou mají problém s malým tělesem a základní zátěží. Velice důležitá je pravidelnost cvičení, ale naopak nepřehánět dobu a četnost (nejlépe ob den počítejte si stahy 8x pak pauzička a znovu 8x. Pak se snažte závažíčko držet a počítat si do 10 ti vše trvá kolem 3 minut). Podle posledních zkušeností je tento způsob neefektivnější. Nelze však předpokládat, že problém odezní v řádu týdnů, ale spíš měsíců. Škoda, že jste nenapsala, jak dlouho jste cvičila se základní vahou a jak dlouho cvičíte s vyšší zátěží a jak velkou. Pokud máte ještě nějaké dotazy nebo poznatky s cvičením, určitě napište. Děkuji. SH

*Dotaz: Dobrý deň, chcem sa spýtať či aj pri II.stupni inkontinencie, kedy mi lekár navrhol operačné riešenie prostredníctvom pásky je možné zlepšiť stava a vyhnúť sa operácii.*

Vážená paní M....., lékař by Vám měl standardně doporučit posilování pánevního dna i v případě, že Vám doporučí zavedení pásky a samozřejmě i po vyhojení po zákroku. My doporučujeme ženám nejprve zvolit neinvazivní metodu to je cvičení. Bohužel je potřeba mít trpělivost, protože problém s inkontinencí nevznikl ze dne na den a ani cvičení neodstraní tento problém za měsíc. Máte však jistotu, že Vás cvičení nepoškodí, působí kladně i na pokles orgánů pánve. Nevím, do jaké míry Vás seznámil pan doktor s riziky invazivního zákroku, ale hlavně je to operace nevratná, protože páska po čase zaroste do tkáně a pokud se problém inkontinence vrátí tak potom už je to skutečně velký problém. Nebudu a ani nechci Vás zbytečně strašit, je samozřejmě také mnoho žen s tímto řešením spokojeno mnohé se na nás obrací až při problémech po zákroku. Podívejte se prosím na [www.medipunkt.cz](http://www.medipunkt.cz) v sekci "Poradna" na "Časté dotazy" kde jsou zpracované dotazy podle témat a výsledky uživatelských testů. Takže určitě Vám doporučím cvičení s MediLady před operačním řešením. Je však potřeba počítat s delší dobou než se začne problém napravovat a nevzdávat cvičení když se po měsíci ještě inkontinence neodstraní. Cvičení hlavně zpočátku nepřehánět a k pomůcce si objednat CD videonávod. Paní M..... pokud se tedy pro cvičení rozhodnete, tak Vás prosím o vyplnění dotazníku, který je přiložen v balení a lze ho po vyplnění oskenovat a zaslat na náš e-mail [info@medipunkt.cz](mailto:info@medipunkt.cz) Děkuji Vám za Váš dotaz a věřím, že Vám MediLady pomůže zlepšit kvalitu Vašeho života.

*Dobrý deň, chcem sa ešte spýtať, či sa dá u Vás objednať aj Medilady zo Slovenskej republiky*

Ano je to možné na našem E-shopu doběřečně je 270,- Kč. Slovenská pošta od Vás vybere přepočítanou cenu 1971,- + 270,- + doporučuji CD 52,- to je 2293,- Kč podle momentálního kurzu € a nám na účet připiše české koruny. Fakturu ovšem budete mít v korunách.

*Dobrý den, v září mi byla voperována páska proti inkontinenci. Dnes jsem byla na kontrole a pan doktor mi řekl, že na palpaci je páska cítit, a že se můžou vyskytnout problémy, poranění partnera nebo proříznutí...ale další kontrolu mám až za půl roku. Co teda můžu očekávat? Ještě jsem o tomto problému neslyšela, proč to tak je? Děkuji*

Nejsme příznivci invazivního řešení, před pokusem řešit problém neinvazivně to je cvičením pro zpevnění svalů pánevního dna. Tuto možnost jste už bohužel neuplatnila. Invazivní řešení přináší vždy nějaká rizika i při perfektním provedení zákroku. Každý člověk je jedinečný a tak mnohdy jsou negativní reakce i na banální zákrok. Vaše očekávání Vám může sdělit jen Váš ošetřující lékař po zjištění vývoje usazení pásky. Zkonzultujte s ním cvičení pánevního dna. Běžně doporučuji cvičení pánevních (a i ostatních svalů) i po zavedení pásky, ovšem nesmí být žádný problém s hojením nebo zánětem. V každém případě při jakýchkoliv pochybnostech nečekejte půl roku, ale navštivte lékaře hned.

*Dobrý den,*

*jsem týden po operaci stresové inkontinence a mám nepříjemný pocit vne rodidel. Výtok nemám. Může se jednat pooperační stav?*

Předpokládám, že operací myslíte zavedení pásky TVT, v tom případě nepříjemné pocity mohou být tahem pásky, než si organismus na toto nové těleso zvykne. Pokud by tento stav přetrvával dalších 14 dní nebo se zhoršoval případně se přidaly další komplikace neváhejte a navštivte pracoviště, kde Vám byl výkon proveden. Je škoda, že jste před invazivním řešením nevolila neinvazivní metodu, to je posilování pánevního dna cvičením. Cvičení Vám doporučuji i po odeznění Vašich potíží. Nejlépe použít MediLady se kterou je cvičení účinné a časově nenáročné.

(1) Byl vložen nový dotaz na Vaše stránky 1.3.2013

*Dotaz: Dobry den, chtěla bych se zeptat, byla jsem před 5 měsíci na operaci a kvůli inkontinenci, dali mi pásku...po 3měsících mi opět moč začala unikat...a dnes při záchvatu smíchu mi moč samovolně unikla a nešlo to zastavit..tak jsem se styděla, jelikož se mi to stalo venku...mám strach jít znovu k lékaři...co byste mi poradila...děkuji za odpověď.*

Paní xxxová Vy se nemáte vůbec proč stydět, to by se muselo stydět víc, než 75% žen které mají nebo bohužel budou mít stejný problém jako Vy. K tomuto dost složitému problému jste poskytla hrozně málo informací. Je dost problém stanovit diagnózu na dálku. Prosím napište aspoň město, odkud jste, věk, porody, pohybová aktivita (cvičení, procházky, kolo, lyže?) poměr váha výška normální? Byl stanoven druh inkontinence (stresová urgentní jiná?) Vzhledem k aplikaci pásky předpokládám stresovou. Právě na stresovou inkontinenci má obrovský vliv celková kondice a hlavně kondice svalů a vazů pánevního dna. Jejich cvičení se doporučuje před operací a po zhojení pokud nejsou žádné gynekologické problémy tak co nejdřív po ní. Gynekolog MUDr. Fr. Kaplan pomůckou doporučuje i ženám po operaci Hysterektomii. Ještě píšete, že před 3 měsíci začal opět únik moči. Jaký byl nástup tohoto problému náhle nebo se pomalinku zhoršoval. Zkuste mi popsat všechny výše uvedené dotazy, ale obávám se, že bude potřeba provést revizi zákroku. Hlavně odhodte stud, jde o kvalitu Vašeho života a zdaleka nejste s tímto problémem sama.

S pozdravem

Soňa Hlavová

(2) *Je mi 39let,mám za sebou 3 porody a 2 samovolné potraty. Výška je 173 cm a váha 65kg...pohybové aktivity se snažím cvičit doma tak 3-4 týdně 45min....Po operaci mi to začalo pomalu a dnes jak jsem psala jsem se prostě pomočila venku...pracuji v nemocnici na LDN takže mám i zátěžovou práci...vzhledem k mému věku nedivte se že se stydím...ale myslím si že mi ta páska povolila...jak se to dá řešit pokud ta páska opravdu povolila?Děkuji*

Je důležité si uvědomit,že jste teprve v polovině aktivního života a skutečně musíte ať je to jakkoliv nepříjemné překonat stud a ihned se obrátit na pracoviště které Vám pásku zavádělo. Pokud z nějakých obzvlášť závažných důvodů nechcete navštívit původní pracoviště najděte si jiné, kterému více důvěřujete. Vzhledem k tomu, že mimo většího gynekologického a zřejmě mírně pracovního zatížení nemáte, podle toho co jste mi napsala, problém s nadváhou a pohybovou aktivitou, takže to vypadá na problém s napětím pásky. Jen ještě jedna otázka byla vám při prvních projevech inkontinence doporučena nějaká speciální cvičení například Kegelovy cviky? nebo Vám byla přímo doporučena páska? Cvičení s naší pomůckou jsou zacíleny do stejné oblasti, ale podle názoru některých gynekologů neumožňují zapojit špatné svalové skupiny, lépe řečeno nutí Vás zapojit ty správné. Cvičení s MediLady Vám doporučuji po vyřešení Vašich problémů s páskou. Vzhledem k tomu, že jste zvyklá pravidelně cvičit nemůže to pro Vás být problém. Pro můj klid mi prosím napište jaký další postup jste zvolila, a ze jakou dobu po porodu nebo potratu se inkontinenční příznaky začaly projevovat.

S pozdravem

Soňa Hlavová

*Kegelovy cviky mi byly doporučeny, ale já chtěla pásku, a trvala jsem si na ní...k mému věku jsem prostě chtěla jistotu a hlavně hned výsledek...Byly mi doporučeny i venušiny kuličky ale to se mi zdálo divné...že si je mám zavést a třeba pul hodiny s nimi chodit. Problémy mi*

*začaly asi před 4 roky..asi dva roky po porodu...ale nebylo to tak šílené jako poslední rok...kdy jsme šli například na diskotéku a já měla vložku úplně mokrou..aniž bych to cítila...proto jsem na té páске trvala...Pokud páska povolila co by se mnou doktor udělal? A jak se to zjistí, že povolila...ultrazvukem? Děkuji*

Ultrazvukem nebo lépe magnetická rezonance a teprve potom rozhodnutí lékaře jak dál postupovat. Takhle rozebíráme jen možnosti bez reálných výsledků vyšetření. Jinak u Kegellových cviků je postup pomalý Venušiny kuličky s měkkým spojením koulí jsou také neúčinné, malinko lepší jsou ty spojené tuhým závěsem (Rebuild) to je cvičení izometrické. Nejlepší výsledky jsou zaznamenávány u cvičení izotonického pomocí Medilady jak už bylo minule uvedeno. Neváhejte a běžte co nejdřív na odborné vyšetření. Dále nepodceňujte cvičení, pokud není nějaká závažná kontraindikace.

S pozdravem  
Soňa Hlavová

*no snad svůj stud překonám a půjdu k lékaři...móckrát vám děkuji za informace, které mi opravdu hodně věci objasnili....Děkuji*

Škrtněte "snad" běžte k lékaři hned a nezapomeňte na cvičení. Pokud budete mluvit s nějakou ženou o těchto problémech tak první volba je prevence, a pokud už problém nastane tak včas neinvazivní posilování pánevních svalů a teprve poslední invazivní řešení. Bohužel někdy se pořadí důležitosti (téměř většinou) obrátí a to často i v myšlení hlavně nemocničních urologů a gynekologů. Přeji Vám úspěšné vyřešení Vašeho problému k Vaší spokojenosti.

S pozdravem  
Soňa Hlavová

- (3) Váš dotaz: Vážená paní doktorko,  
je mi 51let a loni v červnu jsem byla na zavedení TVT pásky, můj problém s intenkontinencí se více než výrazně zlepšil, ale není to stoprocentní. Stále si netroufnu odejít z domova bez intimky. Je možné používat Váš patent i v mém případě?  
Děkuji za odpověď. S přáním hezkého dne Pavla xxxová.

Určitě ano pokud nemáte nějaké gynekologické potíže. Jen je škoda, že jste nezačala cvičit dřív. Musíte počítat s tím, že cvičení není o tom - dnes zacvičím a zítra bude po problémech. Dále je NUTNÉ cvičit rozumně hlavně zpočátku cvičení nepřehánět. Uvědomte si, že posilujete sval a ten je potřeba zatěžovat postupně. Pokud si pomůcku objednáte, doporučuji objednat i CD s návodem kde je cvičení i manipulace s pomůckou na krátkém filmu.

S pozdravem S.H.

- (4) Dotaz: Dobrý den,  
byla mi zavedena TOT páska a pár dní od operace mám stále problém s doběhnutím na záchod, ukapává mi moč a mám nucení. Pacientky, které byly v nemocnici tyto problémy, už po operaci neměly. Může se stát, že spíše i po měsíci, když páska zaroste mohu mít tyto problémy i v lehčí míře? Zarazilo mě, že na pokoji pacientky, už tento problém neměly.  
Děkuji za informaci.  
Dotazující: , [alena.d](#)

Vážená paní Aleno, musíte se s tímto dotazem obrátit na pracoviště, kde Vám byla páska zavedena a to bez zbytečného otálení. Obecně lze říci, že my doporučujeme jako první volbu cvičení pánevních svalů, a až pokud žena cvičení nezvládá, nebo necvičí, podstoupit invazivní zákrok. Dále je třeba si uvědomit, že je nejen stresová inkontinence například druhá nejčastější to je urgentní (hyperaktivní měchýř) a další méně časté. To jsme ale jen v úvahách, protože k fundované odpovědi chybí podrobné informace (chorobopis) - údaj pár dní ? jaký byl stav před páskou, porody, věk. Nakonec je doporučováno posilování svalů pánevního dna před i po operacích, samozřejmě až po úplném vyhojení a stavu bez gynekologických obtíží.

(5) Váš dotaz: Dobrý den, mám voperovanou pásku TVT - únik při kašli atd. nemám. Mám, ale i velmi urgentní inkontinenci. Byla by pro mě vhodná tato pomůcka - Medilady? Je mi 58 let. Děkuji za odpověď.

Páska TVT se zavádí při problému se stresovou inkontinencí. Kdo diagnostikoval Váš problém gynekolog nebo urolog? Pro stanovení druhu inkontinence je potřebné urodynamické vyšetření na urologickém pracovišti. Vy uvádíte urgentní inkontinenci a ta je řešitelná pouze medikamentózně. Cvičení s pomůckou MediLady je pro Vás vhodné už z důvodu prevence recidivy stresové části inkontinence protože z těch mála údajů které jste napsala, usuzuji, že Váš problém byla inkontinence smíšená.

(6) Dotaz: dobrý den. Měla bych dotaz. Před 5-ti lety mi byla zavedena TVT páska. Stav se po zákroku nezměnil. Má cvičení nějaký efekt i s touto páskou? Děkuji za odpověď.

Vážená paní Doušová Váš dotaz je poněkud strohý (není věk, stupeň inkontinence, nějaké další urologické nebo gynekologické problémy, počet porodů a porodní váha dětí druh zaměstnání, pohybové aktivity?) Obecně je ženám doporučeno cvičení s MediLady před a hlavně po zavedení pásky. Bohužel jak jste se sama přesvědčila tak páska není vždy spolehlivá. S tím už nic neuděláme, ale určitě Vám doporučuji cvičení, protože má vliv nejen na projevy inkontinence, ale má několik dalších pozitivních účinků, mimo zlepšení prožitků při sexu tak i na zpevnění svalů hlubokého stabilizačního systémů v oblasti mezi pánevním dnem a bránicí. To má vliv na zlepšení bolesti zad v oblasti bederní. Je však potřeba si uvědomit, že zlepšení není ihned, ale je třeba cvičit pravidelně a cvičení nepřehánět hlavně zpočátku. Stačí cvičit podle návodu tři minuty každý druhý den. Ještě doporučuji zakoupit CD s videonávodem, kde je předvedeno jak cvičení tak i údržba pomůcky.

(7)Dotaz: Můj problém s únikem moči byl již před lety vyřešen pomocí závěsné pásky.Ale teď mi dochází k povlování stěn pochvy(je mi 63 let),pomohl by mi pomůcka Medilady?  
Dotazující: , jana.

Děkuji za Váš dotaz. Ano pomůcka MediLady zpravidla tyto problémy pomůže podstatně zlepšit. Není to však zlepšení okamžité ale je potřeba cvičit soustavně 3 minuty každý druhý den a zátěž postupně zvyšovat. Nestáčí vaginální těleso v pochvě jen držet, ale je potřeba aktivně cvičit. Je nejlepší s pomůckou zakoupit i CD s videonávodem, kde figurantka vše předvádí. S pomůckou úspěšně cvičí i starší ženy než Vy. Přiložím Vám lékařskou zprávu sice mladší ženy, ale po 6 měsících nemá problém s poklesem orgánů, ani s inkontinencí a jak vidíte jakýkoliv operační zákrok nepotřebuje (ani Vámi zmiňovanou pásku).  
Soňa Hlavová

(8)Dotaz: Dobrý den, již několik let se léčím urologii pro inkontinenci, posledních asi 8 měsíců užívám lék VESICAR 10mg. Následně jsem byla poslána ke svému gynekologovi, a ten mě objednal do nemocnice. Gynekolog mi řekl, že operace se dělá ambulantně, jen pak dodržovat rekonvalescenci. V nemocnici jsem po dva dny prodělala všechna možná vyšetření. A závěr: při váze BMI 37 je třeba shodit aspoň 20kg, snažit se ovládnout dlouhodobě léčené deprese, snažit se přesvědčit sama sebe, že musím inkontinenci zabránit, a doporučena rehabilitace k naučení cviků pro zpevnění pánev. dna - cvičím už doma přes rok. Největší, problém je ale váha a deprese. Kdybych trvala na operaci (která se prý provádí při hospitalizaci), není výsledek zaručen a za několik měsíců by stav byl zase špatný.

Bohužel jste nenapsala základní informace o faktorech rozhodných pro problém s inkontinencí. To je věk, počet porodů, kdy k uniku moči dochází to je jestli se jedná o hyperaktivní měchýř

nebo inkontinenci stresovou, případně smíšenou. Z toho co jste napsala, předpokládám, že operace o které píšete je zavedení pásky a to by nasvědčovalo o inkontinenci stresové, oproti tomu předepsaný lék Vesicare je předepisován na hyperaktivní měchýř. Z toho usuzuji, že u Vás byla diagnostikována inkontinence smíšená. V každém případě snížení hmotnosti a cvičení svalů pánevního dna může Vaše problémy s inkontinencí výrazně zlepšit. Je doporučováno posilování svalů pánevního dna cvičením i v případě, že by bylo nutné později zavést pásku a samozřejmě i po zavedení pásky. Pomůcka MediLady byla vyvinuta speciálně pro cvičení těchto svalů a umožňuje zapojit do cvičení správné svalové skupiny. Doporučuji s pomůckou objednat i videonávod na CD. Pomůcka i další doplňky jsou na e-shopu webu [www.medipunkt.cz](http://www.medipunkt.cz) Cvičení hlavně zpočátku nepřehánět jak do doby, tak do četnosti cvičení.

---

(9) Je mi 61 let, 2 dva porody, smíšená inkontinence cvičím již přes rok cviky na pánevní dno dle DVD které zasílá TENA, ale dle nemocnice není možno se naučit cvičení z DVD.

Dále by mně zajímalo, zda je tak rozhodující váha.

---

Je pravda, že cvičení, o kterém píšete je problém naučit se správně provádět z CD (máme doufám na mysli cvičení podle té myslím švédské cvičitelky). V tom má pracovník nemocnice pravdu. Váha má značný vliv, protože pro inkontinenci má klíčový vliv stav svalstva pánevního dna a z anatomie je jasné, že svaly pánevního dna nesou celou váhu orgánů a balastu v břiše člověka. Takže čím větší váhu nesou tím více záleží na kondici těchto svalů a pokud dojde k poklesu je problém mimo jiné i s inkontinencí. Je ještě leták TENA kde MUDr. Horčíčka doporučuje zvedání židle a to je už úplný nesmysl. Pamatujte, že TENA je výrobce vložek a jako takový zdaleka nemá zájem pomoci ženám od problémů s inkontinencí, ale problém zakonzervovat a uživatelky vložek si udržet a nové získávat. Máme s nimi své zkušenosti a prakticky všem výrobcům potažmo distributorům inkontinentních vložek jsme nabídli zdravotnickou pomůcku MediLady do jejich ozdravných programů a úplně všichni nám odpověděli, že mají jinou koncepci prevence inkontinence. Je ještě výborné cvičení podle MUDr. Smíška, se kterým spolupracujeme (SM systém) ale to se také prakticky nelze naučit správně provádět bez návštěv cvičitele. Tato cvičení jsou podstatně časově náročnější než cvičení s MediLady, kdy není potřeba návštěva cvičitele a jen je potřeba dodržet návod. Je vyvinuta pro časově vyčerpanou ženu. Je možné přeneseně přirovnat cvičení s MediLady ke cvičení s činkou a dříve uvedené (tedy mimo toho nesmyslu se židlí) cvičení jako cvičení bez zátěže, tedy časově náročnější k dosažení stejného efektu. Takže závěrem, nečekejte od výrobce vložek, že Vám nabídne seriózně způsob jak se zbavit inkontinence a nepoužívat jejich vložky (to by si kapři vypustili rybník). Bohužel je několik lékařů, kteří jsou s výrobcem vložek za jedno a nevím proč? preferují vložky nebo zavedení pásky před cvičením.

---

(10) Dotaz: Můj problém s únikem moči byl již před lety vyřešen pomocí závěsné pásky. Ale teď mi dochází k povlování stěn pochvy (je mi 63 let), pomohl by mi pomůcka MediLady?

Dotazující: , [jana.cz](http://jana.cz)

Děkuji za Váš dotaz. Ano pomůcka MediLady zpravidla tyto problémy pomůže podstatně zlepšit. Není to však zlepšení okamžité ale je potřeba cvičit soustavně 3 minuty každý druhý den a zátěž postupně zvyšovat. Nestáčí vaginální těleso v pochvě jen držet, ale je potřeba aktivně cvičit. Je nejlepší s pomůckou zakoupit i CD s videonávodem, kde figurantka vše předvádí. S pomůckou úspěšně cvičí i starší ženy než Vy. Přiložím Vám lékařskou zprávu sice mladší ženy, ale po 6 měsících nemá problém s poklesem orgánů, ani s inkontinencí a jak vidíte jakýkoliv operační zákrok nepotřebuje (ani Vámi zmiňovanou pásku).

Soňa Hlavová

---

