

STAVY PORODECH - ZÁKROCÍCH

Dotaz: Dobrý den, mohu tento produkt používat, když jsem po operaci (odstranění dělohy po prolapsu a plastice vaginy)? Někdy dochází k úniku moči při kašli, kýčání, prudkém pohybu apod. Děkuji.

Tento problém jsme konzultovali s gynekologem a jeho názor příkládám. Je jen podstatné, aby se vaginální těleso dalo zavést dostatečně hluboko do pochvy nad svaly pánevního dna. Nevím, odkud jste, ale bylo by možné dohodnout návštěvu v některé mojí urologické ordinaci. Možnosti jsou Žamberk, Týniště nad Orlicí a Skuhrov nad Bělou – Svinecký Dvůr.

„Gynekolog:

navazuji na dnešní telefonát.

Gynekolog MUDr. Fr. Kaplan pomůcku doporučuje i ženám po operaci Hysterektomii.

Klidně mě uveďte, klidně napiš, že to vřele doporučuji. Klidně vypíchni prevenci, ale i tu skutečnost, že jakmile to stav dovolí, pak brzy po hysterektomii mohou ženy pomůcku používat. FK“

dobrý den pani doktorko,
mám dotaz, je mi 42 let, 3 potraty (z toho 2 samovolné), 2 porody, váha 63 kg, výška 164 cm. Pohybová aktivita 1x týdně jóga, občas běh nebo rychlá chůze. Jsem rok po operaci, kdy mi z důvodu stresové inkontinence byla voperována urologická páska. Po operaci vše naprosto v pořádku. V poslední době trpím velkými záchvaty kašle (trpím astmatem bronchiale) a občas se stav horší. Mám velké obavy, aby se mi páska neuvolnila. Je možné používat Medilady i s páskou? děkuji za informaci

To, že máte pásku nikterak nevádí a nebrání v posilování svalů pánevního dna. Cvičit s MediLady můžete (doporučují i gynekologové), při správném provádění a hlavně nepřehánění cvičení co do zátěže četnosti. Maximálně 3x týdně 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.

Závažíčko dávejte nejdříve to malé 100 g, po měsíci to velké 200 g, pak uvidíte, zdali se Vám podaří cvičit s 300 g. Zkrátka pomalu přidávejte. Je vhodné si přiohlednat CD videonávod.

Myslím, že to zvládnete.

Dobrý den, chtěla bych Vás poprosit o odpověď: jsem 13 měsíců po porodu a stále mám problémy s unikem moči při chladnějších počasí nebo při delším zdržování moči. taky chodím do cvičení na jogu a někdy se mi stává- hlavně před menstruací, že se mne při zvedání noh-při cvičení tzv.svíčky nebo vrby nabere do pochvy vzduch a pak mne při dalším cvičení z pochvy,ne úplně bez zvuku unika. Je to normální? Děkuji za čas venovaný Vaší odpovědi.

Doporučuji cvičení pro zpevnění svalů pánevního dna. K problematice inkontinence najdete rozsáhlou poradnu na webu www.medipunkt.cz v sekci "Poradna" "Časté dotazy". Zde si můžete zakoupit i pomůcku na cvičení pánevních svalů.

Doporučuji objednat i CD s videonávodem. Pokud zaujmete polohu na zádech a zvednete nohy tak se může při dýchání vzduch do pochvy nasát a samozřejmě při pohybu se opět vytlačit. Pokud k tomuto jevu máte sklon tak pokud budete v této poloze bude tento proces stále pokračovat. Problém byl konzultován s MUDr. Radimem Uzlem CSc. Tento úkaz má i odborný název garulitas vaginális také vaginální flatus. dr. Hlavová

Dotaz: Je mi 67 let. Od r.2011 jsem absolvovala 5 operací močového měchýře. Vždy po operaci se tvořily polipy, které mi byly odstraňovány vypálením apod.Byly to velice invazivní metody,při nich mi byla jako první dána páska a potom 2 sítky. V současné době mi urogynekolog předepsal léky: Betmiga 50mg + Spasmed 15 mg. Tyto léky mi způsobují jednak zácpu a také velké sucho v ústech a zároveň špatné játer.testy. Byla bych ráda, kdybyste mi poradila, zda by byl pro mne výhodný váš výrobek MediLady. Díky za odpověď

Vzhledem k zavedeným sítkám jsou svaly pánevního dna už asi dost oslabené a tak rychlé a výrazné posílení svalu jakýmkoliv cvičením asi nepředpokládejte. Ovšem samozřejmě rozumné cvičení Vám nemůže ublížit. Je ovšem potřeba mít vyhojené všechny problémy o kterých píšete. Nejlepší by byla konzultace v mé ambulanci, ale s kompletní zdravotnickou dokumentací. Nevím, odkud jste a jak máte možnost se dostat do východních Čech.

Dr. Hlavová

Paní doktorko, děkuji vám za upřímnou odpověď na můj dotaz ohledně MEDILADY.

Jelikož jsem z Mar. Lázní, byla by možnost dostat se k vám pro mne dost problematická. Jak mi píšete, musím se teď věnovat vyhojení mých problémů a potom možná, časem bych se vám opět ozvala. Díky, že jste mi hned nenabídla váš výrobek.... je to od vás opravdu upřímné a korektní jednání na dnešním trhu. Jen kdyby vás takových bylo více.... vaše Marie

Dobry den. Jsem tri mesice po porodu a stale me trapi par zalezitosti jako je inkontinece, bolest mocoveho mechyre a pocit spatne zavedeneho tamponu v pochve. Porod byl komplikovany, klestemi po hodinovem tlaceni. Ziji v anglii, kde jsem navstivila po sestinedeli obvodniho lekare, ktery mne rutinne vysetril (gynekologie je jen na vyzadani) rekl,ze mam povolene steny uvnitr pochvy a ze musim cvicit na panevni dno. Dodrzovala jsem je, ale opakovane se mne dostavuje zanet mocoveho mechyre. (lecila jsem antibiotiky a piju urologicke caje, jim brusinky)Cvicila jsem s vyprazdnenym mechyrem a snad spravne. Chci se jen zeptat jestli se da s timto neco delat jinym zpusobem a jak by se postupovalo v CR (premyslim o lecebe doma) bylo mne receno, ze se vse samo muze vyresit do pul nebo jednoho roku.Take jsem zapomnela zminit, ze pri tlaceni na stolici citim mirne bolestivy tlak kolem mechyre a pak mirnou bolest jako pri menstruaci cely den (kojim menstruaci nemam) muze to byt spojene se zanetem? K lekari si urcite zajdu, jen me zajima vas nazor. Moc dekuji za odpoved.

Dobrý den paní Jano, především je škoda že jste nevěděla už před porodem o pomůcce EPI-NO kterou je možné si v klidu a postupně připravit své porodní cesty. Ten komplikovaný a dlouhý porod bylo zadělání na dnešní Váš problém a jeho odeznění je skutečně vzhledem k značné devastaci porodních cest, na delší, těžko specifikovatelný čas. No co dělat nyní, je potřeba zjistit zda máte či nemáte uroinfekt - nechte si udělat kultivaci moči. Udržujte si řídkou stolici / pomáhá 5 - 7 sušených švestek snědených odpoledne, na stolici by se mělo jít každý den ráno, předem namazat konečník mastným krémem, zkrátka musí to jít lehce bez žádného velkého tlačení. Co se týká cvičení na pánevní dno je dobré najít někoho, kdo se vyloženě pánevním dnem zabývá a naučí Vás pochopit a odlišit tuto svalovou skupinu. Nenapsala jste jaký způsob cvičení jste praktikovala.

Pokud nebudete mít problém se zánětem nebo bolestivostí doporučuji pořídit si pomůcku MediLady a s tou pak cvičit systematicky 3x týdně po dobu 3 minut. Závažíčka přidávat postupně až na 400 případně 500 gramů - více už není nutné. Tato pomůcka Vás donutí cvičit správné svalové skupiny. Především to ale chce duševní vyrovnanost a pohodu, užívat si miminka.

Dotaz: Dobrý den, právě jsem se dočetla o pomůcce MediLady, velmi mě oslovila, jen jsem se chtěla zeptat, zda funguje vždy. Tedy přesněji, zda to těleso ze mne nevypadne? Mám pocit, že mám po porodu otevřené vnitřní pysky (podle gynekologa je to v malém rozsahu, ale přeci jen o dost.) Chtěla jsem používat menstruační kalíšek a ten bohužel, díky oslabení pánevního dna mi neseděl.

Zatím jsme zaznamenali pouze jeden případ, kdy ani menší vaginální těleso nemohla pacientka vlivem velmi úzkého poševního vchodu zavést. Pro Váš případ je v balení větší vaginální těleso, které se používá tehdy, pokud pacientka nemůže standardní rozměr udržet. Je nutné nepřehánět dobu a četnost cvičení. Také není dobré přehánět lubrikaci, jedna paní používala moc lubrikantu a jeden případ byl, kdy paní malé těleso zpočátku nemohla udržet díky velkému přirozenému zvlhčení -poradili jsme větší těleso a menší zátěž dokud tento problém způsobený nejspíš větší vzrušivostí neustoupí. Předpokládám, že paní cvičí a další problém nepopisuje. To je tak asi vše co jsme k Vašemu dotazu zaregistrovali. V každém případě Vám cvičení doporučuji zpočátku s malým závažím a větším vaginálním tělesem nejprve natrénovat pouhé udržení uvnitř a až toto zvládnete tak cvičit podle návodu. Některé ženy používají ochranu vaginálního tělesa, ale i ty jsou v balení přiloženy. Doporučuji zakoupení CD s videonávodem. Pokud se pro pomůcku rozhodnete prosím o vyplnění přiloženého dotazníku. Je důležitý pro doplnění návodu nebo vývoj výrobku. Předem děkuji.

SH

(1) Váš dotaz:

Dobrý den, p. doktorko, zvažuji koupi Vaší pomůcky Medilady.

Je mi 43 let a před 1,5 rokem jsem po stále se opakujících zánětech moč. měchýře postoupila rozšíření moč. trubice. V posledních několika měsících však sleduji samovolný únik moči.

Nejsem schopna se vymočít takzvaně najednou, hlavně ráno, před delší cestou apod. musím jít několikrát po sobě, než se úplně vyprázdním. Pak ovšem stejně musím použít intimní vložku, protože následuje ucvrknutí. Bez intimní vložky v podstatě už nikam nejdu.

Můj urolog se jen ptá, zda se toto stává při kašlání, což jsem nepozorovala, ale při velké námaze ano. Doporučil mi cvičení dle letáčku, ale nejsem si vůbec jistá, zda cvičím správně, navíc někdy chodím pozdě domů z práce a to jsem velmi unavená a mám další povinnosti, takže cvičit půlhodiny nezvládám.

Mohla byste mi, prosím, poradit, zda by tato pomůcka byla pro mě vhodná?

Po gynekologické stránce jsem v pořádku, nerodila jsem, momentálně nemám pravidelný sex. styk.

Děkuji za Váš názor.
S pozdravem
Soňa ??????

Dobrý den paní ???????

Posilování s naší pomůckou je prospěšné v každém případě, pánevní dno se podílí spolu s bránicí a drobnými hlubokými svaly na zádech na správném držení těla tím snížení bolestí v zádech.

Držení moči se zlepší, takže pokud máte potíže s vlastním močením - požádejte o urodynamické vyšetření. Nevím, z kterého jste regionu a zdali urologické zprávy dostáváte do ruky. Jaký to byl zákrok na močové trubici / OTISOVA uretrotomie ? / jaká je kalibrace uretry nyní.

Zkrátka posilovat doporučuji + se nechat dovyšetřit urologicky možná raději i cystoskopií - aby se vyloučil v měchýři náález, který potřebuje operační zákrok.

Ozvěte se kdykoli.

Zdraví Dr. Soňa Hlavová

(2) Váš dotaz:

Prosim o nějaké informace ohledně cvičení s Medilady, jaká je úspěšnost u pacientek, po jaké době je zlepšení, je možno pouze tím odstranit inkontinenci - trpím na inkontinenci po porodech, je mi 50let, případně jaká jsou chirurgická řešení, děkuji moc za informace, s pozdravem Bo...

Paní Bo..., předem se omlouvám za opožděnou odpověď, všichni kompetentní byli na lékařském sympoziu. Ohledně cvičení je nahráno video s návodem a je na našem webu. Ohledně úspěšnosti lze konstatovat, že pokud žena trpí **stresovou** inkontinencí I. (unik moči do 100 ml za 4 hodiny) nebo II. (unik moči do 200 ml za 4 hodiny) stupně a cvičení provádí správně a cvičí pravidelně zprvu maximálně 3 minuty každý druhý den četnost epizod uniku moči postupně klesá v mnoha případech mizí úplně. Toto platí u všech námi sledovaných žen trpících stresovou inkontinencí u ostatních druhů je potřeba léčba medikamenty, jsou i smíšené například stresová s urgentní. Čistě stresové je asi 49% smíšené 28%. Cvičení je vhodné pro oba dříve uvedené druhy. Postupné zlepšení zaznamenáváme při poctivě prováděném cvičení u většiny případů již na konci prvního měsíce ale spíše v průběhu měsíce druhého, každá žena má jiné fyziologické předpoklady. U několika sledovaných žen starších než Vy došlo i k tak výraznému zlepšení, že vložky už nemusí používat. Zatím jsme nezaznamenali případ, že by správně prováděné cvičení nějakým způsobem ženu poškodilo. Ptáte se na invazivní řešení - nejpoužívanější je aplikace pásky TVT, ale je i mnoho dalších operativních zákroků to už je na zvyklostech a možnostech jednotlivých pracovišť. V každém případě se doporučuje posilování svalů pánevního dna před operací i po vyzdravení i po ní. Připojím názor lékařů:

Na otázky ohledně vašich urologických obtíží vám odpovídal profesor **Tomáš Hanuš** z Urologické kliniky VFN a 1. LF UK v Praze 2.

Gynekolog mě doporučil na operaci s vložením sít'ky, jelikož mám pokles dělohy a únik moči. Jak se mám chovat před zákrokem?

TH: Plánovaná operace je minimálně invazivní, nemusíte z ní mít obavy. V období před operací se udržujte v dobré kondici, to znamená přiměřeně a často se hýbat a **cvičit cviky na posílení svalů pánevního dna.**

Zdroj: http://ona.idnes.cz/13-otazek-a-odpovedi-kolem-urologickych-potizi-fow-/zdravi.aspx?c=A071107_111354_zdravi_bad

Gynekolog:

Ahoj Františku, navazuji na dnešní telefonát.

Gynekolog MUDr. Fr. Kaplan pomůcku doporučuje i ženám po operaci Hysterektomii .
ahoj.

Klidně mě uveď, klidně napiš, že to vřele doporučuji. Klidně vypíchni prevenci, ale i tu skutečnost, že jakmile to stav dovolí, pak brzy po hysterektomii mohou ženy pomůcku používat. FK

Doufám, že jsem na Váš dotaz dostatečně odpověděl, pokud máte ještě nějaké dotazy prosím o jejich zaslání. Ještě si dovolím upozornit na nově do sortimentu e-shopu zařazený pH test organismu. I pH má velký vliv na celkovou kondici a je tam přiložena i prvotní informace jak řešit eventuální nižší pH.

S přáním hezkých dnů
Jiří Hlava
Svinecký Dvůr 26
517 03 Skuhrov nad Bělou
mobil : +420 731 183 332
www.medipunkt.cz

- (3) Váš dotaz: Hezký den paní doktorko, obracím se na Vás s prosbičkou o odpověď. Dneska jsem dostala od své gynekoložky leták s produktem Medilady. Zaujalo mě to spíš pro mojí maminku, která by o tento produkt měla možná zájem. Vás bych se chtěla zeptat, zda může maminka Medilady používat i v případě, že je po gynekologické operaci, při které jí byla odstraněna děloha i vaječníky a pokud má nyní pokleslou zadní poševní stěnu? Předem Vám moc děkuji za odpověď, M. Boudová

Ohledně maminky příkládám vyjádření gynekologů:

Ze schůzky naší reprezentantky: V úterý jsem měla schůzku s MUDr. Gebauerem a řešili jsme zákroky, po kterých by ženy mohly používat náš produkt. Pan doktor říkal, že není žádná operace, která by z gynekologického hlediska zakazovala používat naší pomůcku.

Pokud je po třech měsících bez komplikací (po zahojení vnitřních stehů)

Gynekolog MUDr. Fr. Kaplan pomůcku doporučuje i ženám po operaci Hysterektomii .
Soňo ahoj.

„Klidně mě uveď, klidně napiš, že to všele doporučuji. Klidně vypíchni prevenci, ale i tu skutečnost, že jakmile to stav dovolí, pak brzy po hysterektomii mohou ženy pomůcku používat.“ FK

U jedné cvičící ženy byla při hysterektomii odebrána i část pochvy a má problém se zavedením vaginálního tělesa dostatečně hluboko nad pánevní svaly a tím i udržení pomůcky při cvičení uvnitř. Přes to pravidelně cvičí a je na tom i po psychické stránce velice dobře. Záleží tedy na povaze celkového osobního přístupu k životu.

Ohledně Vás věřte doporučení Vaší lékařky. Všichni rozumní lékaři zabývající se problematikou inkontinence a potažmo problémům v oblasti pánevní a navazujícího hlubokého stabilizačního systému doporučují preventivní cvičení. Doporučuji Vám pomůcku nejen pro matku, ale i pro Vás. Vzhledem k tomu, že se jedná o citlivou oblast těla varuji před půjčováním pomůcky. Dále se osvědčilo, pokud si ženy objednají CD s návodem na videu. Prohlédněte si i další doplňky na e-shopu. Nakonec Vás prosím o pozornost dotazníku přiloženému v balení pomůcky.

Dr. Soňa Hlavová