
OBIEKTYWNA OCENA FUNKCJI MIĘŚNI DNA MIEDNICY

ZA POMOCĄ:

1. ELEKTROMIOGRAFII MIĘŚNI DNA MIEDNICY

- Z WYKORZYSTANIEM ZŁOTEJ ELEKTRODY DOPOCHWOWEJ
- ZOBACZYSZ AKTYWNOŚĆ SWOICH MIĘŚNI DNA MIEDNICY NA EKRANIE

2. PERINEOMETRII MIĘŚNI DNA MIEDNICY

- Z WYKORZYSTANIEM PRZEZPOCHWOWEGO CIŚNIENIOMIERZA
- ZOBACZYSZ NA TARCZY CIŚNIENIOMIERZA, JAK ZMIENIA SIĘ ONO W TRAKCIE RÓŻNYCH CZYNNOŚCI

3. PRZEZBRZUSZNEJ ULTRASONOGRAFII

- NA EKRANIE ZOBACZYSZ SWÓJ PĘCZERZ I POD NIM MIĘŚNIE DNA MIEDNICY
- DO TEGO POMIARU POTRZEBNY JEST TYLKO PEŁNY PĘCZERZ :)

ZAPEWNIAMY POCZUCIE KOMFORTU I BEZPIECZEŃSTWA W TRAKCIE POMIARÓW:

- Przystosowany gabinet
- Toaleta w gabinecie
- Spódniczka jednorazowa
- Połączane elektrody dopochwowe :)

W KAŻDEJ CHWILI MOŻESZ ZREZYGNOWAĆ

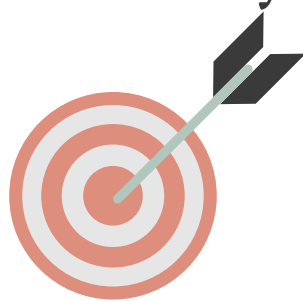
Jeśli tylko stwierdzisz, że ten projekt jednak nie jest dla Ciebie!

SPEŁNIASZ WARUNKI WŁĄCZENIA JEŚLI:

Jesteś kobietą pomiędzy 20 a 30 rokiem życia, współżyłaś/jesz, nie masz aktualnie infekcji dróg rodnych, nie jesteś w ciąży, nie jesteś uczulona na lateks (sonda perineometru jest pokrywana lateksową osłonką w trakcie pomiaru- podobnie jak w trakcie ginekologicznego USG).

W TRAKCIE POMIARÓW Z WYKORZYSTANIEM ELEKTRODY I SONDY DOPOCHWOWEJ MASZ MOŻLIWOŚĆ STAŁEJ KONTROLI NAD:

(wy)czuciem swojego dna
miednicy



Takie prawidłowe czucie skurczu* i rozluźnienia mięśni dna miednicy może przełożyć się na FUNKCJĘ tzn. trzymanie moczu w trakcie kaszlu, śmiechu, kichania, podnoszenia ciężarów

Okolo 30 do 50% kobiet nie jest w stanie prawidłowo wykonać skurczów mięśni dna miednicy. Mogą przyczyniać się do tego: lokalizacja mięśni dna miednicy, ich niewielki rozmiar i ogólny brak wiedzy na temat okolic miednicy i krocza oraz ich funkcji.

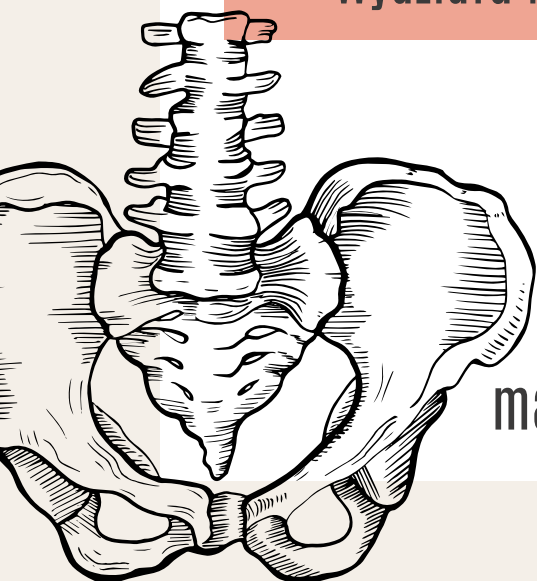
Ponadto kobiety, gdy są poproszone o skurcz PFM, zwykle początkowo napinają mięśnie pośladkowe, przywodziciel biodra lub mięśnie brzucha, a nie mięsień dźwigacz odbytu (największy z mięśni dna miednicy).

Aby kobiety mogły odnieść korzyść z ćwiczeń “Kegla” np. w leczeniu nietrzymania moczu, nie można pominąć fazy uświadamiania na temat dna miednicy.*

*de Azevedo Ferreira L, Fitz FF, Gimenez MM, Matias MMP, Bortolini MAT, Castro RA. The role of vaginal palpation in motor learning of the pelvic floor muscles for women with stress urinary incontinence: study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2020;21(1):693.

Dodatkowe informacje:

- Czas trwania pomiarów: około 60 minut
- Przed rozpoczęciem pomiarów zostaniesz poproszona o wypełnienie zgód oraz ankiet dotyczących dna miednicy
- Wszystkie pomiary odbywają się w budynku Wydziału Nauk o Zdrowiu, gabinet 110a



NAPISZ I ZGŁOŚ SIĘ DO PROJEKTU:
martyna.kasperjedrzejewska@uni.opole.pl