

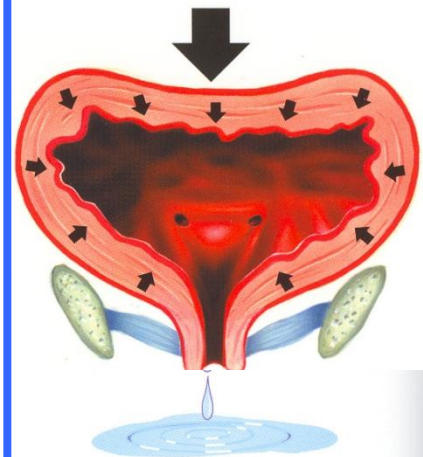
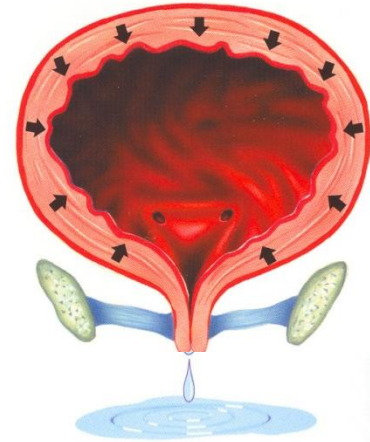
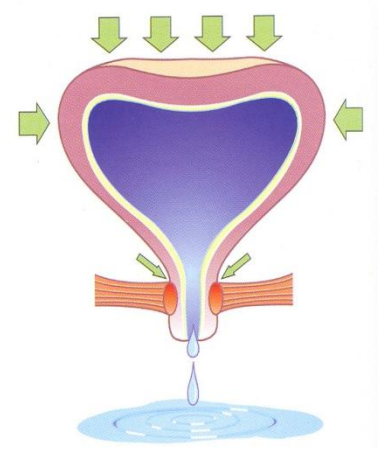
URINSKA INKONTINENCA

Darija Šćepanović

Lidija Žgur

Urinska inkontinenca:

- stresna
- urgentna
- mešana



Urinska inkontinenca:

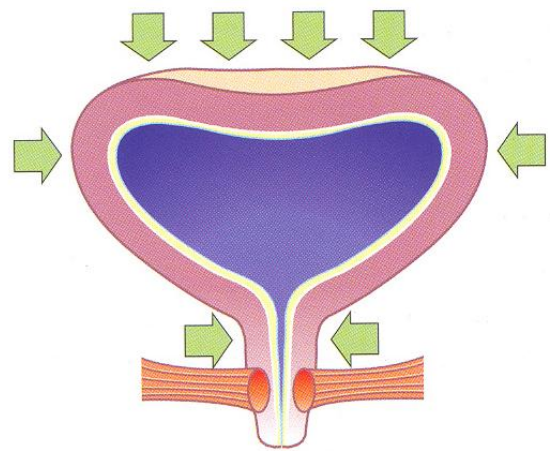
- stresna
- urgentna
- mešana



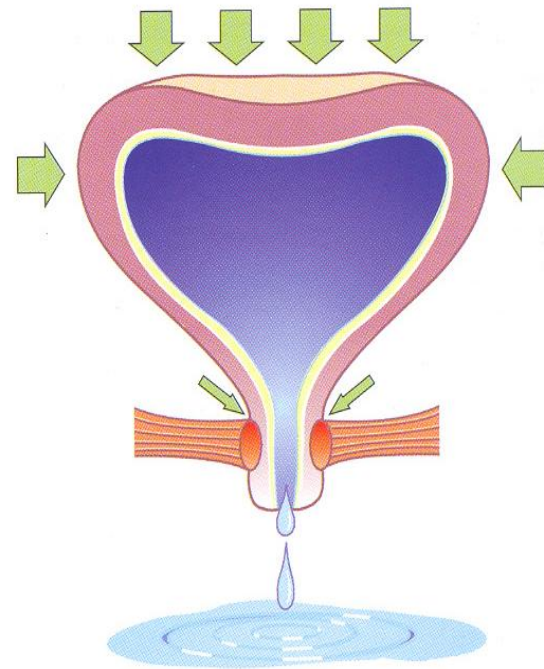
- Stresna UI je navajanje nehotenega uhajanja seča pri naporu ali kihanju ali kašlju.



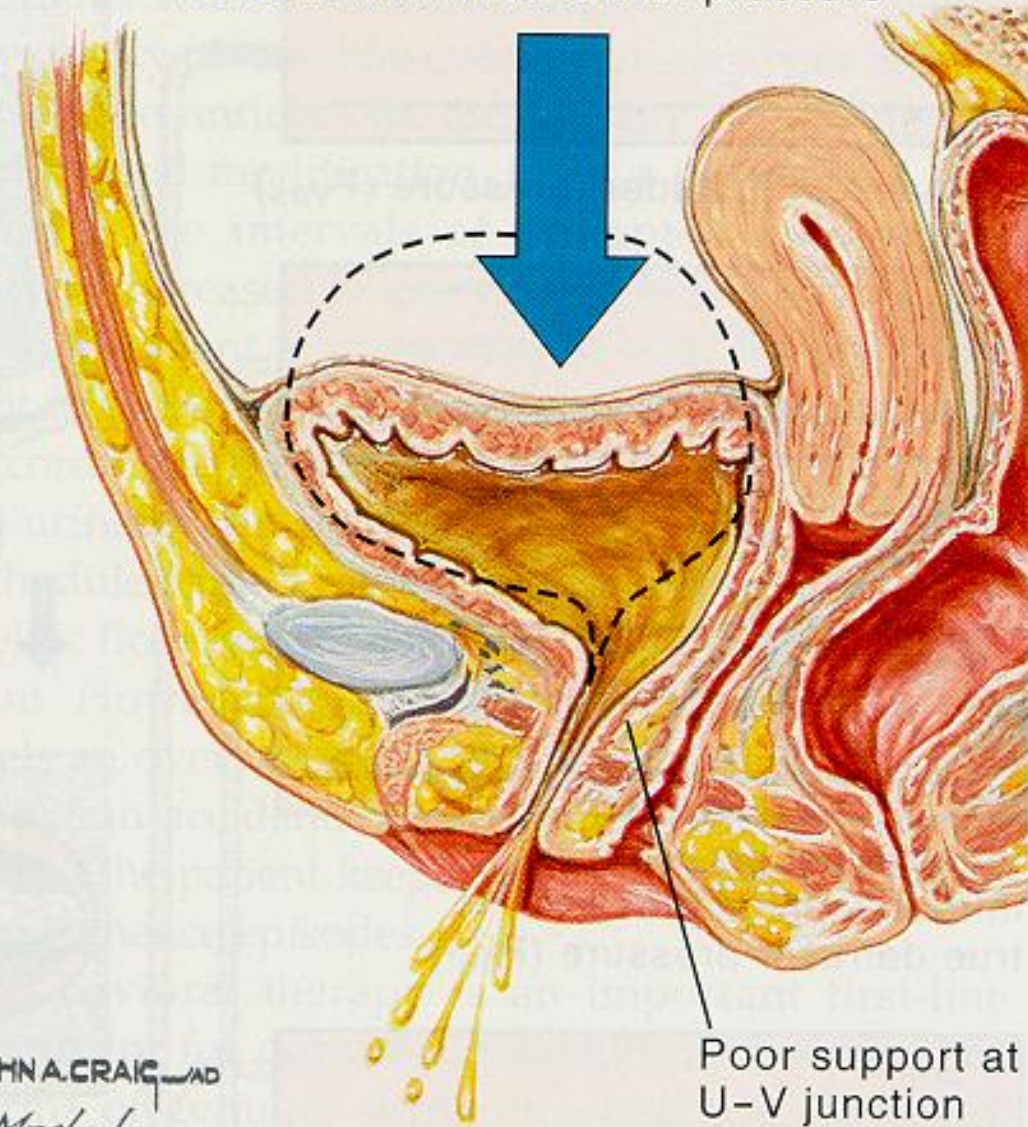
Continent woman



Woman with stress incontinence



Increased intraabdominal pressure



JOHN A. CRAIG M.D.
C. Machado M.D.
© Ciba

- Urgentna UI je navajanje nehotenega uhajanja seča, ki se pojavi med ali po predhodni hudi nuji po mokrenju.



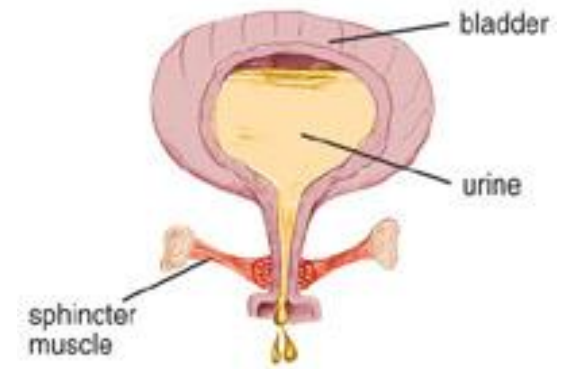
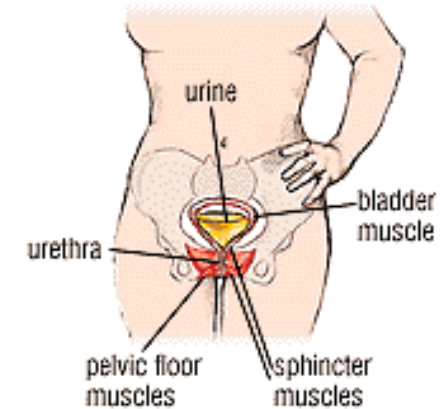


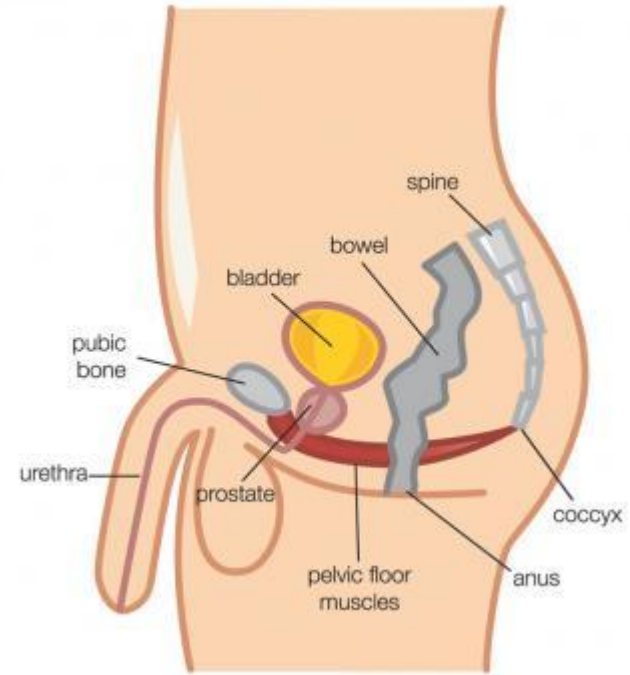
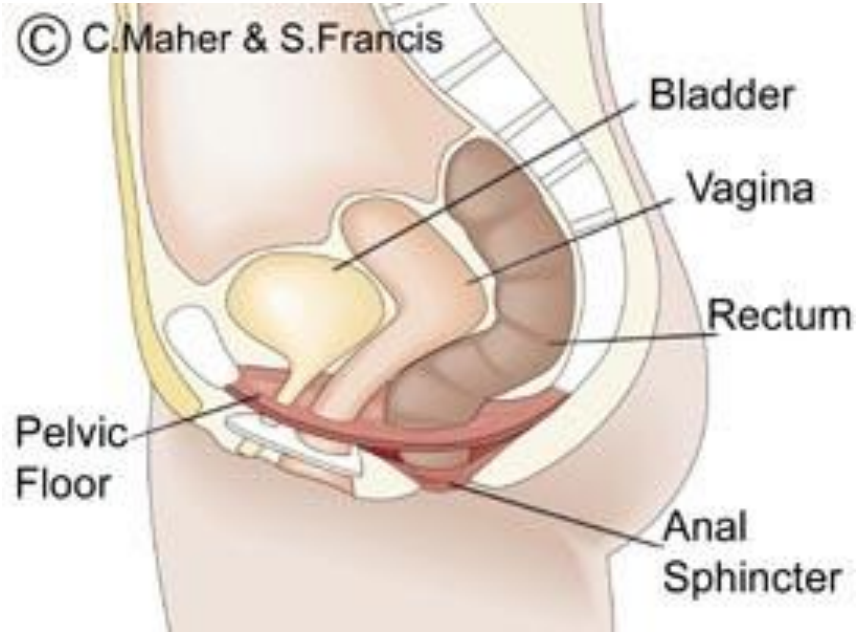
nuja po
mokrenju (angl.
urgency)



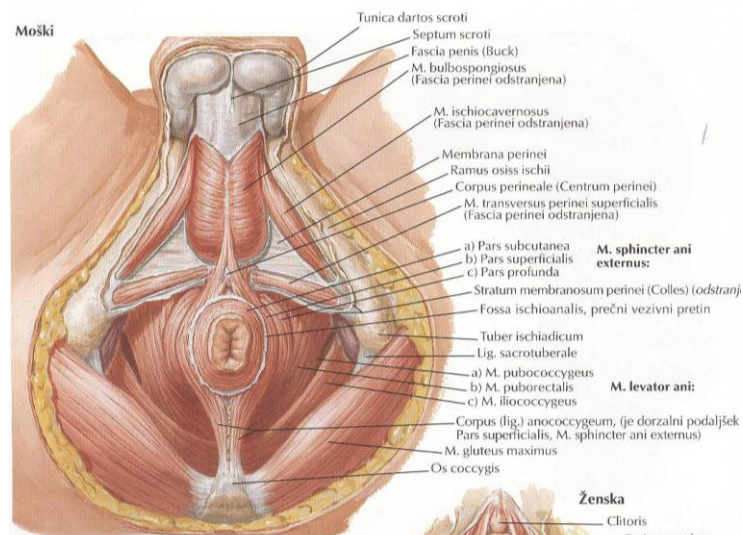
Nepravilno delovanje mišic medeničnega dna

- Uhajanje urina
- Uhajanje blata
- Pogosto uriniranje
- Zdrs notranjih organov skozi nožnico, zadnjik
- Bolečine v medenici

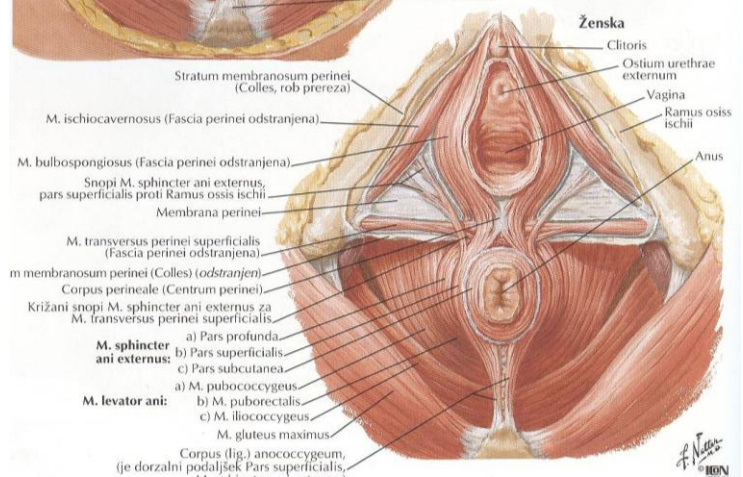




Moški



Ženska



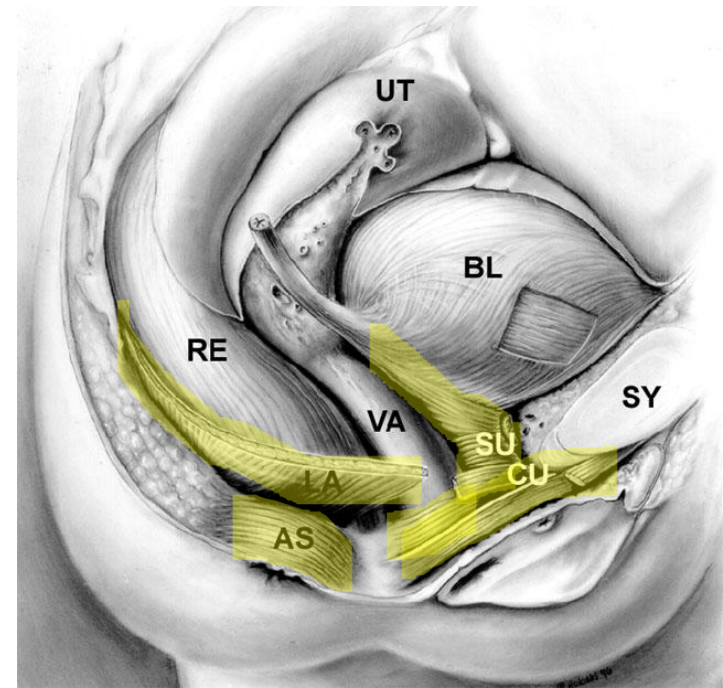
A. N. ...
© HON

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA



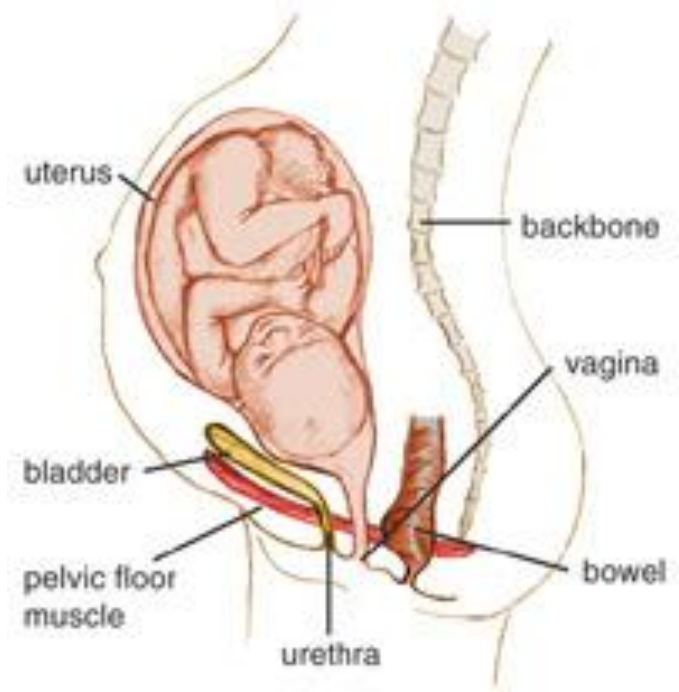
Funkcija mišic medeničnega dna

- Podpirajo notranje organe
- Zadržujejo blato in urin
- Pomagajo razbremeniti hrbtenico
- Boljše spolno doživljanje in odziv

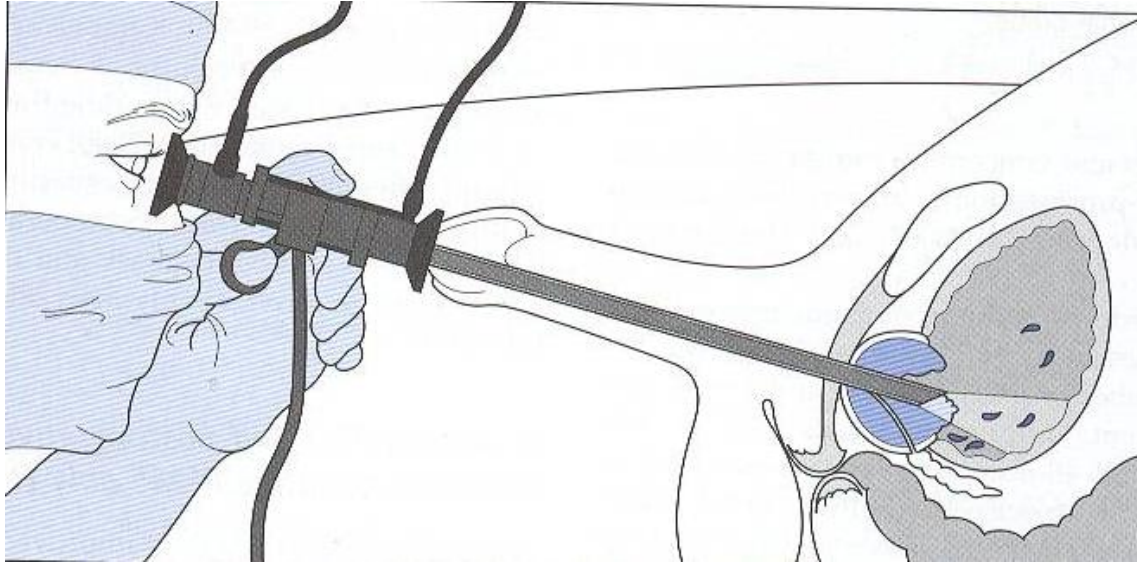


Zakaj mišice nepravilno delujejo?

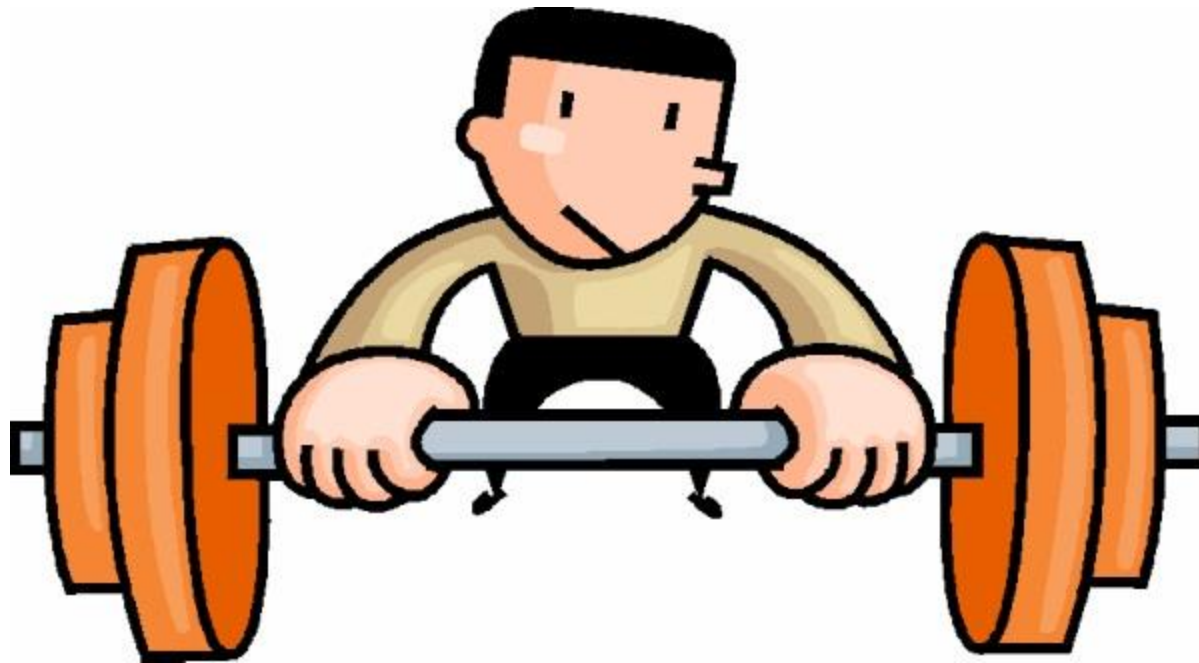
- Nosečnost in porod
- Slaba kondicija mišic medeničnega dna
- Debelost
- Starost
- Operacije
- Pljučne in druge bolezni
- Kajenje
- Zaprtje



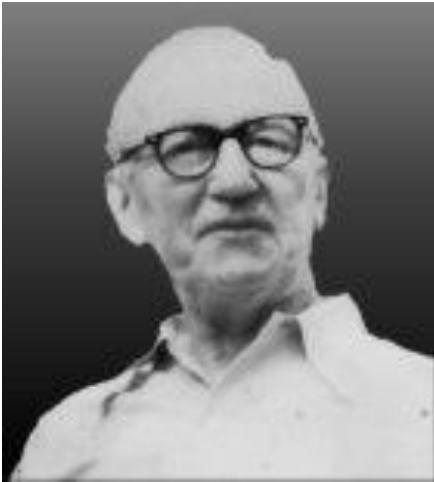
- Operacija prostate



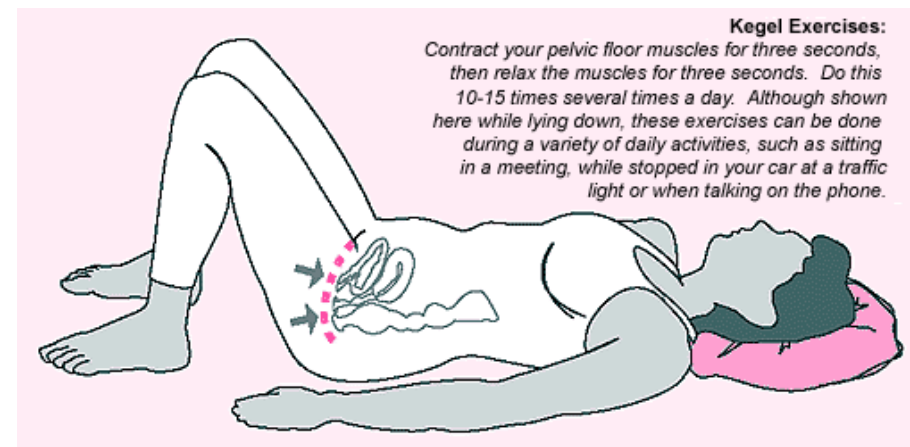
- preprečimo težave
- omilimo težave
- zdravljenje težav



Keglove vaje

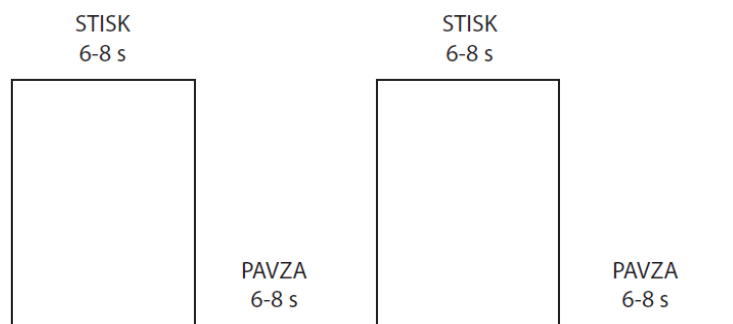
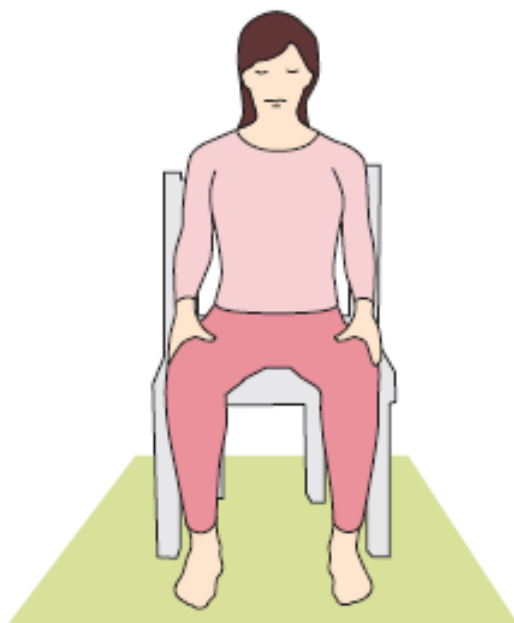


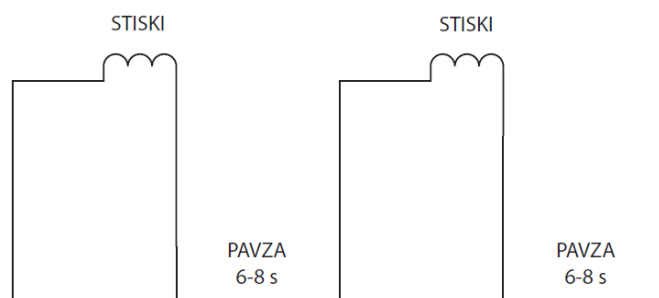
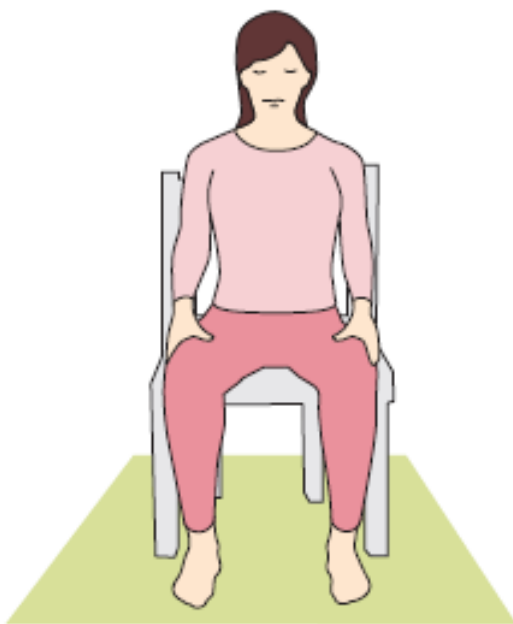
- Predstavljajte si, da poskušajte zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina.
- Občutek je, kot da bi hoteli "stisniti in dvigniti", zapreti in potegniti navzgor področje okoli zadnjika in nožnice.



Kako izvajamo vaje?

- "stisnemo in dvignemo", zapremo in potegnemo navzgor področje okoli zadnjika, nožnice in sečnice
- Stisk zadržimo 10 sekund, 5 ponovitev
- Stiski z višjo hitrostjo, 5 ponovitev
- 3-krat na dan



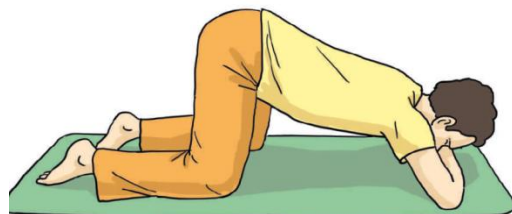
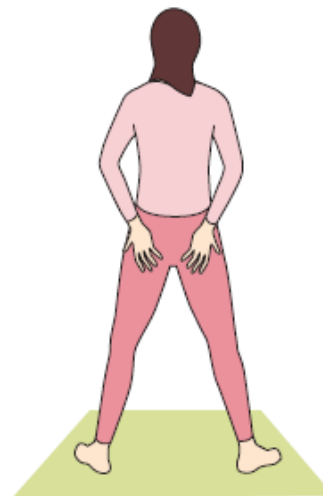
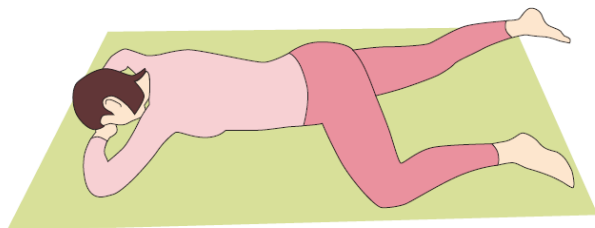
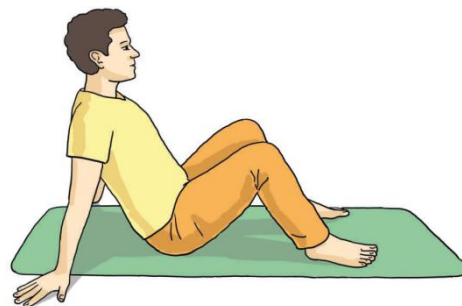
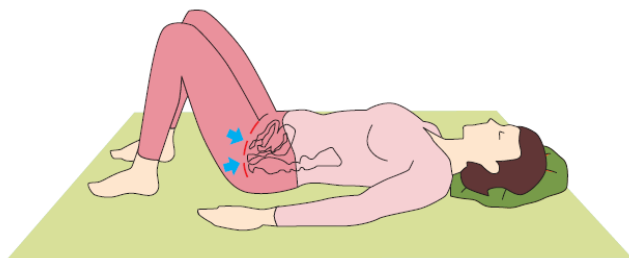


Koliko časa izvajamo vaje?

- Vsak dan!
- Celo življenje!



Položaji



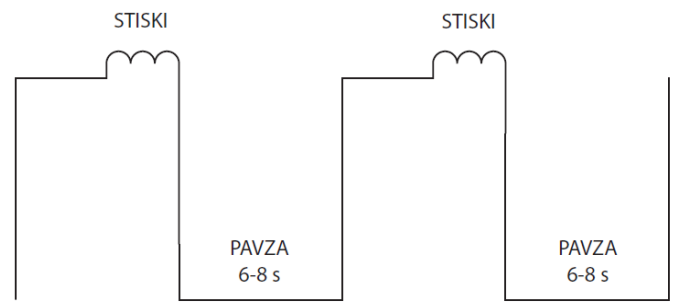


STISK
6-8 s

STISK
6-8 s

PAVZA
6-8 s

PAVZA
6-8 s



KVIZ

1. TRDITEV

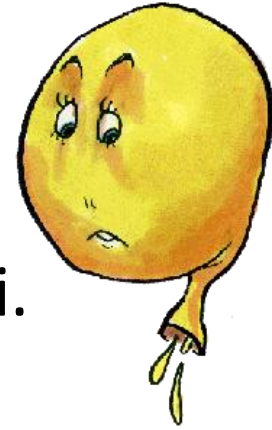
- Vaje za MMD lahko izvajamo tudi med uriniranjem



Ne drži

2. TRDITEV

- Vaje za MMD lahko izvajamo **kierkoli** in **kadarkoli**.



Vadba sečnega mehurja

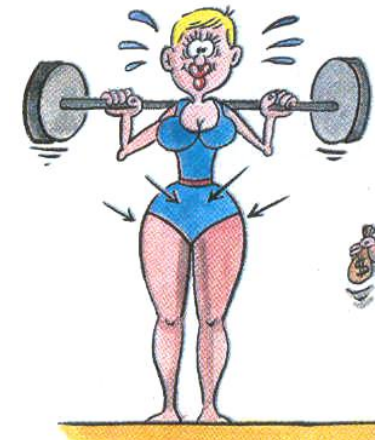
Metode nadzorovanja nuje:

- ponavljajoči stiski MMD
- stoja pri miru in prekrižanje nog
- pritisk na presredek
- stoja na prstih
- sedenje na stolu s celo površino stegen
- odvrčanje pozornosti, sproščeno dihanje za ohranitev mirnosti



Sprememba življenjskega sloga

- Spremeniti vnos tekočine in hrane
- Zmanjšanje telesne teže
- Opustitev kajenja
- Izogibanje zaprtju in napenjanju
- Popraviti položaj telesa pri mokrenju in iztrebljanju
- Prilagoditev tehnik dvigovanja
- Prilagoditev telesne dejavnosti
- Sprememba telesne drže



Vnos in vrsta tekočine

- **Premalo** – zmanjšana kapaciteta sečnega mehurja, večja možnost nastanka vnetij, zaprtje, oteženo izločanje urina
- **Preveč** – frekvenca, poslabšanje nekaterih simptomov
- **Priporočen vnos tekočin 1000ml – 1500ml,**
prilagoditi zunanji temperaturi in tel. aktivnosti

- **Kava, alkoholne pijače** – diuretika,
povečana aktivnost mišice sečnega mehurja
zmanjšana napetost v zunanji zapiralki sečnice



- **Gazirane pijače**



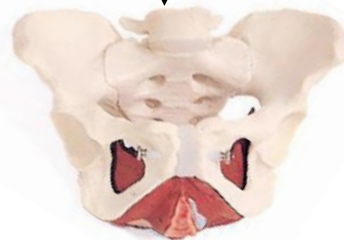
Kajenje

- Kašelj
- Antiestrogenski učinek
- Ovira sintezo kolagena



Telesna teža

- **Debelost je dejavnik tveganja za nastanek urinske inkontinence**
- Povečana telesna teža → poveča pritisk v trebušni votlini → pritisk navzdol → raztezanje, oslabelost mišic medeničnega dna

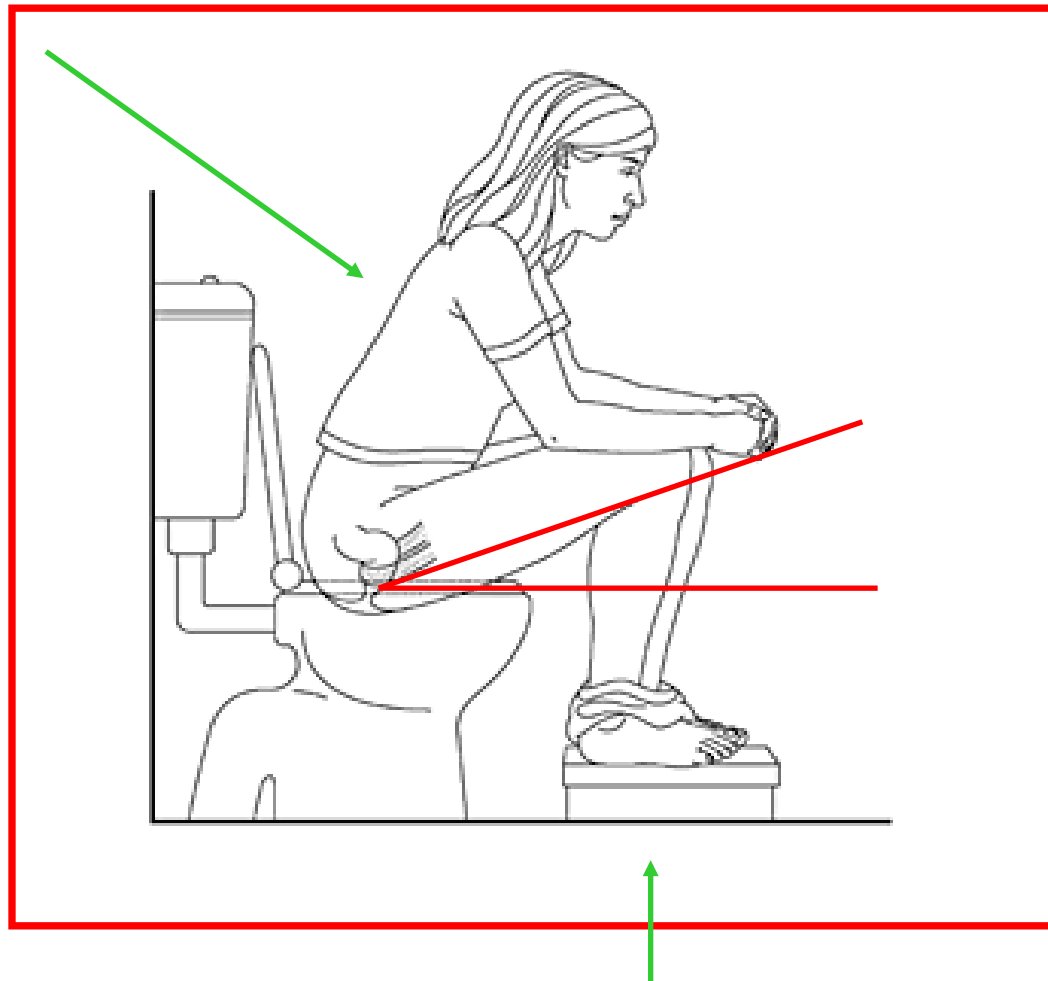
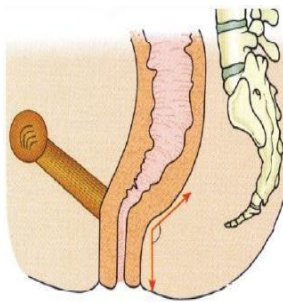
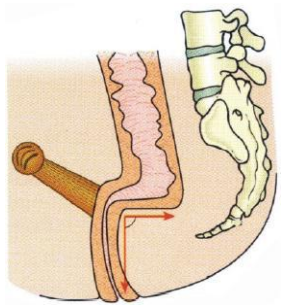


Zaprtje, napenjanje

- **Kronično napenjanje** pri odvajanju blata **je dejavnik tveganja za urinsko inkontinenco.**
- Učenje pravilne tehnike odvajanja blata
 - “pravilno napenjanje”
 - v pravilnem položaju

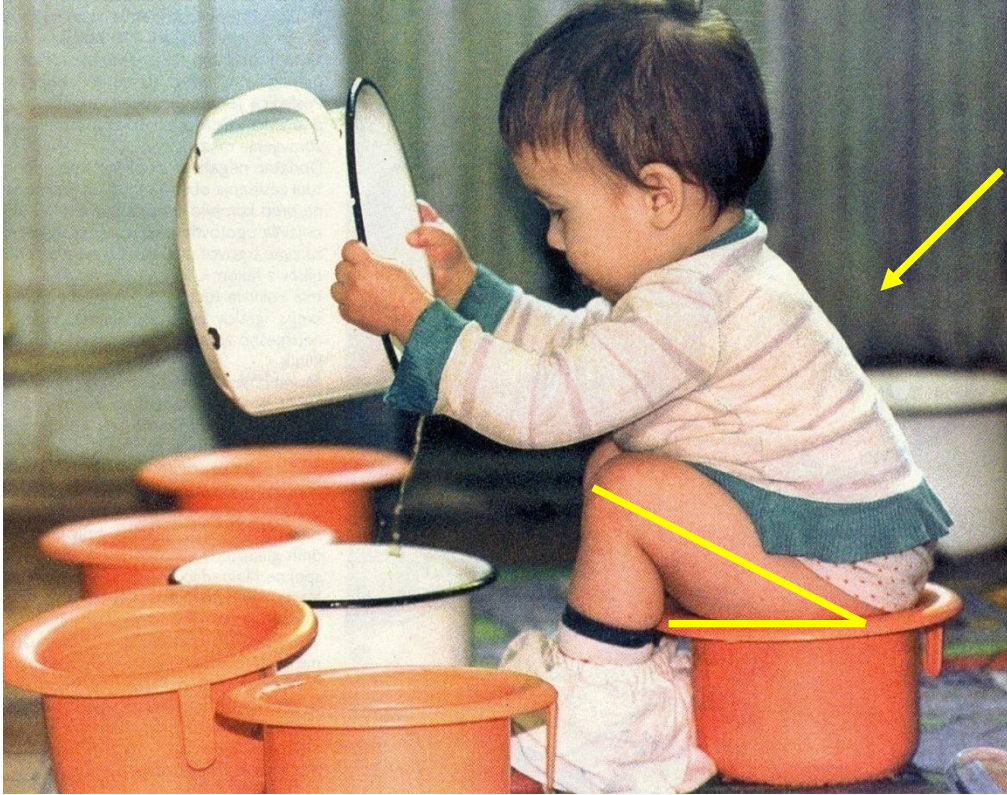


Položaj telesa



Mišična aktivnost pri odvajanju







Med uriniranjem:

- ne smemo čepeti čez straniščno školjko
- se ne smemo napenjati
- moramo biti sproščeni

Ne hodimo na stranišče za vsak slučaj!

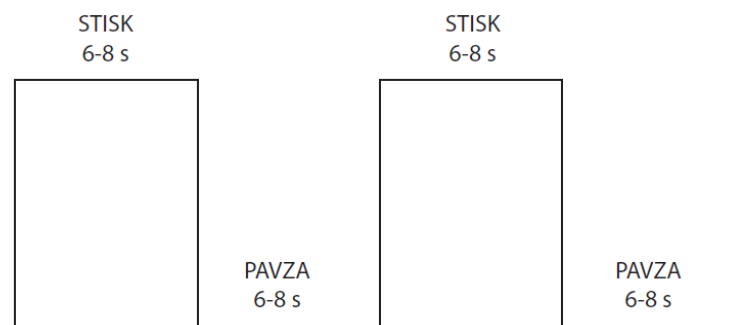
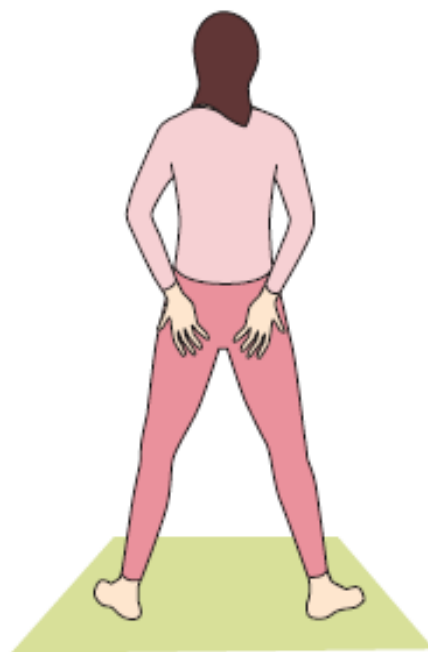
Primerna telesna dejavnost

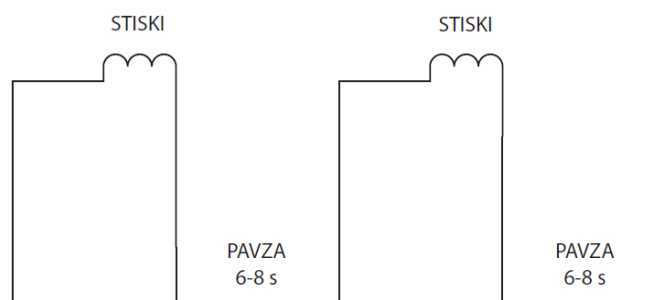
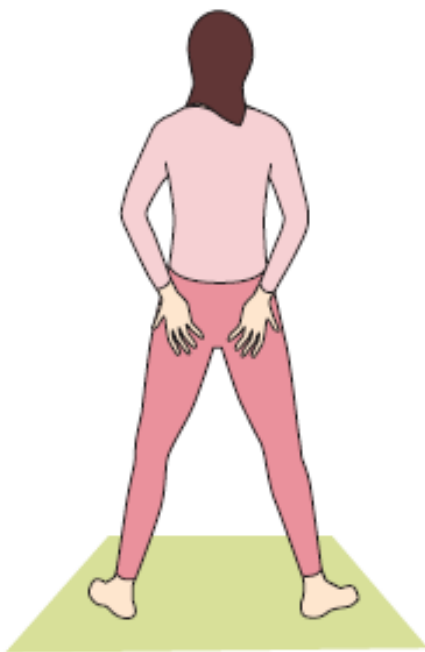


Telesna drža

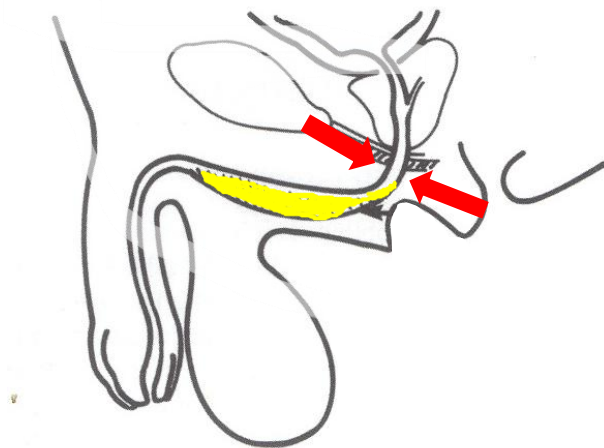




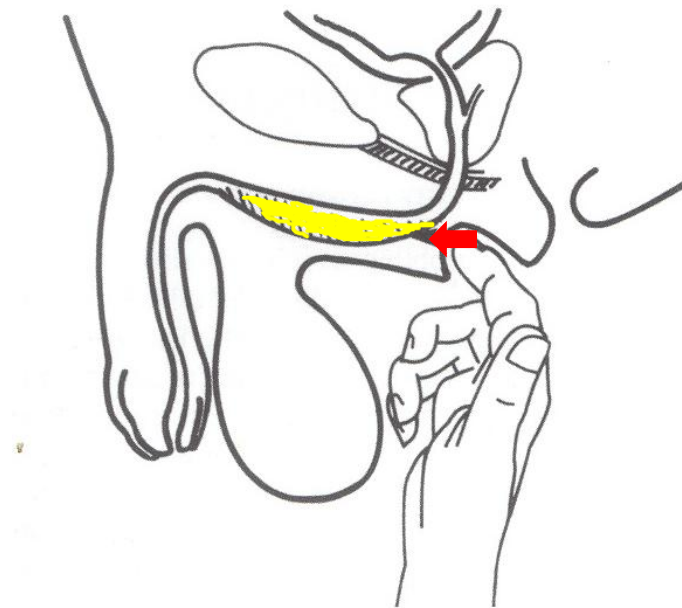




Močan stisk mišic po uriniranju



Masaža sečnice po uriniranju



Hvala za pozornost

