

Aby twój pęcherz odpowiednio się zamykał, potrzebny jest nieuszkodzony aparat więzadłowy miednicy mniejszej, szczególnie więzadła cewkowo-lonowe, prawidłowe działanie mięśni dna miednicy, elastyczna przednia ściana pochwy oraz wystarczające napięcie cewki moczowej. Często podkreśla się też dobry stan mięśnia zwieracza cewki, choć jego istnienie nie zostało jednoznacznie potwierdzone. Istotna jest równowaga w dnie miednicy, szczególnie

stan więzadeł krzyżowo-miedniczych, które łączą szyjkę macicy z kością krzyżową, niejako ją podwieszają, oraz więzadeł cewkowo-lonowych. Ważny jest też dobry stan śluzówki cewki moczowej.

Podłożem dysfunkcji mogą być urazy okołoporodowe, zmiany zachodzące z wiekiem, wiotkość mięśni dna miednicy, ich nadmierne napięcie, nadreaktywność mięśni w ścianie pęcherza moczowego, atrofia uroginekologiczna lub inne. Nawet jeżeli nie znajdujesz u siebie podstaw do wystąpienia wysiłkowego nietrzymania moczu, nie lekceważ tematu. Problem dotyka co trzecią kobietę w wieku od pięćdziesięciu do siedemdziesięciu lat, występuje też u młodszych pań. Możesz

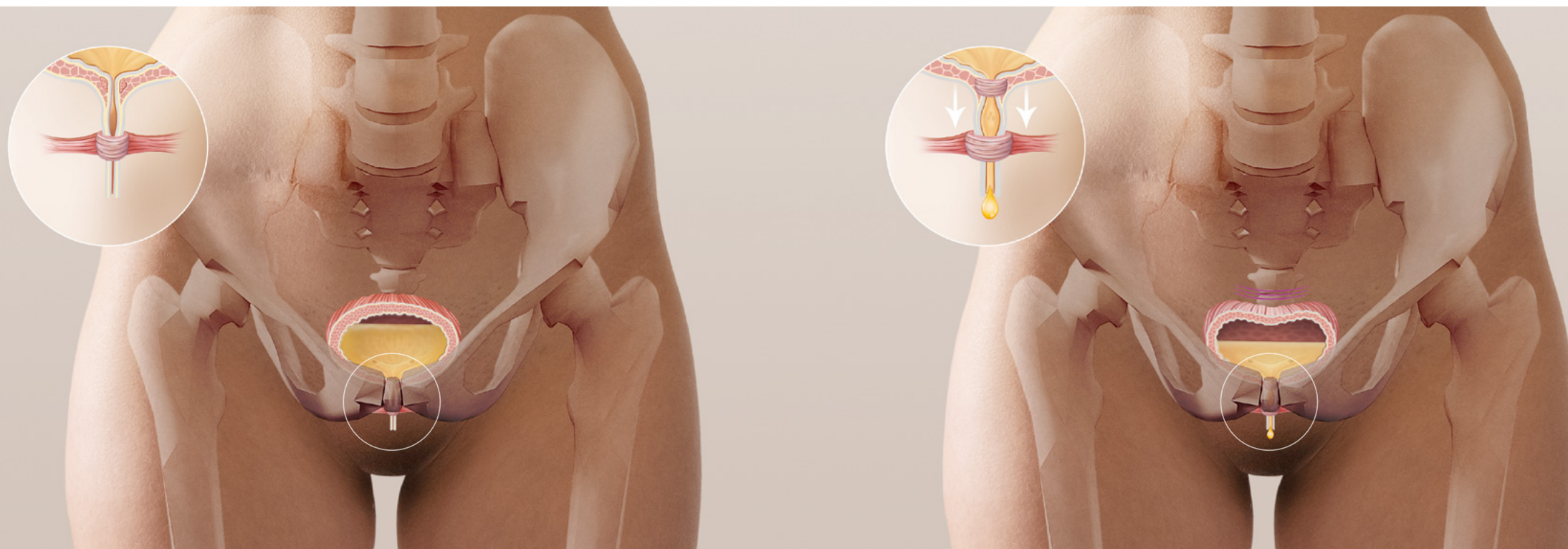
ILUSTRACJA 10

WYSIŁKOWE NIETRZYMANIE MOCZU

Jako główną przyczynę wysiłkowego nietrzymania moczu podaje się przedstawioną na ilustracji niesprawność mięśni dna miednicy, wynikającą najczęściej z ich wiotkości, która zakłóca świadome zamykanie lub zwężanie światła cewki moczowej.

Jako drugi powód wymienia się złą funkcję więzadła łonowo-cewkowego, które prawdopodobnie pomaga zamknąć światło cewki moczowej w trakcie wysiłku.

Trzecie miejsce zajmuje poszerzenie światła cewki moczowej wskutek ścięnięcia jej śluzówki, zachodzącego głównie w okresie menopauzalnym i postmenopauzalnym wskutek niedoboru estrogenów.





Czy wiesz, że **liczba pieluch sprzedawanych dla dorosłych** jest znacznie większa od sprzedawanych dla niemowląt? Że 40% kobiet i 11% mężczyzn doświadczy w ciągu swojego życia nietrzymania moczu? Że w wieku 30–40 lat cierpi na nie co dziesiąta kobieta, a w wieku 50–70 lat – co trzecia z nas? Stosując profilaktykę mięśni dna miednicy, możesz ograniczyć ryzyko wysiłkowego nietrzymania moczu.

być wysportowana i zdrowa, a skacząc na trampolinie lub niewłaściwie uprawiając bieganie, zaczniesz mieć problemy. Jeżeli cierpisz na zaparcia, również narażasz mięśnie dna miednicy na osłabianie. Nie łączysz kataru siennego czy astmy z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, ale to właśnie w tych chorobach przy kaszlu i kichaniu działa tłoczni brzuszna. Przeczytaj, jak wiele codziennych czynności może wpływać na mięśnie dna miednicy w „Metamorfozach dla zdrowia i wyglądu” na str. 96. Leczenie wysiłkowego nietrzymania moczu jest uzależnione od stopnia choroby. Przy ocenie nasilenia problemu pomocne

ILUSTRACJA 11 / KASZEL I KICHANIE WPŁYWAJĄ NA DNO MIEDNICY

W czasie kaszlu i kichania odruchowo uruchamiamy tłocznę brzuszną i zwiększamy ciśnienie w jamie brzusznej. Jeżeli chcesz chronić mięśnie dna miednicy, kiedy kichasz lub kaszlesz, staraj się zachować wyprostowaną sylwetkę (nie pochylaj się) i skieruj głowę na bok. Wtedy mniej zadziała tłoczni brzuszna i ciśnienie w jamie brzusznej nie zwiększy się.

ILUSTRACJA 13
ŚRODEK CIĘŻKOŚCI U DZIECKA
I DOROSŁEGO

U osoby dorosłej o prawidłowej masie ciała i budowie środek ciężkości znajduje się na linii łączącej panewki stawów biodrowych, natomiast u dziecka jest powyżej niej. Dzięki temu łatwiej mu na przykład utrzymać równowagę w siodle podczas jazdy konnej.



Zanim córka wkroczy w okres brzydoty – co niestety czeka każdą dziewczynkę – popraw jej samoocenę i **wykonaj córce piękne zdjęcia**. Poświęć temu trochę czasu lub skorzystaj z pomocy fotografa. Ustal z nią, że kolejna sesja odbędzie się, gdy nabierze kobiecych kształtów i włoży buty na wysokich obcasach. Być może będą to jej siedemnaste urodziny. Z tej okazji nie przygotowuj jednak takiej uroczystości jak w Ameryce Łacińskiej na piętnaste urodziny, zwanej *quinceañera*. Zrób zdjęcia, na których każda młoda kobieta dostreże swoje piękno.



Dojrzewanie podkreśla cechy płciowe. To ważny czas, aby rozwinęła się **akceptacja ciała**. Ciało dziewczynki zaczyna nabierać kobiecych kształtów. Miednica przygotowuje się do ciąży. Talerze biodrowe są bardziej rozłożyste. W okresie

Quinceañera to wielkie wydarzenie odbywające się na Kubie z okazji piętnastych urodzin córki. Wykonywane są sesje fotograficzne, nagrywane filmy. Zamożni rodzice wynajmują sale balowe i choreografa, który nadzoruje układ tańca dworskiego dla piętnastu par. W pierwszej parze występują oczywiście *quinceañera* z partnerem. Skromniejsze uroczystości są organizowane w lokalach lub domach. Często zaprasza się na nie także sąsiadów. Nad przygotowaniem i przebiegiem tego wyjątkowego dnia czuwa matka. Zdjęcia wykonane *quinceañera* zajmują najbardziej eksponowane miejsca w domu.



pokwitania oprócz zmian w układzie kostnym zmienia się ilość i lokalizacja tkanki tłuszczowej. Zaczyna jej przybywać na brzuchu i biodrach. To dla nastolatki duży problem, szczególnie w czasach gloryfikacji płaskiego brzucha i wąskich bioder. O zmianach proporcji i kształtu ciała odpowiednio wcześniej porozmawiaj z córką, ponieważ dojrzewanie kojarzy się jej z powiększeniem piersi, pojawieniem owłosienia i rozpoczęciem miesiączkowania. Przyrost tkanki tłuszczowej traktuje jako objaw tycia, co może spowodować zaburzenia odżywiania. Ten etap czeka każdą nastolatkę, dlatego przygotowuj do niego córkę odpowiednio wcześniej, rozmawiając z nią, dbając o jej aktywność fizyczną i prawidłową masę ciała oraz ucząc akceptacji swojego wyglądu. Ważne jest też przygotowanie psychiczne dziecka. W tym okresie hormony szaleją, nastroje zmieniają się z minuty

na minutę, następują skrajne oceny swojej osoby. Jeżeli w świat niezależnej nastolatki wejdzie ona z poczuciem własnej wartości i akceptacji siebie przez bliskich, nie będzie podlegać wpływom zewnętrznym. Kiedy wychowanie było oparte na mechanizmie zawstydzania lub chęci przypodobania, poszuka wzorców poza domem, by zbudować swoją tożsamość lepszą niż w rodzinie. Na dojrzewającą kobietę mają wpływ nie tylko inni ludzie, ale także obrazy. Presja idealnego wyglądu generowana przez media jest tak destrukcyjna dla kobiet, że w krajach Europy Zachodniej zaczyna się wprowadzać do czasopism zdjęcia niepoddawane obróbce graficznej.



Mała zmiana w codziennych czynnościach i nawykach może wpływać na zdrowie i komfort ciała. A możesz wiele zrobić dla miednicy każdego dnia. To informacje, które powinnaś znać, aby dbać o zdrowie, spowalniać procesy starzenia, czuć się atrakcyjną i nie wypowiadać powszechnego zdania: „Gdybym tylko o tym wiedziała wcześniej”.

Korzystaj z miednicy z głową na karku

Poprawa losu mięśni dna miednicy nie wymaga z twojej strony inwestycji, zmiany stylu życia czy wielkich poświęceń. Potrzebna ci wiedza i wytrwałość, bo to jedyne mięśnie, które nie odwdzięczą ci się za troskę poprawą wyglądu.

Uprawiaj sporty, nie niszcząc mięśni dna miednicy

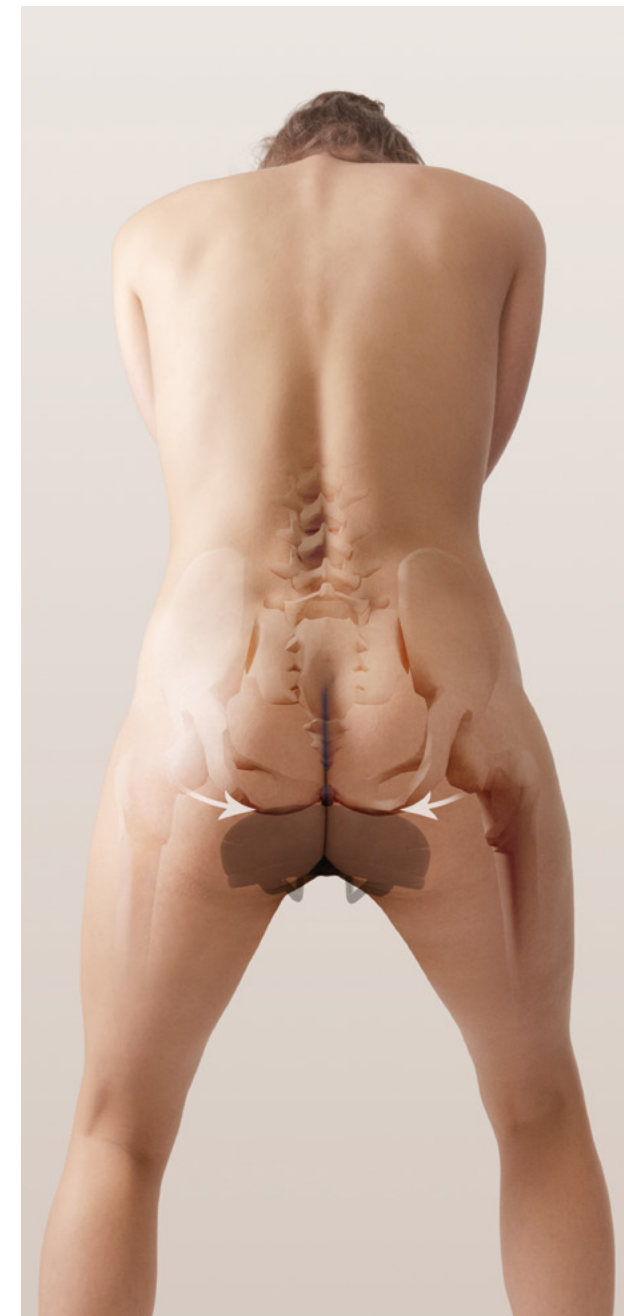
Jazda konna odbywa się w pozycji podobnej do siedzącej. W jeździe konnej kość guziczna jest narażona na duże obciążenia. Miednica broni się, napinając mięśnie, ciało usztywnia się, zaczynamy skakać w siodle, a to niemiłe i dla konia, i dla jeźdźcy. Rantunkiem jest właściwy dosiad, który musi

mieć trzy punkty podparcia – dwa guzy kulszowe, jak w prawidłowym siedzeniu, oraz dolna krawędź spojenia łonowego. Taka pozycja najmniej obciąża mięśnie dna miednicy, które nie muszą podejmować dodatkowego wysiłku. Całe ciało może się rozluźnić, a miednica stanowi połączenie między jeźdźcą a koniem.

Zadbaj, aby nie jeździć, gdy pilnie musisz skorzystać z toalety. Wtedy mięśnie dna miednicy z konieczności muszą być napięte. Niczym nie różni się to od stanu niepewności czy strachu, a przecież brak rozluźnienia nie ułatwia jazdy. Jeżeli dużo jeździsz konno, zadbaj o dodatkowe ćwiczenia mięśni dna miednicy, gdyż ten sport łączy się z obciążeniem przepony moczowo-płciowej.

Jazda rowerem to sport mogący wymęczyć twoją miednicę. Jeżeli po wycieczce

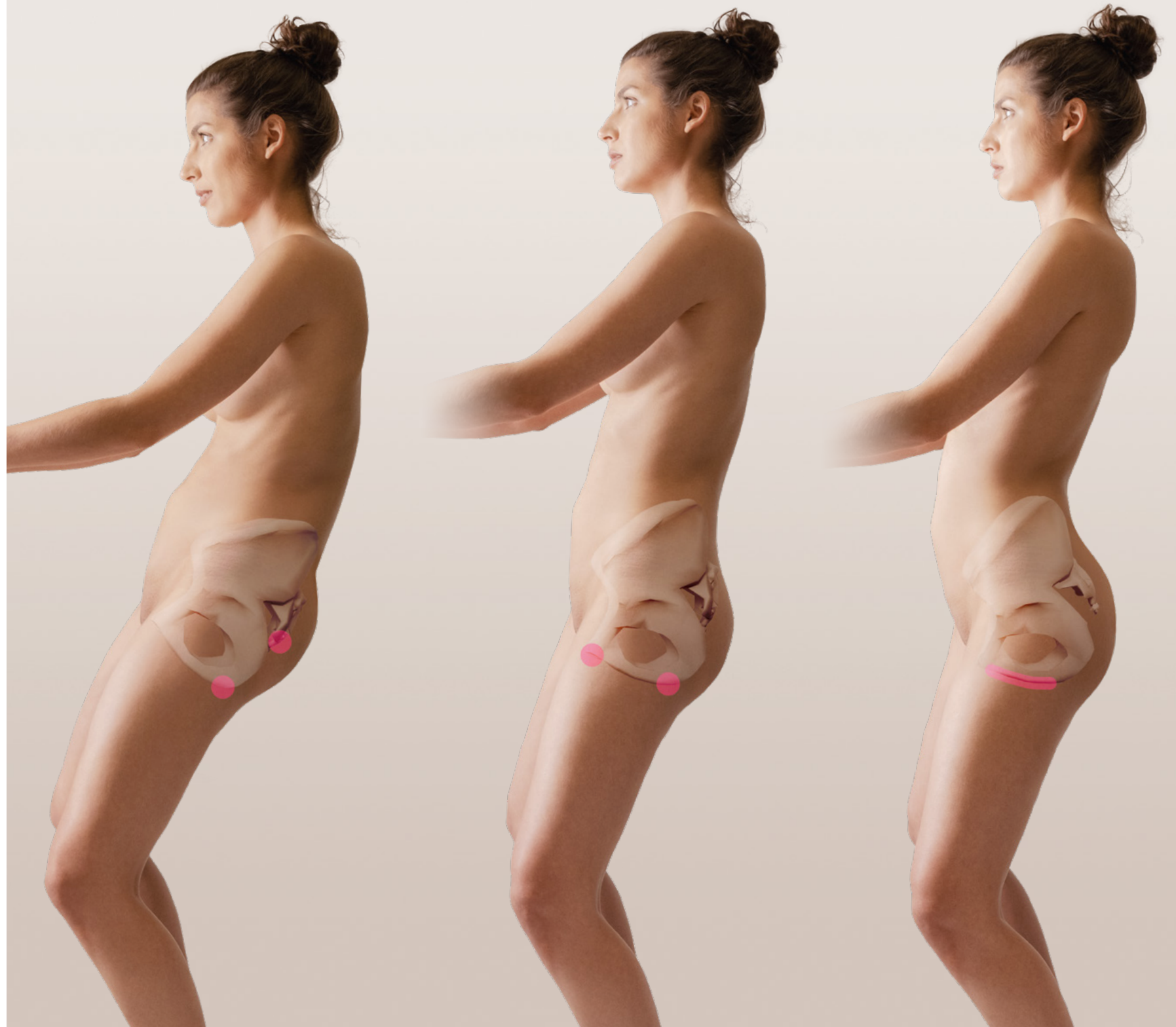
rowerowej skarżysz się na ból „pupy”, możesz mieć niewłaściwe siodełko lub jego ustawienie. Mięśnie, na których opierałaś się na siodełku, ucierpiały. Przejazdka może też negatywnie wpływać na nerwy i naczynia. Z tego względu dobór siodełek rowerowych jest bardzo ważny. Większość, wywierając ucisk na krocze, powoduje jego słabsze ukrwienie, a nawet może negatywnie wpływać na zaopatrujące łechtaczkę nerwy i naczynia. Należy więc wybierać takie siodełka, w których guzy kulszowe mają podparcie, a krocze jest odciążone.



ILUSTRACJA 15

ZDROWE SIODEŁKO ROWEROWE

Aby mięśnie dna miednicy nie cierpiały w czasie jazdy rowerem, siodełko powinno być dostosowane kształtem nie tylko do płci, ale też do kąta pochylenia kręgosłupa nad kierownicą. Im kąt jest mniejszy, tym guzy kulszowe są bliżej siebie, a siodełko może być węższe. Najzdrowiej jest jednak jeździć na siodełku, na którym ciężar ciała opiera się na guzach kulszowych, a krocze jest odciążone.



ILUSTRACJA 16 / JAZDA KONNA

Aby jazda konna była przyjemnością, najważniejszy jest dobry dosiad, polegający na uzyskaniu trzech punktów podparcia: na guzach kulszowych i spojeniu tonowym. Wtedy twoje ciało się rozluźni.

Obserwuj, może chorować

Gdy czegoś nie lubisz, wolisz na to nie patrzeć i o tym nie myśleć. Tak może być też z brzuchem. A jego zły wygląd może świadczyć o tym, że potrzebuje pomocy. Bądź dobrą matką dla swojego brzucha.

Otyłość brzuszna czy wodobrzusze?

O tym, czy masz otyłość, świadczy **wskaźnik masy ciała BMI** (*Body Mass Index*), czyli stosunek masy ciała do kwadratu wzrostu. Otyłość pierwszego stopnia występuje przy $BMI > 30 \text{ kg/m}^2$, drugiego stopnia przy $BMI > 35 \text{ kg/m}^2$, trzeciego stopnia przy $BMI > 40 \text{ kg/m}^2$. Innym sposobem określenia otyłości jest u kobiet zawartość tkanki tłuszczowej większa niż 25% całkowitej masy ciała, u mężczyzn większa niż 20%.

W analizie rodzaju otyłości istotna jest **lokalizacja gromadzącego się tłuszczu**. Nieproporcjonalnie dużo tkanki tłuszczowej wokół brzucha w porównaniu z resztą ciała, czyli otyłość brzuszna, trzewna, wisceralna, zwana czasem otyłością typu „jabłko”, nie wynika tylko ze złej diety i nieprawidłowego stylu życia. Jej powodem są często zmiany hormonalne związane z menopauzą lub zaburzenia hormonalne przy niedoczynności tarczycy,



zespołe Cushinga, zespołe policystycznych jajników czy inne.

Sprawdź stan zdrowia i zadбай o dietę oraz wysiłek fizyczny. Otyłość brzuszna to problem nie tylko estetyczny, lecz także zdrowotny. Często towarzyszy jej podwyższone stężenie trójglicerydów, glukozy na czczo i obniżone stężenie tzw. dobrego cholesterolu oraz nadciśnienie tętnicze.

Otyłość brzuszna znacznie częściej dotyczy mężczyzn niż kobiet. U płci pięknej tłuszcz gromadzi się w większym stopniu w tkance podskórnej, u mężczyzn wewnątrz jam ciała, gdzie nie dość, że utrudnia funkcje narzadzom, to jeszcze ich ruch oraz pracę przepony oddechowej. Aby spalić tłuszcz z brzucha, najlepiej ćwiczyć od trzech do czterech razy w tygodniu przez 30–40 minut, wykonując trening aerobowy o średnim stopniu intensywności. Ale nie traktuj tych ćwiczeń jako możliwości pozbycia się tylko estetycznego problemu...

Nagromadzenie się tkanki tłuszczowej wokół brzucha może prowadzić do wielu

ILUSTRACJA 29 / OTYŁOŚĆ BRZUSZNA

U mężczyzn i kobiet tłuszcz gromadzi się odmiennie. U kobiet przede wszystkim w tkance podskórnej, a w mniejszym stopniu w jamie brzusznej. U mężczyzn jest odwrotnie. Dlatego otyłość brzuszna u panów w większym stopniu zaburza funkcje narzadzów niż u pań.

PRZEKAŻ OJCOM I SYNOM:

Duży brzuch u mężczyzny często jest traktowany z przy-mrużeniem oka. Gdy męski obwód pasa przekracza 94 cm, możemy zacząć mówić o otyłości brzusznej, a 100 cm jest poważnym znakiem ostrzegawczym. Nie czekaj, tylko weź się do pracy, bo otyłość poważnie zagraża twojemu zdrowiu.

problemów zdrowotnych. Najpowszechniejszymi są cukrzyca typu 2, zawał mięśnia sercowego, stłuszczenie wątroby, zespół bezdechu sennego. Ale to nie wszystko. Nadmierna masa ciała prowadzi do przechylenia środka ciężkości ku przodowi. Aby się nie przewrócić pod ciężarem własnego brzucha, klatka piersiowa musi wygiąć się do tyłu. W związku z tym w odcinku lędźwiowym kręgosłupa powiększa się lordoza, co z upływem czasu kończy się zwyrodnieniami i dolegliwościami bólowymi. Miednica ustawia się w przodopochyleniu. Nie jest już w stanie utrzymać ciężaru brzucha i wytwarzanego przez niego ciśnienia. Zmiana ustawienia panewki stawu biodrowego prowadzi do jego przeciążenia oraz przeciążenia kolan i stóp. Czy jeszcze masz ochotę powiedzieć, że duży brzuch ci nie przeszkadza? Jeżeli



jest cienka i błyszcząca, na jej powierzchni prześwitują naczynia żyłne. Pępek jest wygładzony lub występuje przepuklina pępkowa. Trzeba pilnie wykonać badanie USG. Poproś o pomoc lekarza.

nie przywiązujesz wagi do wyglądu, może i nie, ale twojemu ciału lekko nie jest... Po kilku latach to poczujesz.

Udaj się do specjalisty, który sprawdzi stan twojego zdrowia. Czy otyłość wynika ze złej diety i niedobrego stylu życia, czy może to tzw. otyłość wtórna, czyli w następstwie innych chorób. Na podstawie wyników badań lekarz zaleci leczenie.

Sylwetka kasztanowego ludzika

Jeżeli noszone przez ciebie ubrania stają się za ciasne i musisz „popuszczać pasa”, a wcale nie objadasz się za dwoje, zachowaj czujność. Zwiększenie obwodu

brzucha, uczucie pełności i mdłości przy jednoczesnym braku przybrania na wadze może świadczyć o wodobrzuszu. W opisach jednostki chorobowej sylwetkę cierpiącej na nie osoby porównuje się do ludzika z kasztanów charakteryzującego się dużym brzuchem i nieproporcjonalnie chudymi kończynami.

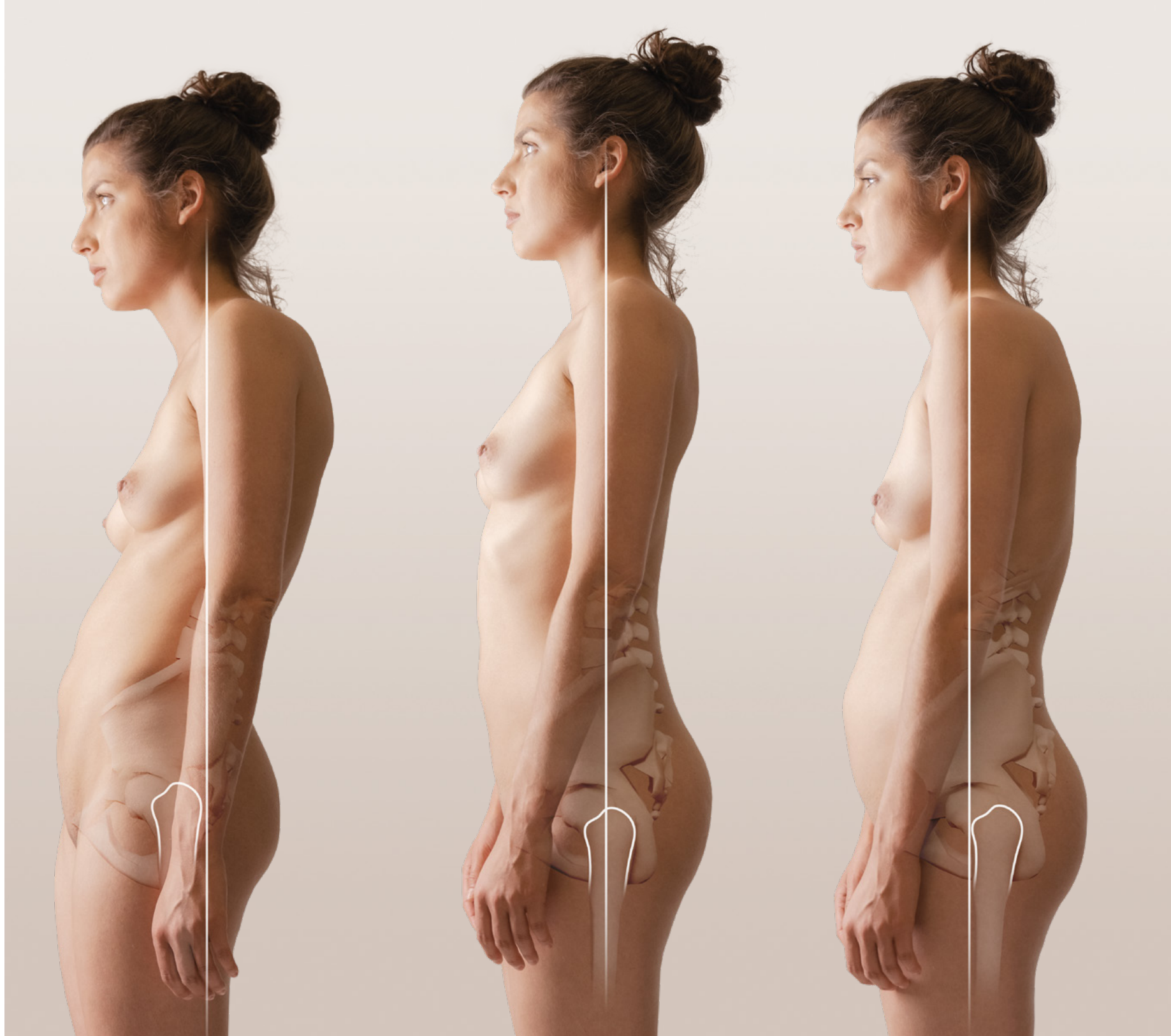
U zdrowej osoby w jamie brzusznej „pomiędzy narządami” znajduje się około 150 mililitrów płynu. Kiedy jest go ponad 500 mililitrów, mówi się o wodobrzuszu zaawansowanym. Często jest ono objawem poważnych chorób wątroby, serca, stanów zapalnych czy nowotworu. Brzuch jest powiększony i napięty, skóra

ILUSTRACJA 33 / POSTAWY CIAŁA

Bardzo trudno przyjąć inne postawy ciała niż ta, w której najlepiej czuje się nasze ciało, dlatego zdjęcia modelki nie oddają ich idealnie, ale stanowią bazę do wytłumaczenia, o co chodzi.

Aby móc przyjąć prawidłową postawę ciała (b), kończyny dolne muszą stać w osi ciała, stawy kolanowe być w linii pięt, a stopy powinny być ustawione nieco rozbieżnie od siebie. Takie ustawienie pozwala miednicy na przybliżenie ku sobie guzów kulszowych i oddalenie od siebie talerzy biodrowych, dzięki czemu bohater mięśni dna miednicy, czyli „lejek”, jest napięty. W kolanach nie może być przeprostów, bo blokują one ruchomość kości miedniczych. Wyznacznikiem dla idealnie wyprostowanej i wyrównanej miednicy są miękkie pachwiny. Ciało powinno być odciążone od stóp po głowę jak w zaleceniach CANTIENICA®.

Inne postawy można uzależnić od ustawienia miednicy, choć nie tylko ona rozdaje karty. Kiedy jest pochylona ku przodowi (zdjęcie po prawej), następuje powiększenie lordozy, a w odcinku piersiowym kręgosłup jest w pogłębionej kyfozie. Brzuch „wystaje przed ciało”. Kiedy miednica jest pochylona ku tyłowi (zdjęcie po lewej), odcinkiem, który przoduje, jest spojenie łonowe. Aby utrzymać równowagę, szyja wysuwa się przed oś ciała. To w tym ustawieniu najgorzej wyglądają piersi i pośladki. Według osteopatii postawa ciała świadczy o naszych cechach charakterologicznych. Ale to materiał na inną książkę...





Potocznie uważa się, że brzuch służy do jedzenia i do pomieszczenia powiększającej się w czasie ciąży macicy. W rzeczywistości jego prawidłowa funkcja wpływa na ciało od stóp po głowę. Uczestniczy w oddychaniu, dźwiganiu i poruszaniu tułowiem.

Metamorfozy dla zdrowia

Często nie zastanawiasz się nad stylem życia, a kiedy już to robisz, myślisz o diecie, ćwiczeniach fizycznych, ilości snu – ale nie o brzuchu. Tymczasem dla zdrowia ważne jest nie tylko, co robimy, ale i jak. Ćwicząc, można sobie pomóc lub zaszkodzić. Modelując ciało – nawet zachorować.

Każdego dnia pamiętaj o brzuchu

Brzuch chroni narządy wewnętrzne. Dbaj o niego każdego dnia. Ważne jest **mądre podnoszenie ciężarów i ich noszenie**. Podczas dźwigania ciężkich przedmiotów zadbaj nie tylko o kręgosłup, ale także o brzuch. Gdy chcesz je podnieść, ugnij nogi i napnij mięśnie

głębokie. Taka pozycja uchroni przed ryzykiem powstania przepukliny lub rozejścia się kresy białej. Jeżeli przedmioty są bardzo ciężkie, używaj specjalnego pasa.

Mądrze trzeba też ćwiczyć. Oczywiście aktywność fizyczna jest zdrowa, ale nie możesz skupić uwagi tylko na jednej partii mięśni. Ćwiczenie tylko brzuszków i ich odmian może w większym stopniu zaszkodzić, niż pomóc. Staraj się wykonywać ćwiczenia, odciążając kręgosłup i aktywizując wszystkie mięśnie brzucha, szczególnie głębokie, które nie tylko wyrzeźbią brzuch, ale także wpłyną na właściwą postawę ciała. Najlepsze i najzdrowsze jest **łączenie ćwiczeń mięśni dna miednicy i mięśni brzucha**.



Miażdż się gorsetem tylko na wielkie okazje

Brzuch nie ma z nami łatwo. Kobiety najczęściej narzekają, że jest za duży, wiszący, pokryty rozstępami, starają się więc wszelkimi sposobami go ukryć. Pierwszą metodą jest noszenie gorsetu. Jeżeli chcesz nosić gorset, musisz wiedzieć, że przesuwa on narządy w kierunku jam miednicy i klatki piersiowej, co prowadzi np. do zwiększenia parcia na mocz i stolec oraz spłylenia oddychania.

Panie nosiły gorsety od dawien dawna. Ich konstrukcja przechodziła ewolucję. Kobiety ścisnęły swoje narządy, zniekształcając żebra, zmniejszając pojemność płuc i kształt wątroby. W XXI wieku natomiast są dostępne body modelujące, które utrudniają pracę narządom, zaburzają przepływ płynów i prawidłowe ciśnienie pomiędzy jamami ciała. Są też w sprzedaży obcisłe kostiumy z materiałów przyspieszających odchudzanie. Można zaopatrzyć się w gorset, jaki nosiły nasze praprababki, można także usunąć wolne żebra, można wyglądać jak lalka Barbie, ale po co...?

Nie noś nadmiernie modelującej bielizny. Jeżeli już musisz, rób to rzadko i nie kupuj za małej, aby uzyskać spektakularny efekt. Staraj się wkładać ją tylko na wyjątkowe okazje i nie dłużej niż na kilka godzin. Jeżeli poczujesz potrzebę oddania moczu, nie zwlekaj z tym, aby nie męczyć

ILUSTRACJA 36 / GORSET
DLA PIĘKNA, NIE DLA ZDROWIA
Noszenie gorsetu od czasu do czasu nie jest niczym złym, pod warunkiem że potem weźmiesz kilka głębokich wdechów. Ale popatrz na ilustrację i zastanów się, co czuje ciało, kiedy ty czujesz się seksi...



zwieraczy. Już wzrost ciśnienia w jamie brzusznej jest dla nich dużym wyzwaniem. Z tego samego powodu zrezygnuj z noszenia obcisłych spodni i pasków. Po uwolnieniu ciała z odzieży modelującej weź kilka głębokich oddechów „brzuchem”, aby wyrównać ciśnienie między jamami ciała.