

HYPERAKTIVNÍ MOČOVÝ MĚCHÝŘ CO BYSTE MĚLI VĚDĚT?

Materiál
ke stažení zde: >>>



CO JE HYPERAKTIVNÍ MOČOVÝ MĚCHÝŘ?

Syndrom hyperaktivního močového měchýře (OAB) je stav, kdy dochází k častému a náhlému nutkání na močení, které je obtížné potlačit a může být spojeno s únikem moči. Tento problém může výrazně ovlivnit kvalitu života, ale existují způsoby, jak ho zvládnout. V evropské populaci jím trpí 12–16 % pacientů. V tomto letáku se dozvíte, jaké jsou příčiny, příznaky a možnosti léčby.

URGENCE:

náhlé a silné nucení na močení, které je obtížné potlačit.



ČASTÉ MOČENÍ:

více než 8× denně, včetně nočního močení (nykturie).



JAKÉ JSOU PŘÍZNAKY?

ÚNIK MOČI:

nechtěný únik moči spojený s urgencí (urgentní inkontinence).



BOLEST V PODBŘÍŠKU:

někdy se vyskytuje bolest v podbříšku nebo za stydkou sponou, která souvisí s náplní močového měchýře.



JAKÉ JSOU PŘÍČINY?



U hyperaktivního močového měchýře dochází k mimovolným stahům svalů ve stěně močového měchýře dříve, než je měchýř zcela zaplněn močí. Tím vzniká naléhavá potřeba močit. Ke vzniku mohou přispívat:

- 📍 **INFEKCE MOČOVÝCH CEST:** záněty močového měchýře nebo močové trubice.
- 📍 **OBSTRUKCE MOČOVÝCH CEST:** zvětšená prostata nebo zúžení močové trubice.
- 📍 **PŘÍTOMNOST CIZÍCH TĚLES:** močové kameny nebo nádory v močovém měchýři.
- 📍 **METABOLICKÉ PORUCHY:** diabetes mellitus (cukrovka).
- 📍 **NEUROLOGICKÁ ONEMOCNĚNÍ:** např. Parkinsonova choroba, roztroušená skleróza.
- 📍 **POŠKOZENÍ NERVOVÉ SOUSTAVY:** např. po cévní mozkové příhodě.
- 📍 **NADMĚRNÝ PŘÍJEM ALKOHOLU A KOFEINU**

JAKÉ JSOU MOŽNOSTI LÉČBY?

- 1 ZMĚNA ŽIVOTNÍHO STYLU**
 - **PRAVIDELNÉ MOČENÍ** – chodte na toaletu v předem stanovených intervalech, i když nutkání necítíte. Tento režim může snížit frekvenci náhlých urgencí.
 - **OMEZENÍ DRÁŽDIVÝCH LÁTEK A POTRAVIN** – káva, alkohol, syčené nápoje, kořeněná jídla a citrusové plody mohou močový měchýř dráždit a zhoršit příznaky.
 - **SPRÁVNÝ PITNÝ REŽIM** – nedostatek tekutin může močový měchýř dráždit, nadbytek zase zvýšit frekvenci močení. Ideální je vypít přibližně 2 litry tekutin přes den a pokud je to možné, tak 3 hodiny před spaním už nepít.
 - **UDRŽOVÁNÍ ZDRAVÉ HMOTNOSTI** – nadměrná hmotnost zvyšuje tlak na močový měchýř a může přispívat k úniku moči.
 - **ZVLÁDÁNÍ STRESU** – stres a úzkost mohou zhoršovat příznaky OAB. Pomoci mohou relaxační techniky, například hluboké dýchání nebo meditace.
- 2 TRÉNINK MOČOVÉHO MĚCHÝŘE**
 - **POSTUPNÉ PRODLUŽOVÁNÍ INTERVALŮ MEZI MOČENÍM** – když se daří dodržovat časové intervaly močení, zkoušejte intervaly postupně prodlužovat, močový měchýř se začne přizpůsobovat a vydrží delší dobu bez nutkání.
 - **TECHNIKY ZADRŽOVÁNÍ MOČI** – při nutkání se snažte vydržet o pár minut déle, než půjdete na toaletu. Tento trénink pomáhá zlepšit kontrolu nad močovým měchýřem.
- 3 POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA**
 - **CVIČENÍ** – pravidelné cvičení pomáhá posílit svaly, které ovládají močení (viz druhá strana letáku).
 - **FYZIKÁLNÍ TERAPIE** – v některých případech může pomoci odborný fyzioterapeut, který poradí se správným provedením cviků.

RETRI/03/11/2025

4

FARMAKOLOGICKÁ LÉČBA

- **LÉKY SNIŽUJÍCÍ AKTIVITU MOČOVÉHO MĚCHÝŘE** – pomáhají snížit časté nucení na močení a zlepšit schopnost močového měchýře udržet moč.
- **LÉKY PODPORUJÍCÍ FUNKCI MOČOVÉHO MĚCHÝŘE** – pomáhají lepšímu vyprázdnění močového měchýře a snižují pocit neustálého nucení na močení.

5

CHIRURGICKÉ ZÁKROKY (v závažných případech)

- **APLIKACE BOTULOTOXINU** – injekce do svalů močového měchýře pomáhá snížit jeho přecitlivělost a zvýšit kapacitu močového měchýře. Účinek trvá několik měsíců.
- **ELEKTRICKÁ STIMULACE NERVŮ** – pomocí stimulace určitých nervů lze zlepšit řízení močového měchýře a zmírnit příznaky OAB.
- **OPERAČNÍ ZÁKROKY** – ve vážných případech lze močový měchýř zvětšit chirurgicky, nebo vytvořit alternativní cestu pro odtok moči.

DOPORUČENÉ CVIKY

Pánevní dno je součástí hlubokého stabilizačního systému a ovlivňuje zdraví páteře i fungování orgánů břišní dutiny. Když si dopřejeme současně odpočinek a přiměřenou pohybovou aktivitu, pánevní dno bude pracovat střídavě mezi napětím a uvolněním, což mu prospívá nejvíce. Cviky provádějte do příjemného tahu. Při cvičení byste neměli pociťovat bolest. Případné potíže konzultujte s lékařem nebo fyzioterapeutem.



BEZPLATNÉ
VIDEO
SE CVIČENÍM
PÁNEVNÍHO
DNA
SLEDUJTE
ZDE:

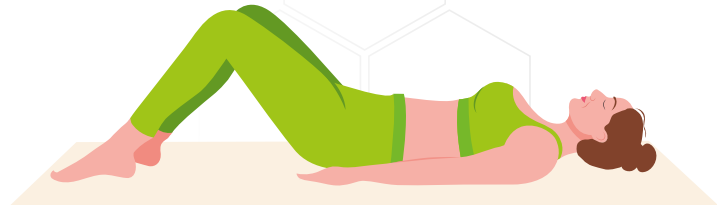


NEBO NA
WWW.CVIKYPANEVNIHODNA.CZ

1

JEMNÁ AKTIVACE PÁNEVNÍHO DNA

Začněte v uvolněném lehu na zádech s pokrčenými koleny a chodidly na šíři boků. S výdechem jemně vtáhněte oblast hráže směrem dovnitř. Jako byste chtěli pánevní dno vtáhnout nahoru. Setrvejte 3–5 vteřin a pravidelně dýchejte. S nádechem poté tuto oblast plně povolte. Zopakujte přibližně 6–8krát a cvičte jemně a neusilovně. Po celou dobu zkuste uvolňovat čelisti a svaly obličeje. Po docvičení chvíli odpočívejte a vstřebávejte účinky cvičení.



2

BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ SE ZAPOJENÍM ŽEBER – pro uvolnění napětí a pomoc kontrolovat nutkání k močení

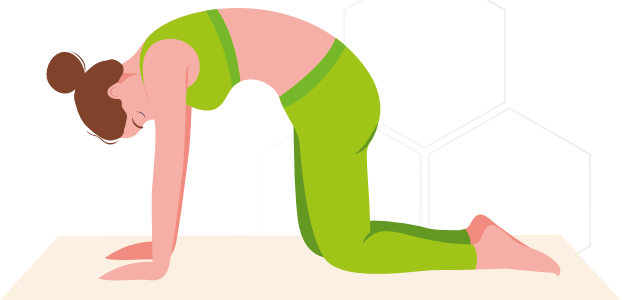


Cvik lze provádět vleže nebo v pohodlném sedu. Položte si obě ruce na spodní část žebér. Prostředníky se dotýkají. S nádechem nosem vnímejte, jak se prostředníky od sebe vzdalují (stejně jako dolní část žebér) a jak se břicho mírně nafoukne. Ramena jsou naprosto volná. S výdechem zapojte břišní svaly i svaly pánevního dna (tentokrát jen lehce). Opakujte 5krát.

3

POZICE KOČKY – pro uvolnění napětí v oblasti pánve a posílení svalů pánevního dna

Klekněte si s oporou dlaní pod rameny. S výdechem vyhrbte záda, zatáhněte břicho a pánevní dno. Pohled směřuje do podbřišku. S nádechem záda povolte do prohnutí, pohled směřuje vzhůru. Opakujte 5–10krát. Později můžete přidat počet opakování.



4

POZICE DÍTĚTE – uvolnění pánevního dna, snížení stresu a tlaku na močový měchýř

Klekněte si na podložku, kolena jsou mírně od sebe a palce nohou se dotýkají. Sedněte si na paty a natáhněte ruce dopředu, čelo položte na zem. Uvolněte celé tělo a dýchejte do břicha po dobu asi 1 minuty. Pokud je vám pozice příjemná, setrvejte v ní déle.

Varianta pro jemnou aktivaci svalů pánevního dna: Výchozí pozice je stejná. Při nádechu nechte břicho klesnout k podložce a při výdechu vědomě zapojte svaly pánevního dna po dobu 3–5 vteřin. Poté uvolněte. Opakujte 5–10krát.



5

UVOLNĚNÍ POMOCÍ TEPLÉ VODY – cílem je bezpečné uvolnění svalů pánevního dna

V teplé sprše nechte vodu stékat na páteř, hrudník i podbřišek. Uvědomujte si, jak teplá voda uvolňuje celé tělo. Soustřeďte se na vědomé/řízené uvolnění svalů pánevního dna. Ve sprše se nemusíte bát malé „nehody“. Po uvolnění opět svaly zapojte. Budete tak lépe vnímat rozdíl mezi napětím a uvolněním v této oblasti.

Svaly pánevního dna nemusejí být pouze oslabené, ale naopak i přepjaté. Je vhodné soustředit se na obě fáze – jak posílení, tak uvolnění, uvědomění si rozdílu a vědomé kontroly.

