

## „Nemůžu se smát, kašlat, natož dobíhat autobus...“

Věta, která vás buď překvapí, nebo se v ní vidíte, ale neradi to přiznáte? Pojdme otevřeně hovořit o tématech, která by neměla být tabu a bohužel nejsou vůbec vzácná.

Inkontinence, hemoroidy, sexuální dysfunkce... Společným viníkem jsou povolené svaly pánevního dna. Nejčastěji si tyto problémy spojíte se seniory, ale inkontinencí, tedy samovolným únikem moči, trpí až 63 % žen, již po porodu je to pak až 98 %\*. A možná je to překvapivé, ale netýká se to pouze žen. Lehkou formou inkontinence trpí podle statistik také až 35 % mužů\*\*, protože i oni mají pánevní dno, tedy sval, který bez pravidelného vědomého posilování ochabuje a znepríjemňuje nám běžné denní radosti.

Problém se svaly pánevního dna se týká i těch žen, které rodily císařským řezem. Samotná váha miminka v děloze a velikost hlavičky tlačí na pánev a okolní orgány, aby udělaly prostor, ale po porodu se ne vždy vrátí přesně do stejného stavu, v jakém byly před ním.



Smát se, kýchat, běhat, skákat na trampolíně. Pro mnohé z nás je to samozřejmost, pro jiné pak privilegium. „Ústí močové trubice, prostata či konečník jsou závislé na síle a pevnosti svalů pánevního dna. V případě, že ochabnou, není jak při námaze či určitých aktivitách zcela zadržet moč, která následně samovolně uniká. Tyto svaly jsou nám zároveň nápomocné i při intimních chvílích a o co ochablější svaly jsou, o to ochablější je i výsledek aktu a těžší dosáhnout orgasmu,“ říká primářka kliniky LaserPlastic MUDr. Marta Moidlová.

Jak tedy svaly posílit a vrátit jim sílu stahu do původního stavu? Existuje mnoho různých cvičení či prostředků, které mohou některým připomínat erotické pomůcky, jiným mučící nástroje. Zatím neefektivnější je však přístroj Emsella, který svým vzhledem připomíná pouhé křeslo. Není to však ledajaké křeslo – tato technologie „vysílá cílené, fokusované, vysokovýkonné elektromagnetické vlny, které posilují a stimulují právě hluboké svaly pánevního dna. Dochází tak k tisícům supramaximálních kontrakcí, což je extrémně důležité k obnovení funkce svalů u inkontinentních pacientů,“ vysvětluje primářka Moidlová. V pouhé půlhodině sezení svaly posilujete mnohem více a efektivněji, než jak byste kdy dokázali při samostatném cvičení, a obnovujete tak neuromuskulární kontrolu, tedy schopnost svalů správně ovládat.

Stimulace vede ke znovunabytí kontroly nad svaly pánevního dna a lepšímu ovládní močového měchýře. Výsledky lze pozorovat již po prvním sezení a po dokončení terapie používají pacienti o 75 % méně hygienických pomůcek nežli předtím\*\*\*.

Objednat se můžete na [www.laserplastic.cz](http://www.laserplastic.cz), 724 860 082 nebo na [laserplastic@laserplastic.cz](mailto:laserplastic@laserplastic.cz)

**EMSELLA®** v *LaserPlastic*

\*zdroj: Bc. Andrea Mačková | Olomouc 2020 | Výskyt postpartální močové inkontinence u žen po spontánním vaginálním porodu  
 \*\*zdroj: prolekare.cz | 9.9.2020 | Specifika inkontinence u vybraných skupin pacientů  
 \*\*\*zdroj: btl.cz | 2023 | Emsella