

Pomoc w wyborze aparatu

Pomoc w wyborze aparatu na nietrzymanie moczu

Wybór najbardziej odpowiedniego urządzenia do rehabilitacji mięśni Kegla zależy od wielu czynników, m.in. od stopnia niesprawności, od doświadczenia, od przeciwwskazań, czy też od ceny urządzenia.

Elektrostymulacja

Elektrostymulacja jest rozwiązaniem najczęściej stosowanym i najbardziej efektywnym. Ćwiczenia mają charakter bierny. Nie wymagają “czucia” i świadomego kurczenia mięśni Kegla, co jest istotne np. przy dużym stopniu zaniku mięśni, czy porażenia nerwów. Mięśnie zmuszane są do silnej pracy w rytm bodźców zewnętrznych. Rodzaj bodźca (program) można dobrać do typu nietrzymania moczu (wysiłkowe, z parcia, mieszane). Podczas ćwiczeń “czucie” staje się wyraźniejsze i w ciągu 3-4 tygodni codziennego stosowania następuje wyraźne wzmocnienie mięśni.

Elektrostymulator może być stosowany zarówno dopochwowo, jak i doodbytniczo, czyli również [przez mężczyzn](#) (wymagana jest specjalna sonda rektalna).

Elektrostymulacja jest bardzo efektywna przy każdym rodzaju terapii NTM, przy różnym stopniu osłabienia mięśni Kegla, czy też jako sposób wzmocnienia tych mięśni w celu poprawy funkcji seksualnych. Elektrostymulacja posiada jednak przeciwwskazania. Nie powinna być stosowana u osób z rozrusznikiem serca, z arytmią, czy chorujących na epilepsję. Zalecamy wcześniejszą konsultację z lekarzem.

Aby przeprowadzać tego rodzaju zabiegi w warunkach domowych, najlepiej zaopatrzyć się w elektrostymulator specjalnie dedykowany do mięśni Kegla, np. bardzo popularny aparat [Elise2](#), czy [UNICARE](#) lub bardziej rozbudowany model, np.: [Levator Mini](#), [SurePro](#) czy [evoStim UG](#). Godnym rozważenia jest

aparat z sondą bezprzewodową [iTouch Go](#) – wygodniejszy niż aparaty z sondą przewodową.

Bardzo ciekawym i zarazem najtańszym sposobem elektrostymulacji mięśni Kegla jest bezprzewodowa [sonda dopochwowa KEFFORT](#), która jest sterowana ze smartfona. Jest to rozwiązanie nowoczesne i dużo wygodniejsze od typowego elektrostymulatora z oddzielną sondą dopochwową podłączoną poprzez przewód, ale należy pamiętać, że o ile sonda przewodowa jest elementem wymiennym, to sonda bezprzewodowa jest kompletnym urządzeniem i jeśli po jakimś czasie ulegnie zużyciu, to należy wymienić cały aparat. Eksploatacja sondy bezprzewodowej powinna wystarczyć jednak na ponad 100 zabiegów, co przy atrakcyjnej cenie urządzenia może się okazać najkorzystniejszą opcją, zwłaszcza dla kobiet nieprzekonanych do końca do terapii za pomocą elektrostymulacji i jednocześnie czujących się pewnie w obsłudze aplikacji mobilnych na telefonie.

Warto jeszcze dodać, że oprócz dedykowanych elektrostymulatorów do ćwiczenia mięśni Kegla istnieją jeszcze aparaty uniwersalne, stosowane do rehabilitacji mięśni, często także z dodatkową stymulacją przeciwbólową **TENS**. Nabywając taki aparat uzyskujemy możliwości zastosowania jednego urządzenia do różnych celów. Oczywiście kupując urządzenie uniwersalne musimy dodatkowo dokupić [sonde](#) (dopochwową lub rektalną) i samodzielnie ustawić parametry stymulacji, chyba że aparat ma już program dedykowany na nietrzymanie moczu, jak np. zaawansowane urządzenie [Activa 700](#) włoskiej firmy Globus.

Trening wykorzystujący biofeedback

Urządzenia wykorzystujące [biofeedback](#) są rozwiązaniem pod wieloma względami odmiennym od poprzednich.

Z jednej strony, podczas ćwiczeń na bieżąco dokonywany jest pomiar siły mięśni, co zwiększa samoświadomość swoich możliwości i tym samym skuteczność całej terapii. Z drugiej

strony, urządzenie pełni rolę osobistego trenera – wydaje instrukcje narzucając odpowiedni reżim ćwiczeń, dobrany do stopnia osłabienia mięśni.

Biofeedback sprawdza się szczególnie w takich przypadkach, gdy:

- Stosowanie innych metod jest niezrozumiałe lub trudne do wykonania w sposób prawidłowy.
- Poprzednie metody nie przyniosły spodziewanego efektu, co często jest spowodowane np. zbyt wczesnym zniechęceniem się do ćwiczeń.

Najprostszym i najtańszym rodzajem biofeedback'u jest tzw. biofeedback ciśnieniowy, który wykorzystuje sondę dopochwową napełnianą powietrzem (balonik). Aparat określa siłę mięśni poprzez pomiar ciśnienia w sondzie. Popularnym rozwiązaniem tego rodzaju jest [trenażer pneumatyczny XFT-0010 CK](#). , szczególnie dla kobiet, które nie mogą stosować elektrostymulacji.

Interesującym rozwiązaniem jest również aparat [evoStim-P](#), który oprócz pomiaru ciśnienia w sondzie powietrznej, oferuje dodatkowo elektrostymulację, czyli łączy biofeedback ciśnieniowy z elektrostymulacją.

Lepszym rozwiązaniem może okazać się jednak aparat do biofeedbacku EMG, szczególnie przy znaczącym osłabieniu kontroli pęcherza. W najprostszym przypadku można użyć do tego celu aparat [Maxi Plus 1](#). Warto jednak połączyć biofeedback EMG z elektrostymulacją, wtedy możemy zastosować aparat [evoStim-E](#) lub bardziej zaawansowany aparat [Levator Elite](#).

Stożki dopochwowe

Najtańszym i zarazem najprostszym sposobem ćwiczenia mięśni Kegla są [stożki dopochwowe](#). Wymagają one istnienia chociaż minimalnego "czucia" oraz odruchu warunkującego utrzymanie stożka w pochwie. Ich skuteczność nie jest aż tak wysoka, jak

w przypadku elektrostymulacji, ale można je stosować równolegle, wspomagająco, lub w sytuacji, gdy elektrostymulacja jest przeciwwskazana.

Podsumowanie

Reasumując należy podkreślić, że samo leczenie, polegające na ćwiczeniu mięśni Kegla jest najskuteczniejsze, jeśli jest prowadzone dwoma dowolnymi metodami naprzemiennie i prowadzi do wytworzenia świadomości, jak ćwiczyć następnie mięśnie Kegla samodzielnie. Ważnym jest, aby ćwiczenia były nie tylko prowadzone zgodnie z narzuconym reżimem, lecz kontynuowane praktycznie przez całe lata. Pozwolą one uniknąć farmakoterapii lub leczenia chirurgicznego lub chociażby odsunąć je w czasie.

Uwaga

Ponieważ coraz częściej słyszy się o “cudownym działaniu” wyciągu z pestek dyni i pokrzywy na mięśnie Kegla, warto nadmienić, że **EFSA** (European Food Safety Authority), czyli jedyna agenda EU, mająca prawo wydawać oświadczenia zdrowotne, nie zaakceptowała jakiegokolwiek oświadczenia zdrowotnego w w/w sprawie. Nie znaleziono związku przyczynowo-skutkowego pomiędzy zażywaniem ekstraktów z tych roślin i wzmocnieniem mięśni Kegla.

Ponadto, na rynku pojawiają się różnego rodzaju “**kułki gejszy**”, piłeczki czy kulki dopochwowe, należy zawsze sprawdzić, czy taki “sprzęt” posiada znak bezpieczeństwa CE oraz czy jest dopuszczony do obrotu na terenie RP jako produkt medyczny, czyli czy posiada zgłoszenie do URPL. Stosowanie przygodnie nabywanych lub rozdawanych jako prezent kulek i piłek dopochwowo a nie posiadających stosownych atestów może być przyczyną poważnych zakażeń układu rodneggo lub urazów mechanicznych czy chemicznych (barwniki i lakiery).

Tylko stosowanie sprzętu medycznego, mającego stosowne dopuszczenia i atesty daje gwarancję bezpieczeństwa stosowania i leczenia.

Gdzie kupić aparat na nietrzymanie moczu?

