

Centrum léčebné rehabilitace

Edukace pro pacienty léčených metodou Mojžíšové

Je to fyzioterapeutická metoda pro diagnostiku a terapii pohybového aparátu. Využívá se na odstranění svalového napětí, vyrovnání svalové nerovnováhy, především nerovnováhy hlubokého stabilizačního systému (HSS). Je založena na reflexním ovlivnění nervosvalového aparátu pánevního dna za použití pohybové léčby bederní páteře, sacroiliacálních (SI) kloubů, pánve, kostrče a svalů, které využívají jejich vzájemnou polohu. Terapie využívá mobilizace kostrče, SI kloubů, páteře a žeber a měkké techniky odpovídajících svalů. Nedílnou součástí je autoterapie. Je metodou volby pro léčbu funkční sterility.

Gynekologické indikace

- funkční sterilita (neschopnost otěhotnět)
- infertilita (neschopnost donosit plod)
- dysmenorea (bolestivá menstruace), absence nebo poruchy menstruačního cyklu
- dyspareunie (dyskomfort při sexu), anorgasmie
- hypoplazie dělohy, obrácená poloha dělohy
- neprůchodnost vejcovodů
- hormonální insuficience
- podpůrná terapie pro umělé oplodnění

Ortopedické indikace

- skolióza u dětí do 15 let
- vertebrogenní obtíže (funkční bolesti zad)
- pelvalgie (bolesti v pánevní oblasti)
- coccygodynie (bolesti kostrče)

Urologické indikace

- inkontinence moče
- retence moče

Ostatní indikace

- sterilita mužů (zlepšení nálezu patologického spermiogramu)
- obstipace
- bolesti hlavy, poruchy spánku

Kontraindikace

- akutní febrilní stavy
- habituální luxace ramenního kloubu
- aktivní vnitřní hemeroidy

Představa vzniku funkční sterility dle Mojžíšové

Tato metoda je založena na principu, že existují reflexní vztahy mezi páteří a vnitřními orgány. Dojde-li k dysfunkci páteře, dochází také k dysfunkci (spasmu) odpovídajícího vnitřního orgánu a obráceně. Dlouhodobé a nadměrné podráždění z nervových vláken způsobuje nadměrné zvýšení spasmu ve svalech kolem páteře a svalů pánevního dna. Taková situace může nastat v důsledku zranění, dlouhodobého namáhání páteře, nedostatku pohybu a prostřednictvím civilizačních chorob.

Centrum léčebné rehabilitace

Děloha je inervována autonomními nervy z kořene S1 – S3, vejcovody z L2 – L4. Takže při dysfunkci L páteře se může přes autonomní nervy vyvolat spasmus vejcovodů (neprůchodnost), tím vzniká obraz funkční sterility. Při dysfunkci SI kloubů spasmus dělohy. Tento stav vyvolá tzv. „dráždivou dělohu“, to je stav, kdy děloha nemůže udržet plod, protože vážne prokrvení. Spasmus děložního čípku (S1 – S2) způsobuje bolestivou menses a spasmus vaginy (S1 – S3) může mít za následek bolest při pohlavním styku. Při dysfunkci svalů pánevního dna se zprostředkovaně přenesou spasmus na vaginu, děložní čípek, dělohu až na vejcovod.

Strategie léčby

Pacienti s ortopedickými indikacemi docházejí k fyzioterapeutovi jednou týdně celkem 6 krát, u gynekologických indikací jednou měsíčně, funkční sterility se léčí půl roku u terapeuta, poté už cvičí jen doma.

1. návštěva zahrnuje vysvětlení vzniku různých spasmů a blokády, poučení o významu každodenního aktivního cvičení, kineziologický rozbor a naučení cviků na doma. Aktivní cvičení se provádí 2x denně na koberci nebo podložce. Každý cvik se opakuje 5x, každý další den se přidává 1 cvik až do celkového počtu 20x. Cvičení vynechat pouze při horečce.

- na začátku je důležité uvolnění a posílení hýžděových svalů a m. levator ani (sval pánevního dna).

Pacientka leží na břiše, uchopí hýždě dlaněmi, s nádechem stiskne k sobě půlky hýždí a současně pánevní dno a přitom si klade odpor protitlakem dlaněmi směrem nahoru a do stran, s výdechem uvolní. Při tomto cviku může odpor klást partner. Vhodné je opakovat 5 krát (**2. tabulka zprava**).

- nutné je také posílení prsních svalů pro správné postavení žeber a jejich snadnější mobilizaci.

Pacientka tlačí dlaně proti sobě v úrovni hrudníku, čela a břicha (**3. tabulka vpravo**).

Dále se pacientka naučí 1. a 2. tabulku zleva. Cviky jsou zaměřeny na mobilizaci L páteře a SI kl.

1. tabulka zleva

1. Ležíme na zádech, uchopíme si dolní končetiny (DKK) pod kolena a houpeme se nahoru a dolů.
2. V lehu na zádech uchopíme kolena, s nádechem tlačíme kolena do dlaní a s výdechem přitáhneme kolena k hrudníku. Hlavu přitom nezvedáme, naopak zkusíme přitáhnout bradu ke krku. První dva měsíce je vhodné začít variantu s jednou dolní končetinou (DK) uchopenou a druhou nataženou. S nádechem zatlačíme kolenem do dlaní, s výdechem silou přitáhneme k břichu. Celá záda musí být přitisknuta k zemi. Opakujeme několikrát střídavě pravou DK a levou DK.
3. Ležíme na břiše, jednu DK ohneme v koleni do pravého úhlu, pánev přitom tiskneme k podložce, vytáčíme DK do zevní rotace v kyčli tak, že se koleno dotýká podložky. Prodýcháme a dotáhneme koleno co nejvýše pomocí horní končetiny (HK). Hlava musí být otočena k této straně. Poté vrátíme DK zpět do natažení a cvik provádíme s opačnou DK.

2. tabulka zleva

Následující cviky jsou v poloze kleku na čtyřech. HKK i DKK svírají pravý úhel v kyčelních a ramenních kloubech s trupem. Kolena jsou rozkročena na šířku pánve. Tyto cviky jsou zaměřeny na bederní (L) páteř, proto je nutné se opírat pažemi o stoličku vysokou 25 - 30 cm:

1. Vyhrbíme L páteř, hlavu schováme mezi paže, vtáhneme břicho a stiskneme hýždě. Nadechneme se a s výdechem prohne záda a hlavu zakloníme.
2. Oba bérce vytočíme ke shodné straně a ukloníme trup (ucho k rameni, rameno k boku). V této poloze se opakovaně zhluboka nadechujeme a vydechujeme. Přitom je důležité neotáčet hlavu (dívat se dolů k zemi). Poté se vrátíme do původní polohy a cvičíme na druhou stranu.

Centrum léčebné rehabilitace

3. Protáhneme krk a oddálíme ramena od uší. Upažíme HK palcem nahoru, rotujeme trup a paži v jedné ose vzhůru.

Pokud je potřeba mobilizovat hrudní (Th) páteř, cvičíme na rovné podložce. Když je zablokovaná horní Th páteř a přechod krční (C)/Th, opřeme se při této sérii cviků o předloktí.

Režimová opatření a doporučení

- nesedět s nohou přes nohu, nepracovat ve dřepu (na zahradě), při stoji nezatěžovat jednu DK
- nespát na břicho, při lehu na boku nesmí být podložena ruka, jen polštářek
- v zimě eliminovat pády na kostrč (při lyžování)
- nevhodné saunování, jízda na koni, cyklistika, aerobik
- zákaz hrabání listí, rytí, házení lopatou (možná blokáda žeber)
- nenosit kabelky na jednom rameni
- zdvíhat břemena z podřepu
- nesnažit se otěhotnět hned, vhodné až se nebudou blokovat SI klouby, L páteř, žebra
- měřit si bazální teplotu každý den ráno ve stejnou dobu

Čaje na podporu fertility

1. 20 g řebříčku, 20 g šípku, 10 g mateřídoušky, 7 g květu hluchavky, 15 g truskavce, 5 g heřmánku, 10 g čekanky, 7 g jitrocele. Smíchat v daných poměrech, 10 g směsi vsypat do 300 ml vody, nechat přejít varem a louhovat 30 minut. Pít 2x denně (nalačno a před večeří).
2. Stejný poměr bylin – žabník, řepík lékařský, mišichvost, mateřídouška, šalvěj. Jednu polévkovou lžici přelít 250 ml vroucí vody. Pít 3x denně po dobu 6 týdnů.
3. 70 g třezalky, řebříčku a heřmánku, 50 g měsíčku zahradního, 20 g hluchavky. Dáme 2 vrchovaté polévkové lžíce do 1 l vody, povaříme, pijeme 4x denně před jídlem.

2. návštěva je vhodná 10. - 12. den menstruačního cyklu.

1. den fyzioterapeut zkontroluje správnost provádění zadaných cviků. Poté provede mobilizaci kostrče per rectum, uvolní svaly pánevního dna, zmobilizuje SI skloubení a L páteř.

2. den se mobilizují žebra. Pokud již vymizely spasmy břišních svalů a SI kl. a L páteř jsou bez blokad, pacientka se naučí třetí trojici cviků, které jsou zaměřeny na posílení břišních svalů, hýždových svalů, paravertebrálních svalů a svalů pánevního dna:

3. tabulka zleva

1. Ležíme na zádech, DKK jsou pokrčené na šířku pánve, podsazujeme pánev tak, že bedra tlačíme k podložce až do úplného vyhlazení L lordózy. S nádechem stiskneme hýžděové svaly a pánevní dno, s výdechem podsadíme pánev.
2. Začínáme provádět předchozí cvik, ale pokračujeme zvedáním pánve od podložky obratel po obratli až po lopatky. Poté postupně pokládáme zpět - Thp, Lp, křížovou kost, kostrč.
3. V lehu na zádech s nataženými DKK protahujeme všechny končetiny do dálky, poté křížem pravou HK a levou DK a naopak. Důležité je současně přitisknout bedra k podložce. Variantou je provádět tento cvik s pokrčenými DKK (táhneme kostrč k patám).

3. - 6. návštěva pacientka se dostaví opět 10. - 12. den cyklu, fyzioterapeut jí zkontroluje blokády, ošetří pánevní dno, zmobilizuje kostrč, SI klouby, L páteř a žebra, která jsou zablokovaná.

Poté se zkontrolují všechny cviky, které měla pacientka zadané.

Aktivní cvičení u mužů

Centrum léčebné rehabilitace

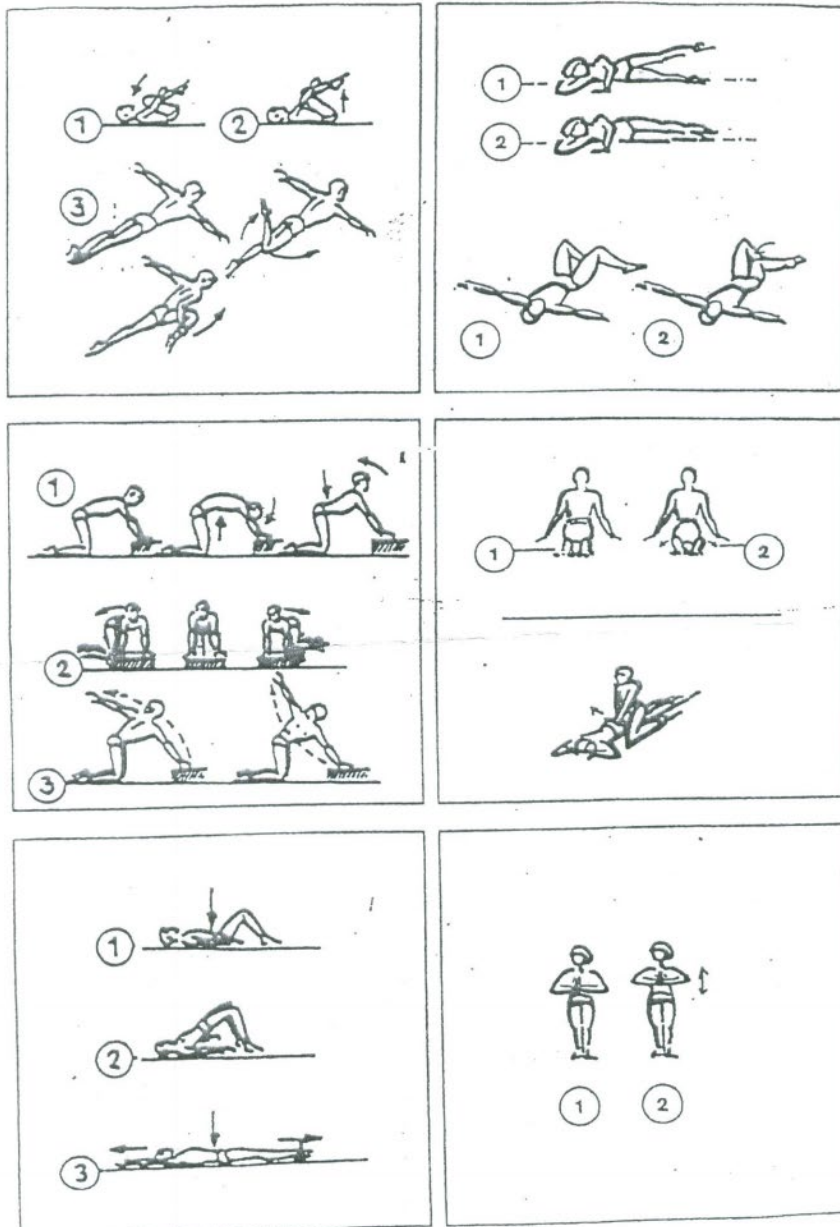
Při patologickém spermiogramu cvičí muži **1. tabulku zprava**.

Oba cviky jsou zaměřené na uvolnění kyčelních kloubů a SI skloubení.

- při prvním cviku leží pacient na boku, obě DKK má natažené a zvedá horní DK do unožení co nejvýše a zpět.

- při druhém cviku leží na zádech s pokrčenými koleny a patami co nejdál od sebe. Pacient přikládá koleno PDK k patě LDK a naopak.

Dále muži cvičí 1. a 2. tabulku vlevo a 2. tabulku vpravo.



Vypracovala: Mgr. Jana Holásková, fyzioterapeut CLR, 28.1.2019