

TERAPIJA Z MAGNETNIM STOLOM

Neboleča in neinvazivna obravnava urinske inkontinence in motenj medeničnega dna



HITRO, ENOSTAVNO IN DISKRETNO



○
ostanete
oblečeni

20-30
min

○
ena
terapija

6-10
obiskov

○
za opazen
učinek

6
mesecev

○
traja učinek
terapije

TERAPIJA Z MAGNETNIM STOLOM

Magnetni stol ali stol za funkcionalno magnetno stimulacijo (FMS) omogoča nebolečo in neinvazivno obravnavo urinske inkontinence in motenj medeničnega dna, pri čemer pacienti ostanejo oblečeni. Zagotovljena sta enostavnost in diskretnost.

Magnetni stol deluje na osnovi močnih magnetnih impulzov, ki povzročajo supramaksimalne mišične kontrakcije v mišicah medeničnega dna. Aplikator v sedalu stimulira pudendalni živec in sproži krčenje mišic medeničnega dna, medtem ko aplikator v hrbtnem delu izvaja sakralno nevromodulacijo, kar izboljša nadzor nad mehurjem, zmanjša simptome in prispeva k boljši kakovosti življenja.



Funkcionalna magnetna stimulacija je zelo učinkovita začetna terapija, s katero lažje ozavestimo mišice medeničnega dna, kar je podprto s številnimi kliničnimi raziskavami.





Pacienti ostanejo oblečeni.
Zagotovljena sta enostavnost in diskretnost.

20–30
min

Ena terapija običajno traja 20–30 minut. Med sedenjem na magnetnem stolu se občuti ritmično krčenje mišic v predelu presredka, zadnjice in spodnjega dela trebuha. Občutek je podoben močnim, hitrim pulzom ali rahlim vibracijam in ni boleč.

6–10
obiskov

Za opazen učinek terapije je potrebnih 6–10 obiskov v 2 mesecih. Ob terapiji z magnetnim stolom je potrebno tudi redno izvajanje vaj za mišice medeničnega dna (Keglove vaje) in vaj za mehur, ter se držati drugih navodil, ki vam jih poda zdravnik.

Funkcionalna magnetna stimulacija omogoča krepitev mišic medeničnega dna, boljšo kontrolo nad mehurjem in zmanjšanje uhajanja urina, boljšo spolno funkcijo ter večjo podporo medeničnim organom (mehur, maternica, črevesje).

6
mesecev

Učinek terapije traja do 6 mesecev. Za daljši učinek je priporočljivo občasno vzdrževanje s FMS ter redno izvajanje vaj za mišice medeničnega dna.

Komu priporočamo stimulacijo na magnetnem stolu?

- Osebam z oslabljenimi mišicami medeničnega dna.
- Osebam z urinsko inkontinenco (stresno, mešano ali urgentno).
- Kot rehabilitacijo mišic medeničnega dna po porodu.
- Osebam, ki imajo težave z nehotnim uhajanjem blata.
- Moškim po posegih na prostati.
- Ženskam po nekaterih ginekoloških operacijah.

Terapija z magnetnim stolom je odsvetovana:

- osebam z motnjami srčnega ritma ali s srčnim spodbujevalnikom
- osebam z epilepsijo
- osebam s kovinskimi vsadki (proteze sklepov, določena vrsta materničnih vložkov)
- prvih 6–8 tednov po operativnih posegih in porodu
- nosečnicam,
- ženskam med menstruacijo,
- osebam z nekaterimi drugimi stanji.



Vaginalni porod je pomemben vzrok za nastanek stresne urinske inkontinence ter popuščanja mišic medeničnega dna. S terapijami hitreje in lažje dosežemo ponovno vzpostavitev tonusa mišic.

S terapijami funkcionalne magnetne stimulacije lahko začnemo 6 tednov po porodu.

DODATNI NASVETI

Ne pretiravajte – preobremenitev lahko povzroči utrujenost mišic in slabši tonus.

Če opazite bolečino, krvavitev ali občutek zdrsa organov, terapijo prekinite in se posvetujte z ginekologom.

Po 6 tednih lahko nadaljujete z vzdrževalno terapijo na magnetnem stolu 1× mesečno ter redno vadbo.

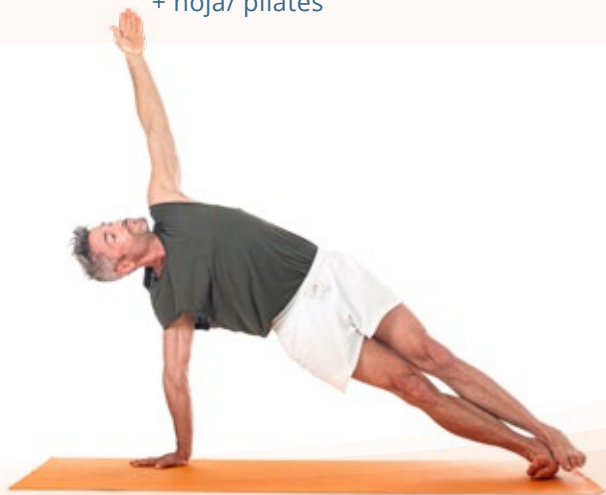
6-TEDENSKI PROGRAM PO PORODU

TEDEN	MS	DOMAČE VAJE	FOKUS TEDNA
1. teden	1x	2× dnevno: dihalne + blage Keglove vaje (5×5 sek)	Aktivacija dihanja in nežno prebujanje mišic
2. teden	2x	3× dnevno: Keglove vaje (10×10 sek), dihanje s trebušno prepono	Povezava dihanje + medenično dno
3. teden	2x	3× dnevno: Keglove vaje + 2× nežne vaje trupa (dvig bokov, mačka, dvig rok)	Krepitev in koordinacija
4. teden	1x	3× dnevno: Keglove vaje + stabilizacijske vaje (stranski dvig bokov, globoki trebuh)	Utrjevanje mišične kontrole
5. teden	1x	3–4× tedensko vadba: Keglove vaje + funkcion. vaje (počep, dvig bokov)	Povezava medeničnega dna z gibanjem
6. teden	1x	3× dnevno: Keglove vaje + stabilizacijske vaje (stranski dvig bokov, globoki trebuh)	Vzdrževanje in vračanje v normalno gibanje



6 OZ. 8-TEDENSKI PROGRAM ZA ŽENSKÉ ALI MOŠKE S STRESNO ALI MEŠANO INKONTINENCO

TEDEN	MS	DOMAČE VAJE	FOKUS TEDNA
1. - 2. teden	2×	1-2× dnevno lahke aktivacije mišic (5 stiskov po 5 sek)	Aktivacija mišic medeničnega dna, navajanje na občutek kontrakcije
3. - 4. teden	2×	2× dnevno Keglove vaje (10 stiskov po 10 sek)	Krepitev, koordinacija in utrjevanje mišične kontrole
5. - 6. teden	1×	2× dnevno Keglove vaje + vključitev stabil. vadba (dvigovanje bokov, dihalne vaje)	Povezava medeničnega dna z gibanjem
7. - 8. teden	1×	2× dnevno Keglove vaje + 1× dnevno stabilizacijska vadba + hoja/ pilates	Vzdrževanje in vračanje v normalno gibanje



PREHRANA IN ŽIVLJENJSKI SLOG

MEHUR IN TEKOČINA

- Pijte dovolj vode (1,5 L/dan), ne zmanjšujte preveč vnosa tekočine, saj to draži mehur.
- Izogibajte se: kavi, čaju, alkoholu, gaziranim pijačam, kisli hrani in začinjeni hrani.

PREHRANA

- Uživate hrano z veliko vlaknin (ovseni kosmiči, laneno seme, zelenjava) za preprečevanje zaprtja.
- Zmanjšajte vnos soli.
- Reducirajte prekomerno težo.

TELESNA DEJAVNOST

- Dnevna hoja, nežna joga ali pilates.
- Izogibajte se vajam z močnim pritiskom v trebuhu (npr. trebušnjaki, dvigovanje težkih bremen, poskoki).



VAJA »ZAVIRANJE NUJE« PRI URGENCI

Ko začutite močno potrebo: takoj izvedite 3–4 hitre, močne stiske medeničnega dna (kot da zadržite urin) — dihanje naj ostane normalno. Po tem umirite dihanje, pojav nuje pogosto popusti. Uporabite tudi sprostitev in preusmeritev pozornosti. To lahko prepreči uhajanje na poti do stranišča.

Uporabite lahko tudi t.i. metodo "inhibicije detruzorja" (metoda umiritve prekomerno aktivnega sečnega mehurja). Pri tej metodi volumen prsnega koša zmanjšamo tako, da izdihnemo ves zrak do konca (sključimo vratno in prsno hrbtemico in spustimo ramena). S tem sprostimo pomožne dihalne mišice. Ob koncu izdiha zapremo sapnik in ga tako vzdržujemo med celotnim manevrom. Sledi maksimalni vdih: napnemo vse mišice ki omogočajo vdih tako, da dvignemo prsni koš, izravnamo prsno in vratno hrbtenico ter dvignemo in odpremo ramena. Sočasno močno stisnemo zunanjo zapiralko sečnice.

MEHUR IN TEKOČINA

- Pijte dovolj vode (1,5 L/dan), ne zmanjšujte preveč vnosa tekočine, saj to draži mehur.
- Izogibajte se: kavi, čaju, alkoholu, gaziranim pijačam, kisli hrani, začinjeni hrani.

PREHRANA

- Uživajte hrano z veliko vlaknin (ovseni kosmiči, laneno seme, zelenjava) za preprečevanje zaprtja.
- Zmanjšajte sol v prehrani in morebitno prekomerno težo.

TELESNA DEJAVNOST

- Dnevna hoja, nežna joga ali pilates.
- Izogibajte se vajam z močnim pritiskom v trebuhu (npr. trebušnjaki, dvigovanje težkih bremen), poskoki.

8-TEDENSKI PROGRAM ZA ŽENSKÉ ALI MOŠKE Z URGenco ALI URGENTNO INKONTINENCO

TEDEN	MS	DOMAČE VAJE/AKT.	FOKUS TEDNA
1. teden	1x	1–2×/dan Keglove vaje (5 stiskov po 5 sek)	Aktivacija mišic medeničnega dna, navajanje na občutek kontrakcije
2. teden	2x	2×/dan: Keglove vaje (10 stiskov po 10 sek)	Povezava dihanja in mišične kontrole
3. teden	2x	2–3×/dan Keglove vaje + vaja most (dvig bokov 10×)	Povečanje moči in vzdržljivosti
4. - 5. teden	1x	2–3×/dan Keglove vaje + vaja »zaviranje nuje« pri urgenci	Stabilizacija in zaviranje urgence ter krepitev kontrole in koordinacije
6. - 7. teden	1x	Nadaljuj Keglove vaje + zaviralne tehnike urgence	Vzdrževanje tonusa in refleksnega odziva
8. teden	1x	Keglove vaje 3×/teden, funkcionalno gibanje	Konsolidacija, ocena rezultatov



Viri:

- Zdravstveni zavod Štrumbelj
 - Inhibicija detruzorja, metoda za umiritev prekomerno aktivnega sečnega mehurja, Janez Svoltjšak, dr.med
 - Navodila proizvajalca
-

CENIK TERAPIJE Z MAGNETNIM STOLOM



WWW.ZD-DOMZALE.SI/INKONTINENCA



**Zdravstveni dom
Domžale**

Zdravstveni dom Domžale
Mestni trg 2,
1230 Domžale

POKLIČITE SVOJO
AMBULANTO IN
SE NAROČITE



WWW.ZD-DOMZALE.SI