

 Tomasz Kobosz, 2018-07-17 06:57

Nokturia z perspektywy fizjoterapeuty

O problemach osób dotkniętych nokturią rozmawiamy z mgr Kingą Religą-Popiołek, fizjoterapeutką, członkiem Stowarzyszenia UroConti.

Medexpress: W swojej pracy fizjoterapeuty spotyka się Pani z pacjentami z nokturią. Jak ta grupa chorych ma problemy i jak można im pomóc?

K.R.P.: Bardzo często spotykam się z pacjentami, którzy mają problem z nokturią. Nokturia jest zaburzeniem, które zmusza pacjenta do przynajmniej dwukrotnego wstania w nocy i oddania moczu. Powikłaniem nokturii jest więc przede wszystkim bezsenność, zaburzenia snu różnego typu. Ci pacjenci nie wysypiają się, co wpływa na ich jakość życia i to, jak zachowują się w pracy. Bo bardzo często osoby z nokturią to ludzie aktywni zawodowo, niekoniecznie emeryci. Nokturia wpływa zatem na jakość życia społecznego, fizycznego i psychicznego, bo osoby wstające wielokrotnie w nocy nie są wyspane i tracą pewność siebie. Nokturia powoduje też wzrost ryzyka urazów i złamań. Zatem nokturia to nie tylko kwestia niewyspania czy niskiej jakości życia, ale może ona rzutować na stan naszego zdrowia lub życia.

Medexpress: Jak takim pacjentom może pomóc fizjoterapia?

K.R.P.: Tak naprawdę nigdy nie zaszkodzi trening mięśni dna miednicy. Natomiast trzeba zwrócić uwagę na swoje zachowania takie jak: ile płynów spożywamy w ciągu dnia, ile zaraz przed snem, jaki jest stan naszej psychiki oraz stan emocjonalny. Sama fizjoterapia, poza wzmocnieniem mięśni dna miednicy, będzie polegała na zastosowaniu technik relaksacyjnych, także na tym, że kiedy pojawi się parcie w nocy, trzeba starać się co nieco je odwlekać i po prostu spróbować zasnąć. Oczywiście na początku może to wiązać się z pewnymi niedogodnościami, bo mocz może niekontrolowanie wypłynąć po zaśnięciu. Ale taki trening pęcherza przez odwlekanie oddania moczu (a tak naprawdę trening głowy, bo to w głowie odbywa się cały czas praca nad naszymi zachowaniami) to bardzo ważny element fizjoterapii osób z nokturią.