



Špatný sed



Správný sed

Inkontinence

Inkontinence je definována jako mimovolní únik moči, představující zdravotní, sociální nebo hygienický problém, a je objektivně prokazatelný. Během pozdějšího stádia těhotenství se běžně vyskytuje tzv. nykturie, což je nutkání na močení, které přerušuje spánek.

Inkontinenci lze rozdělit na stresovou, urgentní, smíšenou, paradoxní a reflexní. Nejčastěji se objevují první dva typy a typ smíšený, což je kombinace předchozích dvou, tyto typy lze řešit fyzioterapií.

Příčiny jsou různé, např. hormonální, souvisí s počtem porodů, projevuje se po operacích, při obezitě, při opakujících se zánětech, při poškození svalů a vazů, při poklesu orgánů malé pánve aj.

Je důležité vědět, že inkontinence není normální! Může se sice během těhotenství a po porodu objevit, ale do konce šestinedělí by se měla situace upravit. Pokud ne, vyhledejte odbornou pomoc!