

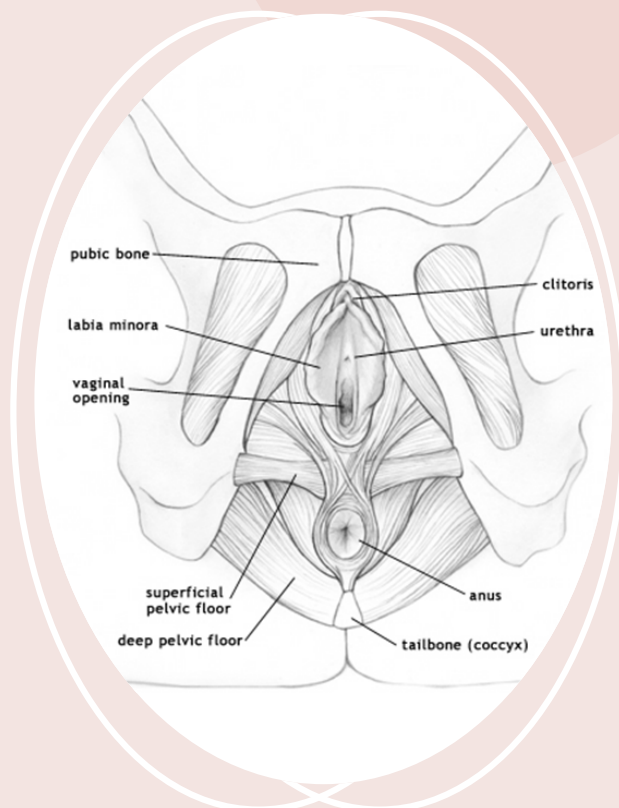
MIEDNICA I JEJ STRUKTURY



Co to jest ?

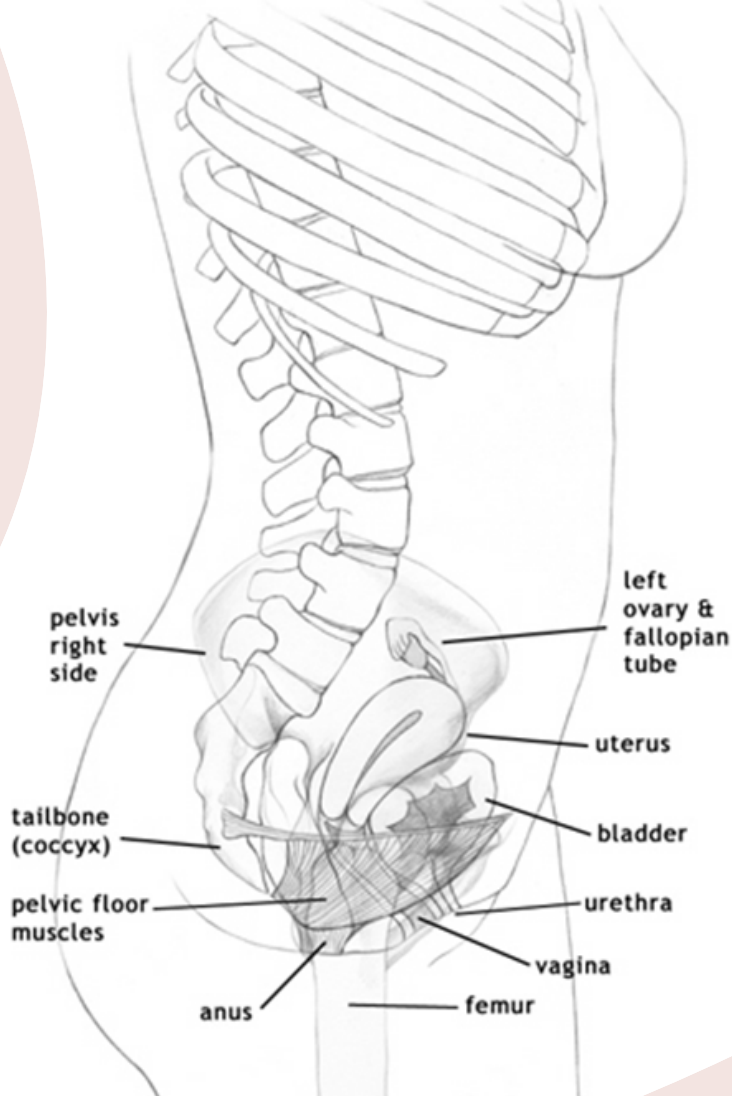
Miednica to pierścień kości, który stabilizuje ciało w części środkowej. To jest połączenie między tułowiem a nogami. Wewnątrz są mięśnie zwane mięśniami dna miednicy, tworzącymi zarówno powierzchowne, jak i głębokie warstwy. Mięśnie te podtrzymują łechtaczkę, cewkę moczową, pochwę i odbył i tworzą hamak w obrębie miednicy z umocowaniem z przodu przy kości łonowej oraz z tyłu przy kości guzicznej.

Jak wygląda ?



Jaka jest jej funkcja ?

Miednica kostna chroni pęcherz, cewkę moczową, macicę, pochwę, jajniki, i odbytnicę. Mięśnie dna miednicy nie służą jedynie jako wsparcie, pomagają kontrolować pracę jelit, pęcherza i pochwy. Miednica służy również jako mocowanie mięśni pleców, brzucha i nóg (z przodu i z tyłu). Te struktury dają możliwość stania prosto, chodzenia, siedzenia i leżenia.



Co może być źle ?

Stawy miednicy – jeden z przodu (spojenie łonowe) i dwa z tyłu (stawy krzyżowo-biodrowe) – mogą być źródłem bólu. Zapalenie stawów i urazy mogą powodować ból w dolnej części pleców i / lub kości guzicznej. Nerwy unerwiające struktury miednicy mogą również ulec uszkodzeniu (np. podczas długotrwałego, szybkiego lub zabiegowego porodu) lub ulega zapaleniu (np. jako następstwo kontuzji), powodując ból, skurcze mięśni i/lub ich osłabienie.

Kiedy w mięśniach dna miednicy pojawia się niekontrolowany skurcz, może powodować ból sromu oraz współzycie może być utrudnione lub niemożliwe. Zaburzona funkcja mięśni dna miednicy może również powodować biegunkę, zaparcia, wysiłkowe nietrzymanie moczu, parcie na mocz lub częstomocz.

Co możesz zrobić?

Ważne jest, aby poinformować swojego lekarza, że masz problemy z bólem lub dolegliwości ze strony jelit lub pęcherza. Twój lekarz może wysłać Cię do innego specjalisty, takiego jak psycholog lub fizjoterapeuta, który jest bardziej zaznajomiony z problemem, co może być przyczyną dolegliwości i może umożliwić dalszą diagnozę i leczenie.

Co jeszcze możesz zrobić ?

Ważne jest, aby spróbować znaleźć przyczynę problemów, gdy się pojawią. Problemy z mięśniami często wymagają współdziałania fizjoterapii i farmakoterapii. Leczenie bólu sromu powinno być podejściem multidyscyplinarnym (psycholog i/ lub fizjoterapeuta). Często stosuje się biofeedback aby pomóc w normalizacji mięśni dna miednicy, podczas gdy fizjoterapia pozwala przywrócić równowagę wszystkich struktur miednicy. W wyjątkowym przypadku niektóre kobiety mogą potrzebować operacji w celu zmniejszenia dolegliwości. Porozmawiaj ze swoim lekarzem o tym.