

Esetismertetés

Készítette:

Kiri-Hepp Rebeka, gyógytornász

Marosmenti Praxisközösség

Bevezetés

39 éves (deszki lakos) nőbeteg Sclerosis multiplex alapbetegséggel érkezett. Panaszát elsősorban súlyos vizelet – inkontinenciája, valamint medence körüli fájdalom jelentette. Háziorvosa javaslatára nagy örömmel vette igénybe a Praxisközösség nyújtotta gyógytorna-többlétszolgáltatást, hiszen számára a lakóhely-közeli ellátás nagy jelentőséggel bírt. A páciens 2,5 éves gyermekét a hétköznapokban egyedül neveli (a házastársa külföldön vállalt munkát), így kulcsfontosságú volt számára, hogy az ellátást lakóhelyéhez közel, és rugalmas időpontban tudja igénybe venni. Prevenációs szemlélettel érkezett, mert a munkaerőpiacra való tervezett visszatérését a súlyos fokú vizelet-inkontinenciája nagymértékben befolyásolta.

Anamnézis, fizikális vizsgálat

A páciens beszámolt arról, hogy várandóssága után súlyos vizelet-inkontinenciát tapasztalt. Tüszentésre, vagy akár csak enyhe vizelési ingerre is elcseppent a vizelete (kevert típusú inkontinencia). Ez a mindennapi életét, életminőségét óriási mértékben megnehezítette. Kihívást jelentett számára kimozdulni otthonából. Ahogy a bevezetőben is olvasható, a hétköznapokban 2,5 éves gyermekét egyedül neveli, emiatt elengedhetetlen az aktív életvitel. Mozgásszegény életmódot folytatott, az egészséges táplálkozásra viszont igyekezett figyelni. Medence-körüli, valamint derékfájdalomra is panaszkodott, melyek terhelésre fokozódtak. Inspectio során tapasztalható volt obesitas, hanyag tartás, térd ízületi tengelydeformitás.

Terápia

Sapsford és *mtsai* (2001) tanulmányukban a musculus transversus abdominis és a medence-fenék izomzat szinergizmusát vizsgálták. A vizelet-inkontinencia kezelésében a musculus transversus abdominis (TRA) tréningjét javasolják, ahol a TRA kontrakció során bekövetkező medence-fenék izomzat szub-maximális összehúzódását használjuk ki.



Egészségügyi Ellátórendszer
Szakmai Módszertani Fejlesztése
EFOP-1.8.0-VEKOP-17-2017-00001



MAGYARORSZÁG
KORMÁNYA

SZÉCHENYI 2020



Európai Unió
Európai Szociális
Alap

BEFEKTETÉS A JÖVŐBE

Ezen kívül figyelembe kell venni a medence-fenékizomzat (és a TRA) pelvico-lumbalis stabilizálásban betöltött szerepét. A belső hasúri nyomás létrehozásával járul hozzá a gerinc stabilizálásához. Ennek nyomán a mobilizáló gyakorlatok után intenzív mély-törzsizom erősítésbe kezdünk, vagyis a medence-fenék izomzat, ezzel párhuzamosan pedig a haránt hasizom tréningjét végeztük. Mindemellett a páciens testtartását ülő, álló helyzetben és mozgás közben is optimalizáltuk, ez sikeresen beépült a mindennapi életébe is. A gátizom erősítést, egyáltalán a gátizom működésének megérettetését háton fekvő helyzetben (a gravitáció viszonylagos „kikapcsolásával”) kezdtük, majd négykézláb-, ülő-, és álló helyzetben folytattuk. A feladatok intenzitásának dozírozásában segítségünkre volt erősítő gumiszalag és gimnasztikai labda. A feladatokat otthonában is végezte, hiszen cél volt a gyakorlatok megválasztásánál az egyszerű kivitelezhetőség. A tréninget mindvégig az alapbetegségének-, aktuális állapotának megfelelően, azt figyelembe véve végeztük. Terápiáját 2019. február 22-én kezdtük, és 2019. május 15-én fejeztük be.

Eredmények

A páciens már az 5. gyógytorna-alkalommal arról számolt be, hogy vizelete már csak akkor cseppen el, ha erős vizelési ingere van, és ezzel egy időben megnő a belső hasúri nyomás is (pl tüsszent vagy nevet). Mindeközben fájdalmai is jelentősen csökkentek. A 10. gyógytorna-alkalommal, a záró vizsgálatok során a testtartás normalizálódása volt tapasztalható, valamint a vizelet-inkontinencia teljesen megszűnt, ahogy a medence körüli-, és derékfájdalom is. A munkaerőpiacra való visszatérését nem fontolgatta tovább, bátran vágott bele.

Összességében elmondható, hogy az esetleírásban ismertetett páciens életminősége, gyermekének mindennapos ellátása, nevelése nagymértékben javult. A munkahelyére való visszailleszkedése nem ütközik már a korábbi súlyos akadályba. A lakóhely-közeli ellátás, a prevenciós szemlélet, valamint az alapellátás keretein belül nyújtott többlet-szolgáltatás több esettel együtt itt is bebizonyította rendkívüli jelentőségét.