



# CENTAR REEDUKACIJE

*Dr Vladan Milosevic*



## Šta se dešava ženskom organizmu usled trudnoće i porođaja?

Trudnoća i porođaj su praćeni određenim psihoanatomskim promenama. Sam čin porođaja izaziva određene anatomske promene, posebno na urogenitalnim organima. Tom prilikom dolazi do pucanja mišićnih vlakana vaginalnog kanala i perineuma, što dalje utiče na mišićne strukture bešike i analni otvor, kao i na opuštanje unutrašnjih polnih organa, a pre svega materice.

## Kako se ženski organizam menja starenjem?

Starenje je prirodan biološki proces koji ne možemo zaustaviti. Starenjem dolazi do atrofije i gubitka mišićne mase bez obzira na to da li je žena rađala ili nije. Perineum je grupa mišića koji, kao i ostali mišići, starenjem slabe, gube elasticnost a samim tim i svoju funkciju. Disfunkcionalnost perineuma je posebno primetna kod žena u pedesetim i šezdesetim godinama ako se on zanemari. Ta disfunkcionalnost se ispoljava kroz inkontinenciju, odnosno, nekontrolisano mokrenje, urogenitalne infekcije i spuštavanje stomaknih organa. S'toga je reedukacija perineuma kod žena veoma važna radi održavanja tonusa i elastičnosti genitalnih mišića.

## Šta je reedukacija perineuma i zašto je ona bitna?

Reedukacija perineuma je jačanje perineuma putem elektrostimulacije. Iz iskustva znamo da se povećanom stimulacijom nekog mišića on jača i da potom bolje funkcioniše. To i jeste suština reedukacije perineuma. Pod dejstvom elektrostimulacije mišića perineuma i vaginalnog kanala, mišići se dovode u prvobitan položaj, odnosno u stanje kakvo je bilo pre nastalog premećaja, bilo da je on prouzrokovan porođajem ili da je posledica prirodnog procesa starenja. Elektrostimulacija, sem na perineum, deluje i na sfinktere mokracne besike, kao i na analne i poboljšava njihovu funkcionalnost. Dobro funkcionisanje sfinktera nas štiti od infekcija bakterijskog i virusnog porekla, kao i od rizika koji te infekcije nose (upale, promena na grliću materice...).

## Metod reedukacije perineuma

Reedukacija perineuma je neinvazivan metod lečenja i zasniva se na elektromasaži i elektro-vezbama mišića vaginalnog kanala i perineuma. Pre početka tretmana obavlja se razgovor kako bi se ustanovilo stanje u kome se perineum nalazi. Nakon toga počinje proces terapije reedukacijom, koji se zasniva na tome da žena sama postavlja sondu u vaginalni kanal (poput tampona) na kojoj se nalaze elektrostimulatori. Rad elektrostimulatora se prati na monitoru. Pre svake terapije, kao i na kraju, vrše se odgovarajuća merenja perineuma i dobija se dijagram koji ukazuje na stepen uspešnosti reedukacije.