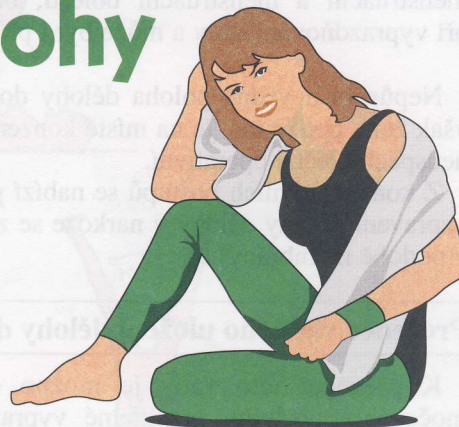


# Cvičení při vadné poloze dělohy dozadu



Osa dělohy s osou malé pánve svírají určitý úhel a ten určuje naklonění, resp. polohu nebo uložení, (tzn. verzi) dělohy v těle ženy (retro - dozadu, ante - dopředu). Za normálního stavu je děloha uložena tak, že její tělo je skloněno mírně dopředu. Další úhel svírají osa hrdla děložního s osou těla děložního (dělohy) a podle jeho velikosti je děloha více nebo méně zahnutá (má větší nebo menší flexi).

Kombinací zdravotních vad, ovlivněných různou polohou dělohy a jejím zahnutím, může být několik. Případů s dělohou abnormálně nakloněnou dopředu je většina a nečinívají ženám problémy. Obtíže ženám někdy působí naklonění dělohy dozadu, tj. retroverze, a především kombinace se zahnutím dělohy, tj. retroverzeflexe.

## Příčiny vadného uložení dělohy dozadu mohou být:

- vrozené
  - je pro ně charakteristická krátká stěna poševní;
- získané
  - vzniká nesprávným držením těla, většinou po porodu, kdy žena leží dlouhé hodiny na zádech a tím těžká děloha padá dozadu a dochází k ochabnutí závěsných vazů děložních,
  - při nezhojbném nádorovém onemocnění dělohy,
  - srůsty nebo záněty v malé pánvi (působí ženám potíže nejčastěji),
  - po úrazu - pádu na hýždě,
  - při sportu - zaklonění dělohy vlivem sportovní činnosti,
  - intenzivní práci v určitém stálém napětí a stále nezměněném držení těla.

---

### **Příznaky a léčba**

---

Nesprávné uložení dělohy se obvykle projevuje bolestí v kříži, předmenstruační a menstruační bolestí, bolestí při pohlavním styku, potížemi při vyprazdňování střev a může být i příčinou neplodnosti u žen.

Nepůsobí-li vadná poloha dělohy dozadu obtíže, není nutná léčba. Pokud však žena potíže má, je na místě konzervativní (neoperativní) léčba a při jejím neúspěchu léčba operativní.

Z konzervativních postupů se nabízí polohování, speciální léčebný tělocvik, napravení polohy dělohy v narkóze se zajištěním poševním pesarem (tělískem v podobě membrány) aj.

---

### **Prevence vadného uložení dělohy dozadu**

---

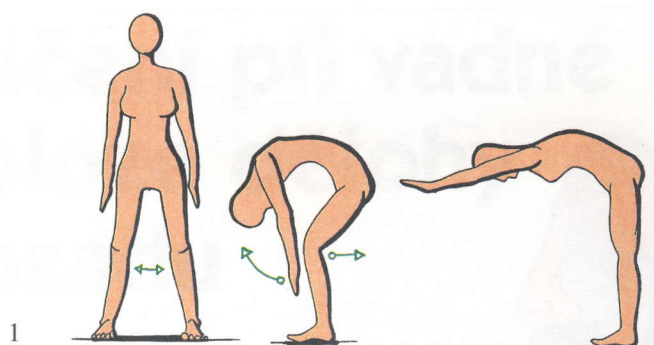
K prevenci této vady je možno doporučit pravidelné vyprazdňování močového měchýře, pravidelné vyprazdňování střev, gymnastika v raném šestinedělí (polohování na břicho, polohování vkleče), včasné vstávání po porodu, zákaz těžké práce, nenošení těžkých břemen, speciální léčebný tělocvik. Léčebný tělocvik má význam pro vyrovnání vzájemného vztahu svalstva břišního, zádového a sedacího (tzn. tonusu lisu břišního a svalstva dna pánevního).

---

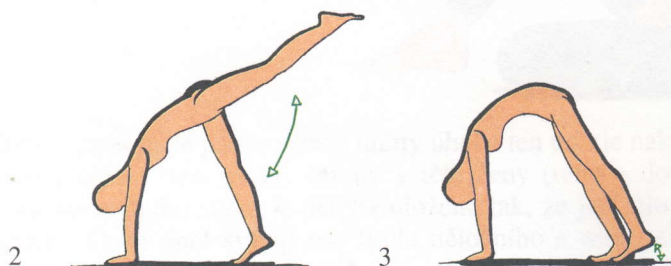
### **Doporučené zásady při léčebném tělocviku**

---

- cvičíme denně - výchozím je pro nás současný zdravotní stav a konzultace s lékařem;
- před cvičením vyvětráme místnost;
- cvičíme ve volném cvičebním oděvu a vymočené;
- jednotlivý cvik zprvu cvičíme 3x - 5x, později 5x - 10x;
- cvičíme na lůžku, koberci, žíněnce apod.;
- cvičení začínáme a končíme dechovou gymnastikou;
- cvičíme koordinovaně s dechem, tzn. vdechujeme nosem a vydechujeme ústy;
- dbáme na kvalitu provedení cviku, nikoliv na kvantitu (počet cviků);
- nikdy necvičíme těsně po jídle a přes únavu;
- při cvičení dodržujeme předepsaný postup provedení cviku;
- zásadně se řídíme pokyny ošetřujícího lékaře, včas upozorníme na zdravotní změny během cvičení.

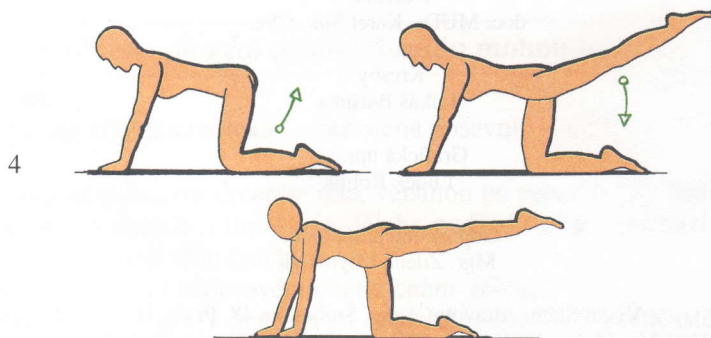


Obr. 1  
Stoj mírně rozkročný (chodidla jsou rovnoběžně), nádech. Hluboký uvolněný předklon s poohnutými koleny - výdech. Při pomalém kulatém vzpřímu páteře - vdech (nádech).

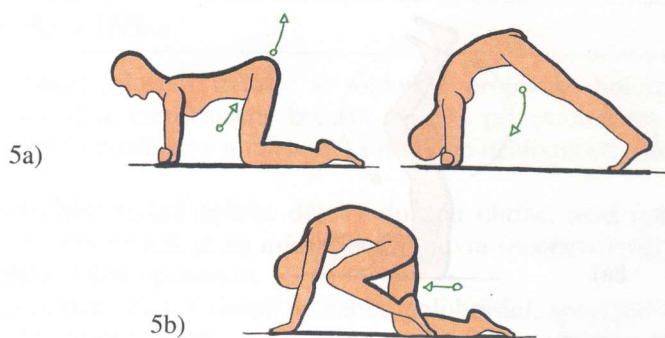


Obr. 2  
Stoj schylo v předklonu. Dlaně opřeme o zem a střídavě zanožujeme napnutou pravou a levou dolní končetinu.

Obr. 3  
Stoj schylo v předklonu. Dlaně opřeme o zem a střídavě zvedáme pravou a levou patu dolních končetin při nataženém koleni.

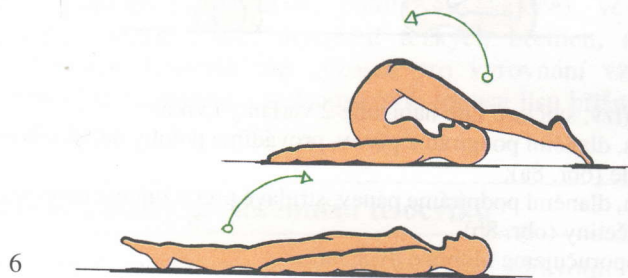


Obr. 4  
Vzpor klečmo. Dlaně opřeme o zem, lokty napnuté, střídavě zanožíme a unožíme levou či pravou dolní končetinu, opět zanožíme a zpět opřeme o zem.

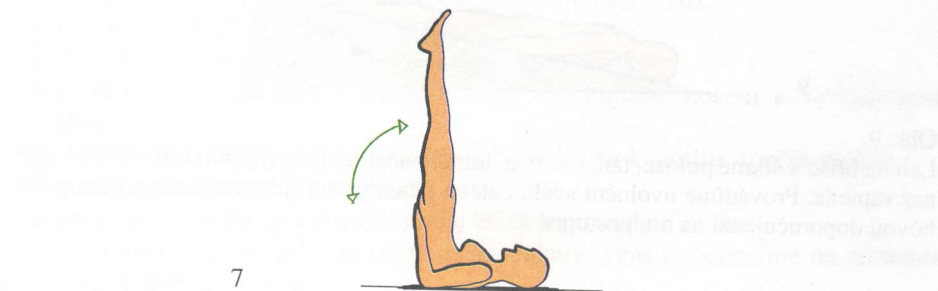


Obr. 5a  
 Poloha vkleku s oporem o lokty. Klek, z oporu o lokty jdeme do předklonu, napneme kolena, nohy jdou do stoje a vracíme zpět. Doporučujeme dechovou výdrž na 3 - 5 vteřin.

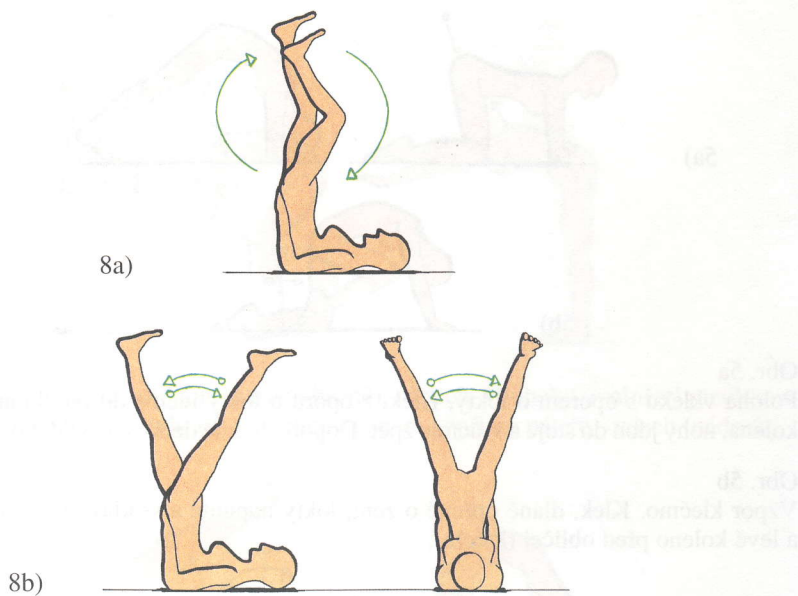
Obr. 5b  
 Vzpor klečmo. Klek, dlaně opřené o zem, lokty napnuté a střídavě přitahujeme pravé a levé koleno před obličej (k čelu).



Obr. 6  
 Leh na zádech, připaženo. Propnuté dolní končetiny v kolenou dáváme za hlavu, doporučujeme dechovou výdrž na 3, 5, 7 vteřin a s výdechem zpět do lehu.



Obr. 7  
 Leh na zádech. Zvedáme dolní končetiny směrem vzhůru, provádíme leh na lopatkách, tzv. svíčku, dlaněmi podpíráme pánev - s výdechem jdeme zpět do lehu na zádech. Doporučujeme dechovou výdrž na 3 - 5 vteřin.



Obr. 8

Leh na lopatkách (tzv. svíčka). Zde nabízíme 2 varianty cviků:

1. leh na lopatkách, dlaněmi podpíráme pánev, provádíme polohy dolních končetin jako bychom jeli na kole (obr. 8a);
2. leh na lopatkách, dlaněmi podpíráme pánev, střídavě překřížujeme nebo roznožujeme napnuté dolní končetiny (obr. 8b).

U obou variant doporučujeme hluboké dýchání.



9

Obr. 9

Leh na břiše v šikmé poloze, tzn. pánev a dolní končetiny jsou zhruba o 20 - 40 cm výše než ramena. Provádíme uvolnění svalů celého těla, dýchání je pravidelné, výdrž polohovou doporučujeme na 5 a postupně až 30 minut.



Autorka  
Marie Babičková

Recenze  
doc. MUDr. Karel Šuk, CSc.

Kresby  
Lukáš Bařinka

Grafická úprava  
Luděk Rohlík

Odpovědná redaktorka  
Mgr. Zdena Mlýnková

Vydal Státní zdravotní ústav, Šrobárova 48, Praha 10  
Vytiskla Zdeňka Vavřínová - DOVA, Hruškové Dvory 33, Jihlava  
1. vydání, Praha 1998  
© Státní zdravotní ústav  
Neprodejné