

KAŽDÝ MĚSÍC VÍCE ČTENÍ!

Glance

ČERVENEC 2015 Cena 49 Kč 2,29 €

DŘÍV, NEŽ DOJDE NA ZKUMAVKU

KDYŽ SE VÁM NEDAŘÍ
OTĚHOTNĚT, POMŮŽE
PSYCHOLOG I CVIČENÍ





DŘÍV,
NEŽ

**DOJDE NA
ZKUMAVKU**

Centra asistované reprodukce dopomohla spoustě párů k vytouženému dítěti. Neplodnost se ovšem dá úspěšně řešit i jinak.

TEXT: ŠÁRKA SCHMIDTOVÁ



Moderní medicína je mocná čarodějka a jako taková dokáže divy. Díky ní se vytouženého potomka dočkají i páry, které by jinak na rodičovství musely zapomenout. Úspěšnost umělého oplodnění dosahuje třiceti procent, což je mimochodem více než při příležitostném nechráněném pohlavním styku.

Ani moderní medicína však není všemocná a léčba neplodnosti její pomocí s sebou nese určitá rizika – potíže související s hormonální stimulací, větší riziko samovolného potratu, zvýšenou možnost vícečetného těhotenství atd.

Pár, který umělé oplodnění podstupuje (mluvíme o páru, protože léčba neplodnosti je vždy záležitostí obou partnerů), je také vystavený vysoké psychické zátěži – stále se na něco čeká, na to, jak dopadne každý z celé řady nutných kroků. Mimochodem, do pětatřiceti let se ženě doporučuje, aby podstoupila umělé oplodnění až v okamžiku, kdy se snaží otěhotnět déle než rok (u žen starších pětatřiceti let už stačí neúspěšné snažení po dobu půl roku). Umělé oplodnění navíc partneri často vnímají jako poslední šanci, a každý neúspěšný pokus o ně se tak stává vysoce zátěžovou situací.

VŠECHNO JE V HLAVĚ

Právě psychika dokáže při snahách o otěhotnění nadělat pořádnou paseku. Důkazem jsou i páry, které jsou z medicínského hlediska v pořádku, i tak ale zápolí s neplodností. „Jsem překvapena, jak málo žen toužících marně po dítěti hledá pomoc psychologa. Přitom je všeobecně známo, že když žena neustále myslí na to, že chce přijít do jiného stavu, ve valné většině případů se to nedaří,“ říká psycholožka Jitka Douchová a zmiňuje případ své klientky, kterou k ní musel přivést její manžel, protože ona se zdráhala přistoupit na to, že by potřebovala psychologa.

„Psychologickou pomoc přitom pomalu potřeboval i její partner. S odůvodněním, aby měl dost spermií, byl odsunutý na vedlejší kolej až do chvíle, kdy jeho manželka ovulovala. Jakmile jí vyskočila bazální teplota, za ním naopak byla schopná běžet do zaměstnání a nutit ho k akci třeba na toaletách...“ Jitka Douchová přiznává, že není snadné přinutit takové klientky ke klidu, k tomu aby žily normální život a na dítě se tolik neupínaly. „V tomto případě nakonec pomohla dovolená, která měla být jen jako mezičlánek mezi dvěma koly snažení. A právě proto, že na to, že chce otěhotnět, klientka nemyslela, se to podařilo.“

To, že je (většinou) všechno v hlavě, víme tak nějak všichni, horší ale je se podle toho řídit. Proto by pro ženu, která je zdravá, ale přesto marně touží po dítěti, mělo být samozřejmostí poradit se s psychologem ještě ►

předtím, než vůbec bude o umělém oplodnění uvažovat.

METODA PRVNÍ VOLBY

Poměrně úspěšnou metodou, která může pomoci zdravé ženě k otěhotnění, je cvičení podle Ludmily Mojžíšové. Jde o léčení neplodnosti rehabilitačním cvičením, konkrétně uvolněním svalové spazmy (stahů) v oblasti páteře a pánevního dna. Pro mnoho žen je sice jednodušší nedělat nic a nechat si pomoci od lékařů, ale to, že má cvičení smysl, dokazují jeho výsledky.

Fyzioterapeutku Vendulu Johaness z Olomouce k němu před pěti lety přivedla její bývalá kolegyně. Když Vendula viděla, jak za ní chodí nadšené maminky, rozhodla se absolvovat kurz fyzioterapeutů v rehabilitační léčbě některých druhů funkční ženské sterility metodou Ludmily Mojžíšové. Od té doby má „na svém kontě“ už čtyřicet miminek. „Na svoji první maminku si pamatuji velice dobře. Měla za sebou potrat a otěhotnět znovu se jí nedařilo. Když mi nakonec oznámila, že čeká miminko a že je vše v pořádku, ukápla mi i slza. Holčička se jmenuje Alenka a s její maminkou jsem doteď v kontaktu. Když vidím, jak Alenka roste, dodává mi to chuť do práce.“

Vendula musí být i trochu psychologem, ostatně jako každá fyzioterapeutka. Ženy, které k ní chodí, bývají velice skeptické, nebo se k ní naopak upínají jako k poslední naději. „Mým úkolem je povzbudit je a zvýšit jim sebevědomí, vždyť pro žádnou ženu není snadné vyrovnat se s tím, že cesta k miminku není právě pro ni snadná. Motivaci mým klientkám dodává i nástěnka, na kterých mám fotografie miminek, která se narodila mým klientkám.“

VRAŤ SE, AŽ SE NAPIJEŠ!

Metoda Ludmily Mojžíšové je založena na sestavě cviků, kterými se posilují především břišní a hýžděvé svaly a uvolňují a posilují se svaly kolem bederní páteře a dna pánevního. Cvičit je vyžaduje rozhodně čas a pořádný kus trpělivosti. „Svoji roli hraje i výživa a dodržování pitného režimu a školy zad,“ podotýká Vendula Johaness. „Bez dostatečného přísunu tekutin nepracuje dokonale žádný orgán, ani sval, který je z osmdesáti procent tvořený vodou. Padesátikilová žena by tedy měla denně vypít dva litry vody nebo bylinkového čaje. Vypráví se zábavná historka o tom, že paní Mojžíšová na tohle dávala velký pozor a stávalo se, že pacientku vyhodila s tím, že se může vrátit, až se napije,“ dodává Vendula s úsměvem.



LUDMILA MOJŽÍŠOVÁ

Narodila se v roce 1932 v Užhorodu. Pracovala jako zdravotní sestra, později se stala asistentkou na FTVS. Kromě léčení funkční ženské sterility pomáhala také sportovcům (mj. tenistům Kodešovi a Hřebcovi, atletkám Kratochvilové, Kocembové a Fibingerové), ale třeba i tanečnickovi Vlastimilu Harapesovi či herci Jaromíru Hanzlíkovi.

ŽÁDNÉ ŠARLATÁNSTVÍ!

Sama Ludmila Mojžíšová se potýkala s názory gynekologů, kteří ji považovali za šarlatánku, přestože průkazně pomohla tisícům žen, které nemohly otěhotnět přirozenou cestou. Satisfakce se dočkala až v roce 1991 (rok před svou smrtí), kdy tehdejší ministr zdravotnictví její metodu uznal jako metodu první volby k léčbě funkční ženské sterility.

Spolupráce gynekologů a fyzioterapeutů, kteří „Mojžíšovou“ cvičí, je tak dnes na dobré úrovni, i když pořád pro ni ne všichni lékaři mají pochopení. Vendula Johaness má v tomto směru štěstí, spolupracuje s MUDr. Davidem Neubertem z gynekologické ambulance NEUMED v Olomouci. „I když jako lékař léčím podle tzv. klasické medicíny, jsem velkým příznivcem přírodní medicíny, a pokud jde o otěhotnění, metodu Ludmily Mojžíšové ženám doporučuji. Má bezesporu smysl.“ říká MUDr. Neubert.

Jak dále vysvětluje, svalové dno pánevní, spolu s páteří a dalšími strukturami, je u ženy velmi důležitým systémem, jehož správné fungování ovlivňuje celou řadu orgánů a funkcí nejen urogenitálního ústrojí. Stav pánevního dna má vliv nejen na otěhotnění, ale například i na opakované potraty,

bolestivou menstruaci nebo močovou inkontinenci. Laicky si lze představit, že vlivem špatného stavu pánevního dna a páteře může dojít ke sníženému prokrvování až svalové křeči dělohy a vejcovodů, což může vést k poruše otěhotnění, potratům, bolestivé menstruaci či jiné pánevní bolesti.

Povolené pánevní dno také velmi často vede k nežádoucímu úniku moči zejména při fyzické aktivitě.

„Je ale pravda, že ne každý dosáhne kýženého výsledku. Vše záleží

na osobní motivaci a jisté sebekázní. Předem pacientkám vysvětluji, že je to léčba dlouhodobější, a přímo je vyzývám k tomu, aby si samy sobě upřímně odpověděly na otázku, zda jsou schopné vydržet,“ dodává MUDr. Neubert.

NEJSI V TOM SAMA

Dítěte se dočká asi třetina žen, které cviky Ludmily Mojžíšové cvičily, ostatní se mohou, pokud neotěhotní, rozhodnout pro umělé oplodnění. „Ale určitě je dobré ještě předtím cvičení podle Mojžíšové absolvovat, žena se dostane do lepší kondice, stabilizuje pánevní dno, a šance na miminko se tím pádem

CVIČENÍ JE I TERAPIÍ - ŽENA NEČEKÁ PASIVNĚ NA POMOC LÉKAŘE ČI PILULEK, ALE AKTIVNĚ SE ZAPOJUJE DO BOJE O MIMINKO.

zvýší,“ říká Vendula Johanes.

Podle ní je škoda, že ženy snažící se dlouhodobě o otěhotnění často vyhledají fyzioterapeuta až po neúspěšném umělém oplodnění. „Přitom by to mělo být naopak. Důležitá je proto spolupráce s gynekologem, který metodu Mojžíšové může doporučit. Nedám dopustit ani na hormonální jógovou terapii, která je také soustavou cviků a jejím smyslem je srovnání hormonální nerovnováhy. Její

kombinace se cvičením podle Ludmily Mojžíšové je ideální.“

Úspěšnost obou metod tkví podle ní nejen v samotných cvicích, které uvedou tělo ženy do optimálního stavu, ale i v tom, že vidí, že ve svém snažení není sama. „S tím souhlasím. Citlivý přístup fyzioterapeuta, kterému se žena svěří do rukou, může hodně pomoci. Kromě nesporného zdravotního přínosu je cvičení samo o sobě terapií – žena nečeká pasivně na pomoc lékaře či pilulek, ale aktivně se zapojuje do boje o miminko. Každý den, kdy cvičí, ví, že je o krůček dál ke svému cíli,“ přitakává psycholožka Jitka Douchová. ■