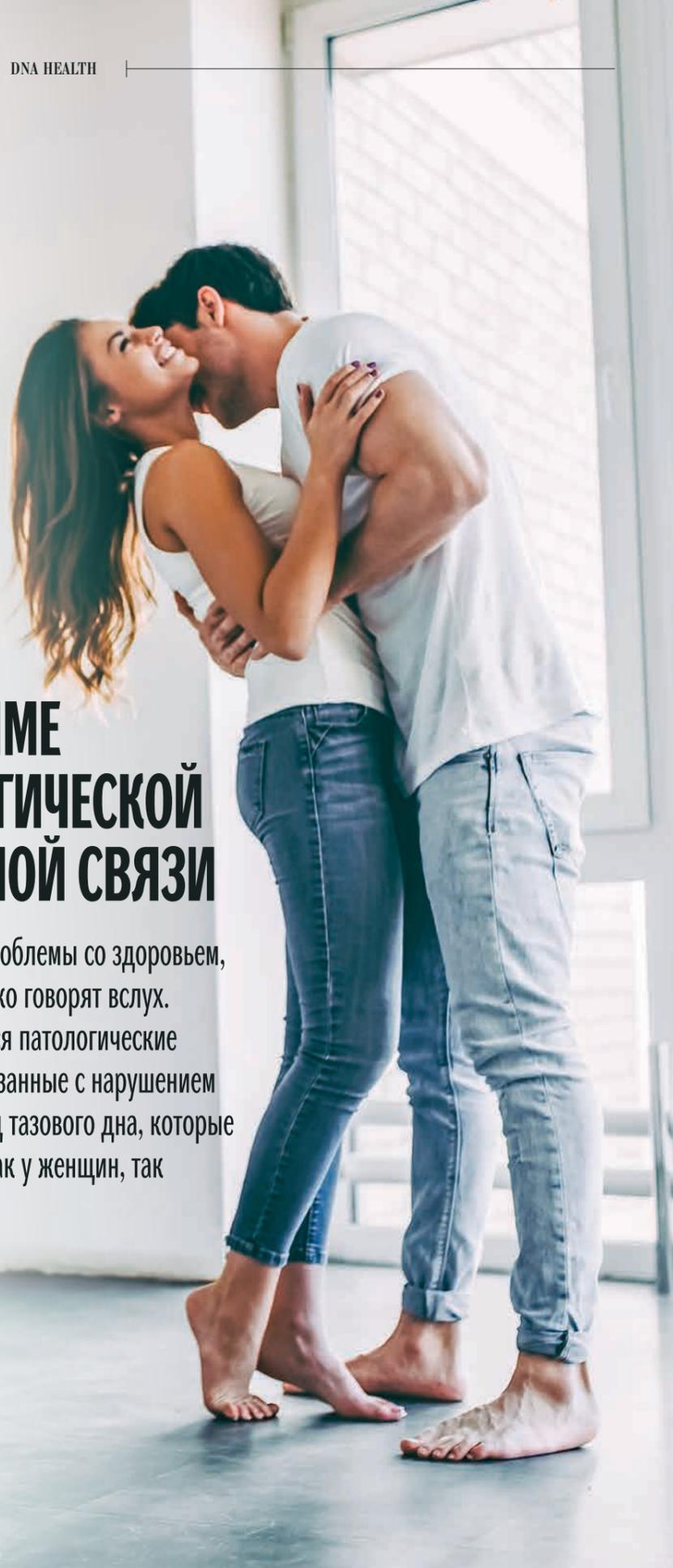




Сегодня мы будем говорить о женской части населения и возможностях восстановления функций тазовых органов и мышц тазового дна в послеродовом периоде, при нарушениях мочеиспускания, опущении и выпадении тазовых органов, сексуальной дисфункции и многом другом. Тема будет раскрыта специалистами в области репродуктивного здоровья, объединивших медицину и спорт для решения этих задач: руководителем отделения Эстетической гинекологии и реабилитации Национального медицинского исследовательского центра акушерства, гинекологии и перинатологии им. академика В. И. Кулакова, профессором кафедры акушерства, гинекологии, перинатологии и репродуктологии Первого МГМУ им. И. М. Сеченова доктором медицинских наук, профессором **Инной Анатольевны Аполихиной**, президентом Ассоциации специалистов по эстетической гинекологии и соавтором спортивного и медицинского оборудования для укрепления мышц тазового дна с использованием БОС-технологий, тренером международной категории, основателем компании PELVIC HEALTH **Натальей Анатольевной Романовой**.

## В РЕЖИМЕ БИОЛОГИЧЕСКОЙ ОБРАТНОЙ СВЯЗИ

Существуют проблемы со здоровьем, о которых редко говорят вслух. К ним относятся патологические состояния, связанные с нарушением функций мышц тазового дна, которые встречаются как у женщин, так и у мужчин.



— **Инна Анатольевна, расскажите, пожалуйста, какие существуют основные причины дисфункций мышц тазового дна?**

— Нужно отметить, что это всегда многочисленные факторы. Остановимся на наиболее значимых. Отмечу, что частота и тяжесть дисфункции мышц тазового дна увеличивается с возрастом. Также достаточно весомым фактором является наследственность. Снижение качественных и количественных показателей коллагена и эластина, основных белков, формирующих упругость тканей, носит, как правило, наследственный характер. Кроме того, на состояние мышц тазового дна у беременных женщин влияет то, насколько эффективно женщина готовилась к родам и насколько бережно мы, акушеры-гинекологи, сопровождали процесс родов.

В последнее время возросла роль ещё одной причины дисфункций, которая самым отрицательным образом влияет на все структуры тазового дна, — избыточного веса и ожирения. Очевидно, что и тяжёлая физическая нагрузка приводит к повышению внутрибрюшного давления, что, в свою очередь, негативно влияет на состояние мышц рассматриваемой группы.

— **К чему приводит нарушение функции мышц тазового дна и почему этой проблеме в послеродовом периоде уделяется особое внимание?**

— Снижение тонуса мышц тазового дна, как правило, приводит к недержанию мочи, опущению и выпадению тазовых органов, сексуальной дисфункции и многим другим нарушениям.

Частота дисфункции мышц тазового дна крайне вариabельна. По результатам наблюдений разных авторов, количество пациенток, обратившихся за помощью по устранению данной проблемы, составляет от 3 до 53%. Но мы прекрасно понимаем, что даже максимальные цифры этих данных — это лишь верхушка айсберга, потому что не каждая женщина готова озвучить и обсудить с врачом эту проблему, даже осознавая её. Но существуют ещё и бессимптомные формы нарушений, при которых, не испытывая боли и дискомфорта и не имея информации о состоянии своего здоровья, пациентка своевременно не обращается за помощью к врачу.

Вместе с тем современные женщины ведут динамичный образ жизни, поэтому они заинтересованы в поддержании и укреплении собственного здоровья, желая как можно дольше сохранять общественную, профессиональную, сексуальную активность и репродуктивное здоровье. Поэтому тонус мышц малого таза как один из аспектов женского здоровья требует пристального внимания.

— **Пациентки какого возраста, как правило, обращаются с проблемой дисфункции мышц тазового дна?**

— Часто с этой проблемой сталкиваются женщины репродуктивного возраста, особенно в послеродовом периоде. В основном подобные нарушения сопровождаются опущением или выпадением половых органов,

недержанием мочи, нарушением сексуальной функции и др. Всё это в совокупности негативно влияет на психоэмоциональное состояние, последующие роды у женщин, способность к трудовой деятельности. Если во время родов мышцы тазового дна были повреждены, а в послеродовом реабилитационном периоде не приведены в норму, то при каждом последующем роде повышается вероятность их растяжений и разрывов. Отмечу также, что женщины зрелого возраста также относятся к группе риска. Около 10% женской популяции сегодня находятся в периоде постменопаузы. А по прогнозам на 2030 год, количество женщин старше 50 лет составит 1,2 млрд. Поэтому увеличивается и частота обращений к врачам-гинекологам с вопросами, связанными с профилактикой и лечением возрастных изменений.

В период постменопаузы к вышеуказанным дисфункциям добавляется ещё один фактор — снижение выработки половых гормонов.

Многие женщины, желая избавиться от дисфункции мышц тазового дна, думают прежде всего об оперативном лечении. Но устранение только анатомических дефектов является недостаточным. К большому сожалению, статистика такова, что каждая третья женщина после оперативного вмешательства обращается с рецидивом заболевания. Важно отметить, что оперативное лечение — лишь один из этапов комплексного лечения. Необходимо укреплять мышцы тазового дна для их нормального функционирования до и после хирургического вмешательства.

— **Какие основные методы для укрепления мышц тазового дна вы бы рекомендовали в качестве наиболее эффективных?**

— Если мы рассмотрим исторический аспект, то заметим, что с древних времён женщины занимались тренировкой этой группы мышц, используя различные приспособления (например, специальные грузы из натурального камня, высеченные в форме яиц).

Сейчас же для тренировок мышц тазового дна применяются эффективные высокотехнологичные методы. Одним из них является тренировка мышц тазового дна в режиме биологической обратной связи. Говоря об этом направлении, отмечу, что этот метод предложили ещё в прошлом веке советские и российские нейрофизиологи. Уже тогда ими было предложено такое решение, при котором пациентка видит качество прохождения всего процесса тренировок на экране компьютера, что повышает её мотивацию на эффективную тренировку.

— **Расскажите, пожалуйста, подробнее о методике тренировки мышц тазового дна в режиме биологической обратной связи.**

— Следует подчеркнуть, что мускулатура тазового дна представлена поперечно-полосатыми мышцами. И наравне со скелетной мускулатурой всего организма мы можем укреплять и мышцы тазового дна для решения различных задач: устранения дисфункций, подготовки



к операции, к беременности и родам, восстановления после операции и родов. БОС-технологии широко используются в других областях медицины, например для коррекции зрения и осанки, а также тренировки мышц лица и шеи в косметологии. Эта технология позволяет посредством внешней обратной связи, осуществляющейся через компьютер, демонстрировать процессы, происходящие в организме. В частности, для тренировки мышц тазового дна с помощью этого метода пациентка использует сверхчувствительный датчик, считывающий инфор-

мацию с мышц тазового дна, и эта информация демонстрируется на экране монитора. Пациентка, наблюдая за объективными показателями тренировок, может сама оценивать, насколько эффективно она сокращает мышцы тазового дна. Подобный метод помогает непрерывно контролировать эффективность тренировок в режиме реального времени, что повышает мотивацию пациенток к дальнейшей качественной работе по заданному вектору. Разумеется, и для врача получение этих данных имеет большое значение: мы можем отслеживать не только изначальное состояние здоровья пациентки, но и полную динамику процесса, и конечный результат.

— **Используются ли тренировки мышц тазового дна в рамках общих реабилитационных программ?**

— Безусловно, тренировки мышц тазового дна, включенные в программу восстановления, положительно влияют на результаты реабилитации в целом. В последнее время к нам всё чаще обращаются женщины, прошедшие курсы лечения различных форм рака половых органов. У этих пациенток наблюдаются ещё более выраженные проблемы, о которых мы говорили ранее. Также часто этим осложнениям сопутствуют атрофические процессы не только в половых органах, но и в мочевыделительной системе. Эти симптомы существенным образом снижают качество жизни наших пациенток.

— **В чём заключается механизм восстановления работы мышц тазового дна и профилактики различных проблем органов малого таза при регулярных тренировках?**

— Тренировки мышц тазового дна обеспечивают раз-

личные эффекты. Крайне важным является повышение кровоснабжения органов малого таза. Это для современных женщин является чрезвычайно важным: наблюдаются застойные явления в малом тазу из-за малоподвижного, сидячего образа жизни.

Тренировки также помогают восстановить естественным путём и гормональный баланс. Хотелось бы обратить внимание на то, что женщины, проводя тренировки в режиме биологической обратной связи на постоянной основе, отмечают стабилизацию психоэмоционального состояния.

Мы настоятельно рекомендуем проводить тренировки для подготовки женщин к беременности и родам, для восстановления после родов и наблюдаем высокий результат использования этих техник.

Отмечу также положительное влияние тренировок на сексуальное здоровье. Сексуальные дисфункции сейчас очень распространены, поэтому тренировки актуальны для большинства женщин. Занятия, в свою очередь, дают усиление остроты ощущений во время интимной близости, увеличивают продолжительность полового акта.

Согласно международным публикациям, нейрофизиологи отметили, что тренировка мышц тазового дна отражается на работе мозга. Это было зарегистрировано с помощью датчиков, которые считывают информацию с электрических потенциалов головного мозга. Результаты демонстрируют, что у женщины формируется определённая доминанта в коре головного мозга, что позволяет говорить о высокой эффективности данной методики. У пациенток старшего возраста течение климактерического периода проходит легче, с минимальными вегетососудистыми проявлениями и возрастными изменениями в целом.

Каждая вторая женщина на приёме у гинеколога не способна правильно определить необходимые группы мышц тазового дна и не может сознательно управлять их работой. В ходе тренировок у неё появляется ощущение этих мышц, что позволяет ей в дальнейшем самостоятельно выполнять тренировочные упражнения и регулировать силу напряжения мышц.

Первые ощутимые результаты тренировок, как правило, наблюдаются через 2-3 месяца.

В течение этого времени мышцы становятся управляемыми, они меняют свою структуру, улучшается качество мышечного волокна. Во всём этом нам помогает метод биологической обратной связи.

Подводя итог, отмечу, что этот метод абсолютно безопасен. Он эффективен и используется в различных направлениях лечения и профилактики дисфункций тазового дна.

Занимаясь вопросами эстетической гинекологии и являясь пионером этого направления в стране, я могу сказать, что устранение дисфункций тазового дна требует комплексного подхода. Тренировка мышц тазового дна — одна из составляющих процесса восстановления. Наряду с этим мы используем такие технологии как лазерное воздействие. Оно абсолютно уникально, мало-

инвазивно, и не сопровождается разрушением ткани, удалением патологического участка и кровотечения. Эта технология направлена на омоложение тканей, также как и другие технологии: RF-лифтинг, плазма, обогащённая тромбоцитами и пр. Эти методики эффективны, когда мы используем их комплексно и в грамотном сочетании.

— **Наталья Анатольевна, возможна ли коррекция проблемы опущения и выпадения тазовых органов с помощью тренировок мышц тазового дна?**

— Очевидно, что от состояния мышц тазового дна зависит и положение внутренних органов. Однако для создания корректного плана тренировок необходимо понимать, о каком виде опущения и какой степени идёт речь. Например, процесс ослабления мышц, если мы говорим о последствии родов, часто начинается с незначительного опущения стенок влагалища и синдрома влагалищной релаксации. Соответственно, необходимо понимать текущее состояние здоровья женщин. Для получения таких данных мы разработали специальный видеотест, который демонстрирует степень управляемости и сохранности различных групп мышц.

Для контроля процесса тренировок мы используем двухканальные датчики, которые регистрируют качество работы передней и задней групп мышц тазового дна. Таким образом, нам становится доступной разработка и проведение персональной программы тренировок, которая позволит достигнуть наиболее эффективного результата.

— **Наталья Анатольевна, скажите, пожалуйста, могут ли общие занятия физической культурой для непрофессионального спортсмена, желающего укрепить и приумножить силы своего организма, стать альтернативой тренировкам мышц тазового дна или же, наоборот, навредить их состоянию?**

— Дело в том, что любое физическое действие вызывает повышение внутрибрюшного давления, тем более если мы говорим о специальных спортивных нагрузках. А это значит, что человек, желающий улучшить свою физическую форму и укрепить здоровье через спорт, может причинить вред своему организму, если программы его тренировок не включают хотя бы базовые элементы техники безопасности, защищающие мышцы тазового дна от избыточного растяжения. Я говорю не только про занятия с большими весами, но и про любой вид физической активности: даже «рабочая» с собственным весом, мы нагружаем, а часто перегружаем мышцы, формирующие тазовое дно. А это приводит к растяжению и повреждению этих мышц и к серьёзным последствиям.

Поэтому, отвечая на ваш вопрос, замечу: тренировкам мышц тазового дна опростетливо искать альтернативу, их необходимо включить в программу общих тренировок. Сегодня мы видим постоянно растущий интерес молодёжи к спорту и это радует. Также мы наблюдаем, что проблемы, связанные с нарушением функционирования мышц тазового дна, тоже молодеют. Один из факторов этой тенденции — как раз недостаточное внимание к укреплению мышц тазового дна.

Но и к выбору системы укрепления мышц тазового дна также стоит относиться ответственно. Этот метод, как и любой другой, требует точности и полного контроля над его процессом.

ФГБУ «Национальный медицинский исследовательский центр акушерства, гинекологии и перинатологии им. В.И. Кулакова» Минздрава России, отделение эстетической гинекологии и реабилитации.

Записаться на приём можно по тел. +7 495 531 4444 <http://ncagp.ru/>



**АППАРАТНЫЙ КОМПЛЕКС  
«PELVIC-FIT»**  
PELVIC-FIT (ПЭЛВИК-ФИТ) —



by Nataly Romanova

**PELVIC HEALTH®**

- реконструктивное восстановление и развитие мышц малого таза;
- предотвращение гормонозависимых расстройств;
- избавление от урологических и гинекологических заболеваний;
- повышение сексуальной функции;
- реабилитацию при неврологических заболеваниях и операциях;
- подготовку к здоровой беременности и безболезненным родам.

**Контакты Pelvic Health:**

Телефоны: +7 (495) 999 99 30;  
+7 (967) 237-64-64

Почта: [info@pelvic-health.com](mailto:info@pelvic-health.com)

Сайты: [pelvic-health.ru](http://pelvic-health.ru);  
[pelvic-health.com](http://pelvic-health.com)

Instagram: [pelvic\\_health\\_com](https://www.instagram.com/pelvic_health_com)

Facebook: [www.facebook.com/PelvicHealthDXB/](https://www.facebook.com/PelvicHealthDXB/)