



**Pozbądź się
bolesnych miesiączek**

Pozbądź się bolesnych miesiączek

COPYRIGHT © 2024 HEALTHPOINT WROCŁAW

AUTOR: KATARZYNA SIEROCIUK, JAKUB DURCZAK

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione.

Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie ebooka na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Dołożono wszelkich starań, by zawarte w ebooku informacje były kompletne i rzetelne. Pamiętaj jednak, że nie stanowią one porady medycznej i nie mogą być jako taka porada traktowane.

Publikowane w ebooku treści mają charakter edukacyjny i autorzy nie ponoszą odpowiedzialności za skutki działań podejmowanych w oparciu o te treści.

Jeśli masz wątpliwości, czy wdrożyć ćwiczenia proponowane w niniejszym opracowaniu, to napisz do nas na kontakt@healthpointwroclaw.pl lub skonsultuj się ze specjalistą fizjoterapii i/lub ginekologii.

SPIS

1

2

3

5

6

7

8

9

11

12

13

TREŚCI

Kogo dotyczą bolesne miesiączki

Skąd się biorą bolesne miesiączki

Pierwotne i wtórne bolesne miesiączki

Klasyczny model leczenia

Rozruszaj szyję

Rozruszaj kręgosłup

Krowa – Kot

Rozruszaj miednicę

Rozciągnij ciało

Rozluźnij żuchwę

Oddech kwadratowy

The background features several thick, stylized lines. A prominent gold line runs diagonally from the top left towards the bottom right. Two dark grey lines are positioned above it, one starting from the top left and another from the top right, both featuring sharp, rounded bends. The text is located in the lower-left quadrant of the page.

Bolesne miesiączki
wprowadzenie



Bolesne miesiączkowanie, zwane również dysmenorrheą, dotyczy dużej grupy kobiet w wieku rozrodczym, przybierając różny stopień nasilenia. Najczęściej problem ten dotyka młode kobiety w wieku 15–25 lat (między 70 a 90% kobiet rozwija ten problem poniżej 24 roku życia), ale może występować u kobiet w każdym wieku przed menopauzą.

U niektórych kobiet objawy są łagodne, podczas gdy u innych mogą prowadzić do znaczącego obniżenia jakości życia i czasowego wykluczenia z życia społecznego i zawodowego[1].

3/10 kobiet rozwija problem z bolesnym miesiączkowaniem o dużym nasileniu, ograniczającym codzienne aktywności



Ta dolegliwość może występować zarówno w **pierwotnej postaci** (z ang. primary dysmenorrhea – PD), która zazwyczaj pojawia się po rozpoczęciu miesiączkowania u młodych kobiet, jak i w **postaci wtórnej** (z ang. secondary dysmenorrhea – SD), która rozwija się zwykle na późniejszym etapie życia i może być spowodowana różnymi schorzeniami

Skąd się biorą bolesne miesiączki?

Od lat 60. XX wieku zaproponowano wiele teorii wyjaśniających etiologię bolesnego miesiączkowania. Teorie te obejmują etiologię **psychologiczną**, **biochemiczną** i **anatomiczną**.

Teoria anatomiczna zwraca uwagę na długości szyjki macicy. Zebitay i wsp. w swoim badaniu wykazali dodatnią korelację pomiędzy długością szyjki macicy a objętością i intensywnością bolesnego miesiączkowania [3].

Według wielu innych badań, najbardziej znaczących dowodów dostarcza teoria biochemiczna [4]. Ta teoria zakłada, że czynniki hormonalne, takie jak nadmierna produkcja prostaglandyn wpływają na wywołanie bolesnych skurczów mięśni macicy i obkurczenia naczyń krwionośnych podczas miesiączki.

Aspekty psychologiczne nawiązują do stresu psycho-emocjonalnego, który może wpływać na zmianę percepcji bólu. Taki wpływ zaznacza się zarówno na płaszczyźnie progu bólu, który się obniża jak i podatności na większą ilość bodźców środowiskowych.

Należy zaznaczyć, że pierwotne bolesne miesiączkowanie stanowi diagnozę z wykluczenia, stąd na podstawie kompleksowego wywiadu i szerokiej historii chorobowej należy wykluczyć potencjalne przyczyny organiczne, które mogą warunkować występowanie wtórnej dysmenorrhei. Wśród najczęstszych problemów powiązanych z dysmenorrheą wtórną wymienia się endometriozę, mięśniaki macicy czy zakażenia.

PIERWOTNE BOLESNE MIESIĄCZKI

JAKIE SĄ OBJAWY?

- ból zlokalizowany w obszarze podbrzusza, miednicy, odcinka lędźwiowego pleców i/lub kkd, który rozpoczyna się krótko przed lub zaraz po rozpoczęciu krwawienia i utrzymuje się zwykle od 8 do 72 h

Fizyczne objawy towarzyszące:

- a) systemowe – bóle głowy, uogólnione bóle mięśniowo-stawowe, ospałość, zmęczenia, zaburzenia snu, tkliwość i wypełnienie piersi, obrzęki kończyn dolnych, wrażenie zatrzymania wody w ciele
- b) żołądkowo-jelitowe – zmiany apetytu, nudności, wymioty, przelewanie
- c) wydalinicze – zaparcia, biegunki, wielomocz, nadmierne pocenie się

Psychologiczne objawy towarzyszące: niepokój, zaburzenia/zmienność nastroju, nerwowość

WTÓRNE BOLESNE MIESIĄCZKI

JAKIE SĄ OBJAWY?

Oczywiście wtórne bolesne miesiączki cechują się tymi samymi objawami co bolesne miesiączki pierwotne. Jednak Twoje podejrzenia powinny wzbudzić nietypowe objawy towarzyszące. Stanowią one swego rodzaju wskazówkę diagnostyczną w procesie różnicowania potencjalnej przyczyny.

Do najczęstszych przyczyn wtórnego bólu miesiączkowego zalicza się:

- endometriozę (często powiązana z bolesnym oddawaniem moczu, dyspareunią, niepłodnością)
- adenomiozę (plamienie z symetrycznym powiększeniem obrazu macicy – raczej starsze pacjentki)
- polipowatość macicy
- masy w miednicy mniejszej (zwłóknienia, cysty, zrosty, plamienie z asymetrycznym powiększeniem obrazu macicy)
- zwężenie szyjki macicy
- problemy zapalne miednicy mniejszej (śluz o nieprzyjemnym zapachu i/lub białawo-szarawym zabarwieniu, tkliwość i świąd warg sromowych)

Jeśli obserwujesz u siebie powyższe objawy, to może to być wskazanie, by odwiedzić ginekologa i wykluczyć ewentualne patologie, które mogą wywoływać ból miesiączkowy.

Klasyczny model leczenia

W ujęciu medycznym, podejście do terapii bolesnych miesiączek opiera się o metody farmakoterapii, gdzie lekami pierwszego rzutu są niesteroidowe leki przeciwzapalne, leki o działaniu rozkurczowym oraz terapia hormonalna (antykontracepcja) w przypadku kobiet nieplanujących ciąży.

W przypadku braku efektów zleca się badanie miednicy mniejszej w celu ustalenia potencjalnych patologii strukturalnych.

Jednakże powyższe formy terapeutyczne stanowią opcję leczenia objawowego. Zwykle nie wpływają one na przyczynę Twoich dolegliwości, stąd warto pomyśleć o działaniach, które być może wyeliminują konieczność stosowania farmakoterapii lub zmniejszą ilość przyjmowanych leków.

Pamiętaj, że wszelkie decyzje dotyczące zmian w stosowaniu leków należy podejmować w ramach konsultacji z ginekologiem.

Jeśli chcesz spróbować zachowawczego leczenia bolesnych miesiączek, to warto skonsultować te dolegliwości z fizjoterapeutką uroginekologiczną lub osteopatą. Pracując z napięciami w ciele, podejmując aktywność zaleconą przez terapeutę i wdrażając kilka prostych zmian do codziennego życia, możesz skutecznie wyeliminować ból miesiączkowy.

Nasz plan na Twoje bolesne miesiączki:

1. Zaczynij od terapii osteopatycznej
2. Wprowadź ćwiczenia i rekomendacje zawarte w tym ebooku
3. Skorzystaj z bezpłatnej wizyty u naszej fizjoterapeutki uroginekologicznej

The background features several thick, stylized lines. A prominent gold line runs diagonally from the top left towards the bottom right. Two dark grey lines are positioned above it, one starting from the top left and another from the top right, both featuring sharp, rounded bends. The text is positioned to the left of the main gold line.

Bolesne miesiączki **ćwiczenia**

Ćwiczenie 1

ROZRUSZAJ SZYJĘ



1. Pozycja początkowa: usiądź na swoich piętach, rozluźnij się



2. Wykonuj powolne, dokładne krążenia głową



3. Powtórz 5 razy w jedną i w drugą stronę

Ćwiczenie 2

ROZRUSZAJ KRĘGOSŁUP: POWTÓRZ 10 RAZY



1. Pozycja początkowa: usiądź na piętach z rękami za głową



2. Wykonaj powolny skłon do przodu, zginając kręgosłup krąg po kręgu



3. Następnie zegnij się do tyłu, również wykonuj ten ruch powoli. Pamiętaj, że ma być Ci w tym ruchu komfortowo. Nic na siłę.

Ćwiczenie 3

KROWA-KOT: POWTÓRZ 10 RAZY



1. Pozycja początkowa: klęk podparty



2. Wykonaj wygięcie w kręgosłupie,
tzw. pozycja krowy



3. Następnie wykonaj koci grzbiet,
zaokrąglając plecy

Ćwiczenie 4

ROZRUSZAJ MIEDNICĘ: POWTÓRZ 10 RAZY



1. Pozycja początkowa: usiądź na zwiniętym ręczniku/kocu/rollerze z rękoma na biodrach



2. Wykonaj bujanie miednicą w przód



3. Następnie bujanie miednicą w tył

Ćwiczenie 4

ROZRUSZAJ MIEDNICĘ: WIDOK Z BOKU



1. Pozycja początkowa: usiądź na zwiniętym ręczniku/kocu/rollerze z rękoma na biodrach



2. Wykonaj bujanie miednicą w przód



3. Następnie bujanie miednicą w tył

Ćwiczenie 5

ROZCIĄGNIJ CIAŁO: POWTÓRZ 10 RAZY



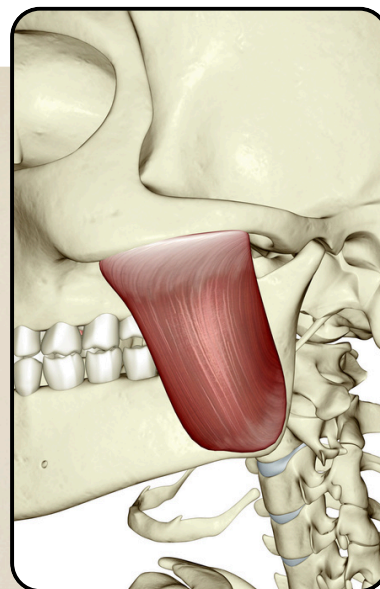
1. Połóż się na brzuchu z podparciem na rękach, to tzw. pozycja kija



2. Następnie złącz stopy razem, kolana rozstaw na szerokość bioder i wykonaj skłon w przód z wyciągnięciem całego kręgosłupa

Ćwiczenie 6

ROZLUŻNIJ ŻUCHWĘ: MASUJ PRZEZ 2 MINUTY



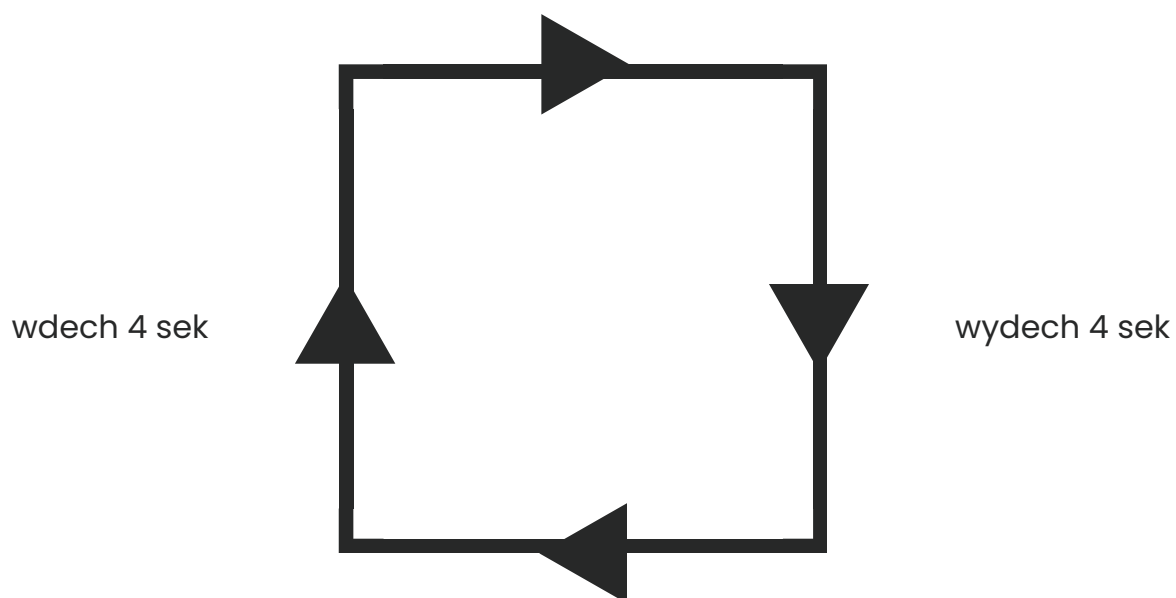
Dotknij swoich policzków w tym samym miejscu, które ja. Są to okolice stawów skroniowo-żuchwowych. Rozluźnij szczękę, usta możesz zostawić lekko otwarte. Dociśnij delikatnie palce i okrężnymi ruchami masuj przez 2 min.

Ćwiczenie 7

ODDECH KWADRATOWY: POWTÓRZ 8 RAZY



zatrzymanie 4 sek



zatrzymanie 4 sek

Źródła literaturowe

- [1] Burnett, M., & Lemyre, M. No. 345-Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(7), 585–595, 2017.
- [2] H., Jones, M., & Mishra, G. The Prevalence and Risk Factors of Dysmenorrhea. *Epidemiologic Reviews*, 36(1), 104–113, 2013.
- [3] Zebitay, A. G., Verit, F. F., Sakar, M. N., Keskin, S., Cetin, O., & Ulusoy, A. I. Importance of cervical length in dysmenorrhoea aetiology. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*, 36(4), 540–543, 2016.
- [4] Itani R, Soubra L, Karout S, Rahme D, Karout L, Khojah H, Primary Dysmenorrhea: Pathophysiology, Diagnosis, and Treatment Updates, 43(2), 101-108, 2022.
- [5] Burnett, M., & Lemyre, M. No. 345-Primary Dysmenorrhea Consensus Guideline. *Journal of Obstetrics and Gynaecology Canada*, 39(7), 585–595, 2017.
- [6] J. Piórek-Wojciechowska "Kobięca fizjoterapia. Jak zadbać o swoje zdrowie intymne?" Pascal 2024



SPOTKAJMY SIĘ

Jeśli potrzebujesz pomocy specjalisty z zakresu osteopatii lub fizjoterapii uroginekologicznej, to zapraszamy Cię do naszej kliniki Health Point we Wrocławiu.

MASZ PYTANIE?

Jeśli w trakcie lektury pojawiły się pytania, to napisz do nas na:

kontakt@healthpointwroclaw.pl

ŚLEDŹ NAS NA

