Leczenie nietrzymania moczu za pomocą elektrostymulacji jest jedną z najbardziej skutecznych i zalecanych przez lekarzy metod leczenia tego schorzenia, zanim zostanie podjęta decyzja o zabiegu operacyjnym.

Wykorzystuje się do tego celu elektrostymulację nerwowo-mięśniową EMS, którą można przeprowadzać w domu za pomocą dedykowanych do tego celu aparatów EMS zaopatrzonych w sondę dopochwową (u mężczyzn stosuje się sondę doodbytniczą). Sonda taka posiada dwie metalowe elektrody, które emitują delikatne impulsy elektryczne w celu pobudzenia do skurczu mięśni dna miednicy mniejszej (mięśni Kegla). Dzięki temu, mięśnie zmuszane są do intensywnej i rytmicznej pracy, której nie byłyby w stanie wykonać w taki sposób bez pobudzenia zewnętrznego sterowanego przez elektrostymulator.

Wykonywanie takich zabiegów 1-2 razy dziennie po 20 minut powinno już w ciągu kilku tygodni przynieść zdecydowaną poprawę zdolności kontrolowania moczu. Po doprowadzeniu mięśni do zadowalającego stanu zaleca się jednak dalej wykonywać zabiegi elektrostymulacji wykorzystując do tego celu wybrany w aparacie program do podtrzymywania mięśni w stałej dobrej formie. Dodatkową korzyścią wzmocnienia mięśni Kegla jest również poprawa jakości współżycia seksualnego.

Jaki aparat na NTM?

Chociaż na rynku można spotkać dziś wiele aparatów EMS z możliwością ustawienia parametrów do różnych celów terapeutycznych, w tym do leczenia nietrzymania moczu, to zdecydowanie zaleca się stosować w tego rodzaju zabiegach dedykowane aparaty na NTM. Stymulacja przezpochwowa składa się bowiem z parametrów EMS, które muszą być właściwie dopasowane do pracy w wilgotnym środowisku i w otoczeniu delikatnej struktury mięśniowej. Nieodpowiednie ustawienie parametrów (nawet przez przypadek) może skutkować bardzo silnym i bolesnym skurczem lub brakiem efektów leczniczych.

Typowy aparat EMS dedykowany do terapii nietrzymania moczu powinien posiadać przynajmniej 3 programy przewidziane na różne rodzaje nietrzymania moczu:

- wysiłkowe
- z parcia
- typu mieszanego

Dodatkowo, jak wspomniano już wcześniej, warto stosować program do napinania (tonowania) mięśni w celu podtrzymania efektów terapeutycznych i utrzymania mięśni Kegla cały czas w dobrej kondycji.

Bardzo popularnym na rynku aparatem na nietrzymanie moczu spełniającym powyższe minimum jest elektrostymulator Elise firmy Tenscare. Cenną zaletą tego urządzenia jest ponadto zasilanie akumulatorowe i ładowarka w komplecie. W większości przypadków, aparat Elise jest rozwiązaniem w zupełności wystarczającym.

Ciekawym rozwiązaniem w tej klasie urządzeń jest aparat EM-2400 firmy Everyway, który posiada więcej możliwości związanych z utrzymaniem mięśni Kegla cały czas w dobrej kondycji.

Terapia zaawansowana

Osoby wymagające bardziej zaawansowanego leczenia NTM powinny rozważyć zakup aparatu o większych możliwościach.



Pierwszym z proponowanych rozwiązań jest urządzenie **Sure PRO** firmy Tenscare, które posiada 14 programów w tym 3 manualne i jeden program przeciwbólowy typu TENS. Przede wszystkim mamy tu do dyspozycji po dwa warianty programów do każdego rodzaju nietrzymania moczu.

Aparat Sure PRO oferuje dodatkowo program **SENS**, który pomaga odzyskać kontrolę nad mięśniami po porodzie lub po innym zabiegu operacyjnym, przy którym doszło do uszkodzenia nerwów sensorycznych w okolicach miednicy. Z kolei program **TIBN** może być bardzo użyteczny przy pęcherzu nadreaktywnym oraz do

ćwiczenia mięśni zwieraczy odbytu, przy czym odmienność tego programu polega na tym, że stymulujemy tu nerw piszczelowy przedni na łydce (zamiast sondy stosujemy elektrody nalepiane na łydkę). Natomiast program **PAIN** wykorzystuje stymulację TENS w uśmierzaniu bólu w obszarze miednicy i jest szczególnie użyteczny do leczenia wulwodynii (przewlekły ból sromu i pochwy).

Sure PRO posiada możliwość stymulacji **dwukanałowej**. Użycie dwóch kanałów pozwala na jednoczesną stymulację dwóch obszarów, np. za pomocą sondy dopochwowej na jednym kanale i z użyciem elektrod skórnych na drugim kanale.

Dostępne 3 programy manualne (**CUSTOM**) pozwalają na samodzielne ustawienie programów wg parametrów, które nie zostały przewidziane przez programy fabryczne. W przypadku stymulacji mięśni Kegla, lepiej używać ich pod kontrolą lekarza. Można je jednak spokojnie zastosować do stymulacji różnych obszarów ciała, zarówno do stymulacji dowolnych grup mięśni szkieletowych jak i przeciwbólowej stymulacji TENS. Należy oczywiście mieć wiedzę na temat doboru parametrów stymulacji oraz podstawową znajomość zasad bezpieczeństwa wymaganych podczas pracy z elektrostymulatorem.



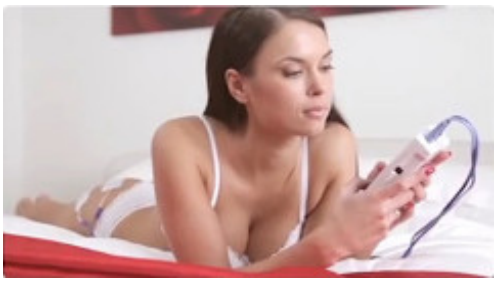
Drugim bardzo ciekawym urządzeniem, jest **elektrostymulator Nu-Tek Levator Mini**. Posiada on podobny zakres zastosowań, ale ma nieco większe możliwości, niż aparat Sure PRO. Oferuje aż 20 programów preinstalowanych plus 2 programy manualne (własne). Posiada też trochę większy zakres zmian parametrów w programach manualnych. Również oferuje możliwość stymulacji **dwukanałowej** i dodatkowo pozwala na ustawienie stymulacji naprzemiennej (raz skurcz na jednym kanale, raz na drugim). Jedynym minusem urządzenia Levator Mini w stosunku do Sure PRO jest zasilanie bateryjne a nie akumulatorowe.



Kolejnym godnym polecenia rozwiązaniem przy specjalistycznej terapii nietrzymania moczu jest urządzenie **Nu-Tek Levator Elite**, które oprócz elektrostymulacji, posiada możliwość leczenia (a także diagnostyki) w oparciu o metodę **Biofeedback EMG**. Metoda ta polega rejestracji elektrycznych sygnałów biologicznych (EMG) związanych z aktywnością mięśni i uwidocznieniu tej aktywności na ekranie oraz za pomocą sygnałów dźwiękowych. Nu-Tek Levator Elite pozwala na wykonywanie tzw. elektrostymulacji czynnościowej (FES), która wykorzystuje sygnały EMG do wyzwalania skurczu za pomoc stymulacji elektrycznej (stymulacja ETS). W zakresie programów do tradycyjnej elektrostymulacji mięśni, Nu-Tek Levator Elite wykorzystuje tylko jeden kanał stymulacji.

Elektrostymulatory wielofunkcyjne

O ile aparat Sure PRO jest przykładem elektrostymulatora na nietrzymanie moczu z możliwością rozszerzenia zastosowań do innych celów, tak można spotkać jeszcze rozwiązania odwrotne, gdzie specjalny program na nietrzymanie moczu jest tylko jedną z opcji.



Takie wielofunkcyjne elektrostymulatory mogą być dobrym wyborem w przypadku, gdy nietrzymanie moczu nie jest głównym powodem zakupu urządzenia. Należy oczywiście dokupić jeszcze sondę dopochwową. Godnym polecenia rozwiązaniem są tutaj elektrostymulatory włoskiej firmy GLOBUS, w szczególności model **Activa 700** (trzy programy na NTM) czy GENESY 600 (tylko leczenie nietrzymania moczu typu wysiłkowego).

Chociaż posiadają one stosunkowo wysoką cenę, to bezsprzeczną korzyścią z posiadania aparatu wielofunkcyjnego, jest możliwość leczenia z wykorzystaniem stymulacji nerwowo-mięśniowej (EMS), prądów TENS, mikroprądów lub stymulacji prądami interferencyjnymi (w zależności od modelu). Mogą być one wykorzystywane również do poprawy urody skóry i kształtowania sylwetki poprzez rozbudowę wybranych mięśni. Posiadają liczne gotowe programy preinstalowane oraz możliwość ustawiania parametrów stymulacji przez użytkownika.

Powiązane artykuły:

1. Bóle miesiączkowe a terapia TENS
2. TENS w trakcie porodów w badaniach klinicznych
3. Najlepszy aparat TENS na ból porodowy
4. Bóle porodowe a prądy TENS