

40% kvenna finna fyrir þvagleka eftir fyrstu barnsfæðingu

Þetta sýna niðurstöður spurningakönnunar sem 721 kona sem fæddi sitt fyrsta barn á Landspítala svараði. Þorgerður Sigurðardóttir segir grindarbotnsvandamál kvenna vera lýðheilsuvanda sem verði að taka á

■ ■ ■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

„Í starfi mínu rekt ég oft á að konur geta verið bæði hissa og örvæntingarfullar þegar þær standa frammi fyrir breyttum líkama í kjölfar barnsfæðingar. Þær áttuðu sig ekki á því hvaða afleiðingar fæðing getur haft,“ segir Þorgerður Sigurðardóttir, sjúkraþjálfari og doktorsnemi. Doktorsrannsókn hennar sýnir að 40% kvenna sem fæða fyrsta barn sitt um fæðingarveg finna fyrir áreynsluþvagleka. Slíkur þvagleki mældist marktækt hærri hjá þeim sem fæddu um fæðingarveg, en 23% kvenna sem fæddu með valkeisara fundu fyrir leka og 19% þeirra sem fóru í bráðakeisara fundu fyrir vandanum. Ýmis sigeinkenni, eins og sig á blöðru, leghálsi, legi, ristli og endaparmi mælast einnig algeng í kjölfar fæðingar.

„Grindarbotnsvandamál kvenna eru lýðheilsuvandi. Þau eru mjög oft upphaf óæskilegrar þróunar. Margar konur detta út úr líkamsrækt og virkum lífsstíl vegna einkenna frá grindarbotni. Það eykur hættuna á öðrum lífsstílstengdum vandamálum,“ segir Þorgerður, sem hefur fengist við sjúkraþjálfun vegna grindarbotnsvanda allt frá 10. áratugnum. Hún kynnti niðurstöður sínar á 19. líf- og heilbrigðisvísindaráðstefnu Háskóla Íslands.

Mikilvægt að fræða konur

„Mikilvægt er að benda konum á leiðir til að takast á við vandann.“ Hún leggur áherslu á að niðurstöðurnar hafi sýnt að þótt áreynsluþvagleki trufla daglegt líf margra trufla veikleikamerki frá endaparmi og kynlífstengd vandamál meira í kjölfar fæðingar. Alls svараði 721 kona af 858 (84%) spurningalistanum eftir að hafa fætt börn sín á Landspítala. Gagnasöfnun stóð frá apríl 2015 til mars 2017.

„Kynlífstengd atriði eru ekki mikið rædd. Konur hafa áhyggjur af þeim, þær hafa áhyggjur af því að vera ekki eins og áður og þær glíma við sársauka, það er eitthvað sem þarf að kenna konum að bregðast við.“



„Þvagleki er aldrei eðlilegt ástand og kynlíf á ekki að vera sársaukafullt, en er það hjá ótrúlega mörgum konum,“ segir hún í viðtali við *Læknablaðið*. Heilbrigðisstarfsmenn tali oft ekki um þessa fylgikvilla fæðinga. „Ég er mikill talsmaður þess að allir beri ábyrgð á eigin heilsu, en til þess að svo geti orðið verðum við að fræða, því þekkingin gefur fólki vopn í hendurnar til að takast á við vandann,“ segir Þorgerður.

Alls töldu 27% kvennanna þvagfæraeinkenni trufla daglegt líf, 55% þeirra töldu ristil- og endaparmseinkenni trufla sig. Þá töldu 13% þeirra sigeinkenni truflandi fyrir daglegt líf og 47% kvennanna höfðu áhyggjur af því sem þær töldu kynlífstengd vandamál.

Hafa áhyggjur af kynlífinu

„Kynlífstengd atriði eru ekki mikið rædd. Konur hafa áhyggjur af þeim, þær hafa áhyggjur af því að vera ekki eins og áður og þær glíma við sársauka, það er eitthvað

sem þarf að kenna konum að bregðast við,“ segir hún.

„44% kvenna voru ekki orðnar kynferðislega virkar 6-10 vikum eftir fæðingu og töldu 10% þeirra að kynlíf yrði sársaukafullt,“ segir Þorgerður. „64% kvenna sem voru byrjaðar að stunda samfarir greindu frá sársauka og 47% allra svarenda höfðu áhyggjur af kynlífstengdum vandamálum. Að missa þvag í samförum eða hafa ekki nægilegan raka eru meðal þeirra.“

Fæðingin sé mikið álag fyrir líkamann og konur verði að leggja ofurkonustimpilinn á hilluna á meðan þær jafni sig. Þær verði að hvílast og forðast að fara of snemma af stað í ræktina.

„Við erum með alla þessa vefi neðarlega í bolnum á okkur sem verða fyrir áhrifum meðgöngu og fæðingar. Fæðingin sem slík er jafngildi íþróttaverka – bjúgur, bólgur, tognun og vöðvaskaðar. Bandvefur og vöðvar þurfa að jafna sig,“ segir hún.

Lífsstíll og æfingar svörin

Þorgerður telur að hátt svarhlutfall bendi til þess að konur séu tilbúnar að ræða einkenni sín þegar spurt er þó að þær geri það ekki að fyrri bragði. „Það er afar mikilvægt að heilbrigðisstarfsmenn fræði konur um áhrif fæðingar á kvenlíkamann og bendi þeim á leiðir til að bregðast við. Þær eru sterkustu vopnin; lífsstíll og æfingar.“

Þessum vanda kvenna sé ekki nægilega fylgt eftir í kjölfar fæðinga hér á landi.

„Skoðun mín er sú að við þurfum sjónarmið allra fagstétta til að vinna saman þar. Stöður sjúkraþjálfara eru varla til í heilsugæslunni eða mæðraverndinni. Við þurfum að dekkja þetta betur,“ segir hún því konur hugsi oft minna um eigin heilsu en beini í stað þess sjónum að nýfæddu barni í kjölfar fæðingar.

„Við þurfum að horfa til Frakka. Þar fá allar konur ákveðið marga tíma hjá sjúkraþjálfara eftir fæðingu. Það er partur af mæðravernd og frítt eftir því sem ég best veit. Við þurfum að bjóða konum farveg til þess að leita lausna.“