



## PROFIL

Krónikus kismedencei fájdalmak, medencefenék diszfunkciók és általános mozgásszervi kérdések mellett, várandósok mozgásterápiájával és meddőségi fizioterápiával foglalkozom.

## KAPCSOLAT

Semmelweis Egyetem  
Szülészeti és Nőgyógyászati Klinika

1082 Budapest, Üllői út 78/A

IDŐPONTKÉRÉS:  
06/20-825-0065

# KOVÁCS BARBARA PETRA

OKLEVELES FIZIOTERAPEUTA MSc  
MEDENCEFENÉK FIZIOTERAPEUTA  
SE Doktori Iskola, PhD hallgató

## Fizioterápia

### KRÓNIKUS KISMEDENCEI FÁJDALOM FIZIOTERÁPIÁJA

A krónikus kismedencei fájdalom szindrómák (CPPS) esetén gyakran a medencefenék izmok működési zavara figyelhető meg. A túlműködő medencefenék izmokra jellemző a megrövidülés, a fájdalmas triggerpontok jelenléte, magasabb nyugalmi izomtónus. A medencefenék izomzatának myofasciális triggerpontjai fájdalmat okozhatnak a medence más területein, beleértve a szemérem csont feletti régiót, az ágyékot, a belső combokat, a feneket, a keresztcsontot, a farkcsontot, a végbelit/végbélnyílást, a hólyagot és a hüvelyt is.

A kismedencei fájdalom szindrómában szenvedő betegek fizioterápiája elsősorban a mozgásterápiára valamint a medencefenék – medenceöv - ágyéki gerinc területét célzó manuális terápiák alkalmazására, elektroterápiára és légzés-relaxációs technikákra helyezi a hangsúlyt. A medencefenék izmok rehabilitációja kiemelt jelentőségű a kismedencei fájdalom szindrómák esetén.

### A FIZIOTERÁPIÁS VIZSGÁLATRÓL

Részletes anamnézis felvétel és fizikális vizsgálat történik, amely magában foglalja a kismedencei struktúrák speciális vizsgálatát is. Felmérjük a medencefenék izmok állapotát, analizáljuk a medenceöv-ágyéki gerinc-csípőízület mozgásait, izmait, szalagjait, a kötőszöveti mobilitást, a kismedencei idegek működését, valamint a medenceöv- és hasi terület érzékeny pontjait. Ezen paraméterek ismeretében egy személyre szabott kezelési tervet állítunk össze.

### MIKOR KÉRJEN IDŐPONTOT HOZZÁM?

Amennyiben szakorvos (urogynekológus, urológus, nőgyógyász, proktológus, neurológus, ortopédus, reumatológus) javasolja, hogy keressen fel egy medencefenék fizioterapeutát panaszaiával.

Amikor kismedencei fájdalma más mozgásszervi panaszokkal együtt jelentkezik, vagy együtt jár a szexuális együttlét fájdalmával.