

Rejuvenace pochvy

Laserová rejuvenace (omlazení) pochvy je rychlý a bezbolestný zákrok, který nevyžaduje téměř žádnou rekonvalescenci. Jeho principem je působení CO₂ laserového záření na sliznici pochvy, čímž dochází k termálnímu efektu, který poševní stěnu zesiluje, zpevňuje a zlepšuje její elasticitu a to zejména pomocí syntézy kolagenu.

Pro koho je rejuvenace vhodná

- **Pro ženy s počínajícím poklesem poševních stěn**, ať jsou způsobeny jakýmkoliv faktory (vaginální porod, obezita, nadměrná fyzická zátěž, atrofie v kombinaci s věkem, chronický kašel, menopauza atd. ...)
- **Pro ženy s lehkou až střední formou stresové inkontinence** (problém s udržení moči při zakašlání, kýchnutí, smíchu, skákání na trampolíně atd. ...)
- **Pro ženy s poševním a vulvárním dyskomfortem po menopauze, při kojení atd.** (svědění, pálení, bolesti při styku, nedostatečná lubrikace atd...)
- **Pro ženy trpící chronickými záněty pochvy či infekcemi močových cest**

Podrobnější informace k laserové rejuvenaci

Průběh laserové rejuvenace, bolestivost zákroku a rekonvalescence

Před provedením zákroku není nutná žádná speciální příprava. Provedení laserové rejuvenace je zcela bezbolestné a není třeba aplikovat žádnou formu anestezie. Pochva se nejprve suchým tampónem vysuší a poté se zavede speciální zavaděč, pomocí kterého se aplikuje laserové záření do poševní sliznice. Ošetřované ženy zpravidla necítí vůbec nic, zcela výjimečně vnímají pocit tepla, ale bez jakéhokoli bolestivého vjemu. Celý zákrok trvá cca 20-30 minut, poté žena zcela bez potíží odchází domů. Některé ošetřené klientky mohou večer po zákroku slabě špinit a pokud se toto objeví, trvá špinění maximálně 2-3 dny. Rovněž mírný dyskomfort v oblasti genitálu večer po zákroku nelze vyloučit, nicméně většina žen nemá problém vůbec žádný. Cca týden by ošetřená žena měla být bez pohlavního styku. Rovněž koupání po dobu týdne od laserového ošetření je vhodné vynechat, sprchování je samozřejmě bez omezení. Žádné další speciální opatření po výkonu není nutné.

Po provedeném ošetření doporučujeme zavádění vaginálních čípku s kyselinou hyaluronovou /Cicatridina, Feminella Hyalosoft atd./ v délce 7 – 10 dnů, které prokazatelně zlepšují celý efekt proběhlého zákroku.

Maximum efektu nastupuje cca za 2-3 měsíce od ošetření laserem. Většinou však samy ženy pociťují efekt již dříve. Doporučujeme kontrolní vyšetření gynekologem za cca 1-2 měsíce po zákroku, ideálně na našem pracovišti.

Spolu s rejuvenací pochvy je možné na přání provést i frakční resurfacing zevního genitálu, tak, jak je ukázáno na prvním videu pod touto kapitolou. Jde o zákrok, který vede k omlazení, zpevnění a

vyhlazení kůže a sliznice zevního genitálu. Na rozdíl od rejuvenace pochvy je však při tomto zákroku nutné použít znecitlivující krém a i přes jeho aplikaci může být zákrok provázen pocitem intenzivního tepla a slabým štípáním. Průběh hojení a rekonvalescence je pak stejný, jako při resurfacingu jiných částí těla (obličej, dekolt, horní končetiny atd...). Laserový resurfacing není standardní součástí rejuvenace pochvy a hradí se zvlášť. Více informací o resurfacingu naleznete v kapitole [Frakční resurfacing](#).

Kolikrát je třeba zákrok podstoupit?

Některá pracoviště tvrdí, že mají tak dokonalý laser, že stačí pouze jedno ošetření za všech okolností. Není to však pravda! Ať vzniká laserový paprsek v jakémkoliv přístroji, princip jeho působení ve tkáni je vždy stejný. A posouzení, kolikrát je vhodné zákrok opakovat je vždy nutné řešit individuálně.

Nelze jednoznačně říci, zda bude nutné laserovou rejuvenaci opakovat. Je to vždy na individuálním posouzení. Pokud se laser provádí pouze pro lehký pokles poševních stěn bez dalších potíží, může stačit jen jedno ošetření. Jiná situace je u pacientek, kde pokles je již výraznější nebo mají potíže s udržením moči. Zde se přímo doporučuje provést zákrok 3×. Pro situace, kdy se žena po konzultaci rozhodne přímo ke třem ošetřením, máme nachystanu speciální balíčkovou cenu, která je výhodnější, než 3× jednotlivé ošetření. Její podmínkou je zaplacení celé částky při prvním ošetření – viz. [Ceník](#). Odstup mezi jednotlivými ošetřeními by neměl být kratší než 1 měsíc, doporučujeme jej zpravidla po 2 měsících od předchozího a průběh ošetření je zcela totožný. Efekt provedeného zákroku přetrvává měsíce či roky, ale trvalý efekt zaručit nelze. Opět je to individuální a záleží to také na tom, jak silně působí všechny faktory, které k poklesu přispívají – viz. [Proč dochází k poklesu poševních stěn](#) a ochabnutí svalstva pánevního dna. Pokud se však situace v budoucnu opět zhorší, je možné laserovou rejuvenaci opakovat.

Kdo zákrok provádí

Laserové ošetření patří do ruky jen skutečnému specialistovi, nejlépe takovému, který má s prací s tímto přístrojem bohaté zkušenosti. Zároveň je nutné před každým laserovým ošetřením zvážit jeho vhodnost.

Proč dochází k poklesu poševních stěn a ochabnutí svalstva pánevního dna

Problém s pokleslými poševními stěnami se může projevit již v relativně mladém věku. Bývá způsoben zejména traumatizací poševních stěn procházejícím plodem v průběhu vaginálního porodu. Obecně lze říci, že čím větší plod a čím delší porod, tím větší následný pokles poševních stěn. Problém se sníženými poševními stěnami však vidáváme často i u žen, které vaginálně nerodily. Zde se kombinuje více příčin. Nejčastějšími faktory jsou vrozená méněcennost pojivové tkáně, která se na stavbě poševní stěny podílí, dále je to věk, obezita, chronický kašel, opakovaná nadměrná fyzická zátěž atd. V případech, že pokles stěn je již tak výrazný, že se začínají tlačit ven z poševního východu, je nutné provést operační řešení. Tomu lze však předejít včasnou aplikací laserové rejuvenace, ideálně v kombinaci s pravidelným posilováním pánevního svalstva

speciálními cviky. Dojde pak ke zúžení pochvy a jejímu zpevnění což vede také ke zlepšení pohlavního styku a intenzivnějšímu prožitku pro oba partnery. Prohlédněte si ve [fotogalerii](#), jak vypadají jednotlivé fáze poklesu poševních stěn.

Rehabilitace a cvičení ochablého svalstva pánevního dna

Pokud klientka podstoupí laserovou rejuvencii, může očekávat významné zlepšení poměrů v oblasti pokleslých poševních stěn. Zbytek pánevního dna však laserem ovlivněn není, přestože je téměř vždy také ochablý. Proto je nutné k celé problematice přistupovat komplexně a nezapomínat na žádnou strukturu pánevního dna. Intenzivní cvičení a posilování těchto struktur pak vede k tomu, že výsledný účinek celého zákroku je maximálně efektivní a dlouhodobý a žena pak má velkou šanci, že se natrvalo vyhne jakémukoliv operačnímu řešení.

Proto jsme navázali intenzivní spolupráci s renomovaným ostravským rehabilitačním centrem, který se na problematiku zpevňování pánevního dna úzce specializuje. Rehabilitace probíhá formou několika sezení, při kterých jsou klientky edukovány v oblasti posilování pánevního dna. Ženám to pomůže naučit se speciální cviky, které si poté mohou cvičit již samy. Zpětná vazba od žen, které takovouto komplexní péči již podstoupily je velmi dobrá, stejně jako efekt celé procedury. Rehabilitace je hrazena zdravotní pojišťovnou.

Močová inkontinence

S poklesem poševních stěn častou souvisí i problém s udržení moči – tzv. stresová inkontinence. Přední poševní stěna tvoří podporu močové trubice a to zejména v místě jejího uzávěru. Pokud tato podpora oslabí a poklesne, dochází pak k nechtěnému úniku moči.

Problémy se nejčastěji objevují po prvním porodu. Existuje však celá řada dalších rizikových faktorů, které se na problému s udržení moči významně podílejí. K nejdůležitějším patří chronický kašel (často ve spojení s astma bronchiale), opakované kýchnutí (zejména při sezónních alergiích), dlouhodobá a nadměrná fyzická zátěž se zvedáním těžkých břemen (dělnické profese) atd., ale k přirozenému ochabování svalů pánevního dna a tím i k možnému rozvoji močové inkontinence dochází i s věkem.

Prvními příznaky bývá občasný, nechtěný únik malého množství moči při silnějším zakašlání či kýchnutí. Postupně však dochází k úniku moči při každém zakašlání, kýchnutí a přidává se i únik při poskočení (zejména skok na trampolíně), cvičení, zvedání ze sedu do lehu atd. a množství uniklé moči se zvyšuje. Potřeba nosit vložky se stává téměř trvalou a přidává se i dyskomfort v oblasti genitálu, který je trvale macerován unikající močí. Všechny tyto příznaky pacientky velmi obtěžují a zároveň omezují v celé řadě aktivit. Ženy tento problém vnímají jako velmi intimní záležitost, stydí se za něj a někdy o něm dokonce odmítají hovořit i se svým ošetřujícím lékařem.

A právě lehké až střední formy močové inkontinence je možné laserovým ošetřením výrazně zlepšit až úplně odstranit. Aplikací laserových paprsků dojde postupně ke zpevnění silně namáhané oblasti močové trubice pod přední poševní stěnou, která má na starosti právě uzávěr močových cest, jdoucích z močového měchýře.

Obrovskou výhodou je absolutní nebolestivost tohoto zákroku. Provádí se ambulantně, bez jakékoliv anestezie, nevyřadí ženu z běžného života a nevyžaduje téměř žádnou rekonvalescenci. Součástí léčby poklesu poševních stěn a eventuální močové inkontinence by vždy mělo být pravidelné posilování svalů pánevního dna. Jen tak lze zajistit maximálně možný a dlouhodobý efekt.

Problematika žen v menopauze (přechodu)

Problémy s pochvou a vulvou nastávají rovněž u žen po přechodu. V důsledku nedostatku ženského hormonu estrogeneru se sliznice pochvy a vulvy ztenčují a stávají se citlivými a lehce zranitelnými. Tento proces se nazývá atrofie. Ženy si pak stěžují na nedostatkem lubrikace a zvýšenou citlivost a dyskomfort v oblasti genitálu (pálení, svědění). Potíže mohou být velmi úporné a bývají téměř nepřetržité, jak ve dne, tak i v noci. Pohlavní styku bývá velmi bolestivý a nepříjemný a nezřídka úplně nemožný. I v této indikaci je laserová rejuvenace velmi účinnou léčbou, ale pacient by měl být vždy léčen komplexně. Naprosto nezbytné je komplexní vyšetření specialistou k vyloučení přednádorových a nádorových změn, doplnění o lokální farmakologickou léčbu a posouzení vhodnosti laserového ošetření. Jen tak bude zaručen maximální efekt celé léčby. Laserová rejuvenace může významně zlepšit všechny popsané symptomy a zároveň snížit nutnost použití estrogenů v této indikaci, jejichž aplikace, zejména při dlouhodobém užívání, může mít nežádoucí účinky. Konzultaci stran komplexní léčby můžete samozřejmě na našem pracovišti podstoupit.