

# Metoda Ludmily Mojžíšové

Rehabilitační léčba určitých typů ženské sterility. Je založena na ovlivňování napětí svalů pánevního dna.

## Ludmila Mojžíšová

(1932 Užhorod-1992 Praha)

Absolvovala vzdělání na rodinné škole a střední zdravotnické škole. Následovala práce na transfuzním oddělení v Pardubicích, od r. 1955 nastoupila na FTVS UK v Praze, nejdříve jako zdravotní sestra ve výzkumu, pak jako asistentka oddělení rehabilitace. V letech 1978-1988 byla členkou rehabilitačního týmu a účastnila se mnoha evropských i světových šampionátů a olympiád.

## Vznik a rozšíření metody

Původně se Ludmila Mojžíšová zabývala vrcholovými sportovci a jejich bolestmi namáhaných svalů. Uvědomovala si, jak je důležité umět správně a pravidelně cvičit a poté svaly nechat opět správně relaxovat. Všimla si i nepříznivého vlivu přílišné specializace pohybů sportovců, které zapříčinily přetěžování jedněch a ochabování jiných svalů. Zkušenost a pozorování vyústili v první pokusy o mobilizaci SI skloubení, žeber a páteře. Postupně zpětná vazba žen ukazovala na výborné výsledky na poli gynekologických problémů. V roce 1977 začala spolupracovat s docentem Evženem Čechem, doktorem gynekologie, a jejich společná práce pomohla nejen mnoha ženám, ale vyústila i ve vědecký výzkum. Postupem času si vypracovala vlastní postupy pro léčbu bolestivých zad a později se zaměřila na léčbu ženské i mužské sterility.

Ačkoli prosazení metody Ludmily Mojžíšové v lékařské praxi trvalo dlouhý čas a vedlo přes mnohé překážky, v roce 1990 bylo L. Mojžíšové uděleno osvědčení na novou metodu léčení pod názvem „Rehabilitační léčba některých druhů funkční ženské sterility“.

V roce 1991 uznal ministr zdravotnictví Bojar tuto metodu jako metodu první volby k léčbě funkční ženské sterility.

Tak byly dány základy pro široké uplatnění metody v lékařské praxi.

Školením v metodě L. Mojžíšové se zabývá několik pracovišť, z nichž nejznámější je Katedra rehabilitace při vzdělávacím institutu pro zdravotníky v Brně, kde vysokou úroveň výuky garantuje paní Hana Volejníková. V dnešní době je už téměř na každé klinice proškolený odborník, který metodu L. Mojžíšové ovládá.

Metoda Ludmily Mojžíšové se dnes zabývá hlavně ženskou sterilitou (odstraňování problémů gynekologického rázu, zaměřena na svalovinu pánevního dna). Za druhé jsou to poruchy funkce páteře.

## Podmínky pro začátek léčby

Pokud se žena rozhodne pro tento typ léčby, musí nejdříve projít podrobným gynekologickým vyšetřením, kompletním interním vyšetřením a vyšetřením endokrinologickým, která určí, zda je vhodnou pacientkou pro uplatnění tohoto druhu léčby. Nezbytnou podmínkou je i potvrzení o fertilitě partnera. Avšak rehabilitační léčbu mohou absolvovat nejen ženy, ale i muži, pro které má cvičení příznivé účinky na spermioqram.

## Průběh léčby

Tato terapie funkční sterility je založena na reflexním ovlivnění nervosvalového aparátu pánevního dna za použití pohybové léčby bederní páteře, křížové kosti, pánve, kostrče a svalů, které ovlivňují jejich vzájemnou polohu. Samotná léčba obsahuje několik návštěv u proškoleného fyzioterapeuta/fyzioterapeutky a úspěšné výsledky vyžadují každodenní pravidelné domácí cvičení. První návštěva zahrnuje vysvětlení vzniku různých spazmů a blokád, poučení o významu každodenního aktivního cvičení, vyšetření a ukázání cviků. Cviky jsou zaměřeny na posílení a uvolnění gluteálních svalů a m. levator ani. Dále se pacientka naučí dvě trojice cviků na uvolnění sakroiliakálního skloubení a uvolnění bederní páteře. Druhá návštěva se většinou koná po uplynutí dvou menstruačních cyklů. Zde je zkontrolována správnost provádění cviků. Součástí této návštěvy je mobilizace kostrče per rektum a uvolnění sakroiliakálních kloubů a lumbální páteře měkkou technikou. Pokud již vymizely spazmy na stěně břišní a sakroiliakální a lumbální klouby jsou uvolněné, žena se naučí třetí trojici cviků posilujících břišní svaly, gluteální svaly, paravertebální svaly a svaly pánevního dna. Další návštěvy se uskutečňují po jedné či více menstruačních. Pakliže se po kontrolním vyšetření už spazmy, blokády či subjektivní příznaky (např. bolest) neobjevují, žena pokračuje ve cvičení sama. Terapie trvá obvykle 6 měsíců.

## Indikace

- Nemožnost otěhotnění, donosit plod (léčba funkční sterility).
- Opakované aborty.
- Pro ženy podstupující mimotělní oplodnění.
- Bolesti zevních pohlavních orgánů, bolest při pohlavním styku, chybění orgasmu.
- Absence menstruačního krvácení u mladých dívek.
- Nepravidelné či bolestivé menses.
- Hypoplazie dělohy, obrácená poloha dělohy, neprůchodnost vejcovodů.
- V těhotenství – modifikované cviky, které usnadňují porod.
- Pomáhá ženám v období klimakteria.
- Inkontinence u žen.
- Obstipace.
- Zlepšení nálezu patologického spermioqramu.
- Vertebrogenní potíže (funkční i na podkladě strukturálních změn).
- Skolióza u dětí do 15 let.
- Coxartrózy, bolesti kostrče.

## Účinky léčby

- Úspěšnost metody u žen (tedy počet otěhotnění) je 30-33%. Pacientka se zbavuje těžkostí jako jsou bolestivé měsíčky, bolesti hlavy, bolesti páteře. Dle statistiky<sup>[1]</sup> při pravidelném cvičení této metody je 100% zlepšení při pomočování u žen, 70-80 % pacientů potvrzuje zlepšení při strukturálních vertebrogenních obtížích, 60% úspěšnost při řešení absence menstruačního

- krvácení u mladých dívek.
- Muži zlepšení o 37 % na poli oligospermie.
- Úspěšnost samozřejmě záleží na motivaci ženy/muže ke cvičení, (jestli dokáže cvičit poctivě každý den, velikost patologie nálezu, věk, četnost problémů...)

## Odkazy

### Reference

1. STRUSKOVÁ, Olga a Jarmila NOVOTNÁ. *Metoda Ludmily Mojžíšové : cesta k přirozenému otěhotnění*. 1. vydání. Praha : Ivo Železný, 2003. ISBN 80-237-3771-6.

### Zdroje

- Mojzis-methods.com [online]. 2011 [cit. 2011-05-17]. The Mojzis Method and Infertility Treatment. Dostupné z WWW: <www.mojzis-methods.com>.
- Hana Volejníková...a metoda Ludmily Mojžíšové [online]. 2011 [cit. 2011-05-17]. Www.hanavolejnikova.cz. Dostupné z WWW: <www.hanavolejnikova.cz>.

### Použitá literatura

- HNÍZDIL, Jan, et al. *Léčebné rehabilitační postupy Ludmily Mojžíšové*. 1. vydání. Praha : Grada : Avicenum, 1996. 216 s. ISBN 80-7169-187-9.
- KOLÁŘ, P. *Rehabilitace v klinické praxi*. 1. vydání. Praha : Galén, 2010. 713 s. ISBN 978-80-7262-657-1.

Citováno z „[https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Metoda\\_Ludmily\\_Mojžíšové&oldid=394625](https://www.wikiskripta.eu/index.php?title=Metoda_Ludmily_Mojžíšové&oldid=394625)“