

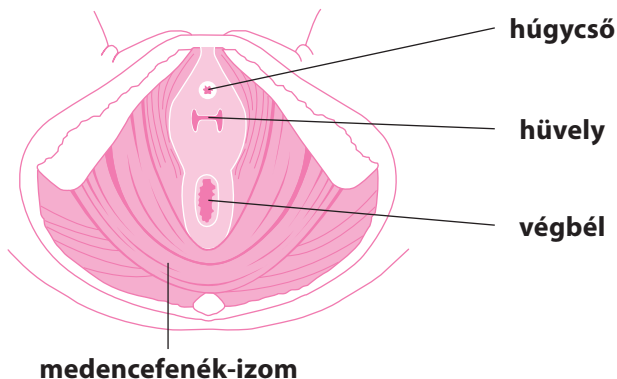
BEVEZETŐ

Változókorban a csontritkulás, a szív- és keringési betegségek mellett különösen gyakran jelentkeznek vizelettartási panaszok is. Sajnos, hibásan értelmezett szemérmességből, ezek a panaszok sokszor titokban maradnak. A nők nem szívesen beszélnek erről, még az orvosuknak sem említik ezeket az intim tüneteiket, így aztán a kezelési lehetőségekről sincs kellő információjuk. A lehetséges terápiák egyike a medencefenék gyengült izomzatának (gátizom) a megerősítése, célzott tornáztatása, mivel csak erős, aktív izomzat képes jól ellátni feladatát. A medencefenék-izmok egyik feladata a húgycső zárva tartása, és ezzel a vizelet elcsöpögésének megakadályozása.

Kiadványunkkal arra szeretnénk biztatni Önt, és egyúttal segítséget is nyújtani ahhoz, hogy gátizmainak megerősítésével aktívan vegyen részt panaszai megszüntetésében. Az erősítő tornagyakorlatokat szakember állította össze úgy, hogy azok minden nehézség nélkül otthon is elvégezhetők legyenek.

A gátizomzat

A medencefenék-izom a vázizomzat része. Ez a kb. tenyérynyi nagyságú és vastagságú képlet, mely akaratunktól függően működik, a csontos medencekosarat alulról zárja le. Szerkezete réteges, mert több izomlap alkotja, az izomrétegek között kötőszöveti elemek találhatók.



Feladata kettős: egyrészt alátámasztja a kismedencei szerveket (hólyag, méh, petefészek), másrészt zárva tartja a rajta áthaladó nyílásokat (húgycső, hüvely, végbélnyílás).

Csak aktívan működő, erős izomzat képes ellátni ezeket a feladatokat. Ha a medencefenék-izomzat megsérül, vagy meggyengül, a fölötte lévő szervek megsüllyed-

hetnek, valamint a hasúri nyomás fokozódásakor (tüsz-szentés, köhögés, nevetés, emelés, futás) a zárófunkció is károsodhat, és ilyenkor a vizelet elcseppen.

A medencefenék, vagy más szóval a gátizom – csak úgy, mint a kar vagy a láb izmai – akaratlagosan működtethető, azaz célzottan mozgatható, tornáztatható és rendszeres tréninggel erősíthető. A speciális gyakorlatok elsajátításának nehézsége abban rejlik, hogy ez az izomzat kívülről nem látható, és ezért a működése is nehezen kontrollálható. Ebből következik, hogy a nők többsége csak kevéssé képes érzékelni, ill. tudatosan mozgatni ezt a testtájékot. A gyakorlatok során – helytelenül – gyakran a has vagy a farizomzat feszül meg a gátizom helyett. Ezért az első feladatokra – melyek a helyes izomműködés megéreztetését célozzák – érdemes több időt fordítani annak érdekében, hogy a későbbiek során valóban a megfelelő izmokat tudja erősíteni.

Legyen türelmes!

A gátizomtorna nem hoz egyik napról a másikra látványos eredményt. A rendszeres gyakorlás azonban meghálálja a fáradságot, és végül a panaszok javulásához, vagy akár teljes megszűnéséhez vezet.

Általános tanácsok

A vizelettartási zavaroknak sokféle oka lehet. A kezelés kulcsa az ok pontos felderítésében rejlik. Az Ön számára legmegfelelőbb terápiás javaslat megválasztásának érdekében feltétlenül beszélje meg panaszait kezelőorvosával (urológus, nőgyógyász szakorvos)!

Amennyiben az orvos konzervatív gyógy módokat javasol (torna, elektroterápia, biofeedback), forduljon bizalommal fizioterápiában jártas szakemberhez, szakképzett gyógytornászhoz.

A mellékelt gyakorlatokból mindenki saját magának állíthat össze tréningprogramot, de fontos a fokozatosság. Kezdetben érdemes olyan gyakorlatokat választani, amelyek különösebb nehézség nélkül elvégezhetőek. Később jöhetnek a nehezebb gyakorlatok, de az izomerőt a gyakorlatok ismétlésszámának, vagy a tornára fordított idő tartamának növelésével is lehet fokozni.

Az eredmény szempontjából az a legfontosabb, hogy minden nap gyakoroljon. Kezdetben, amíg az izom megerősítése a feladat, naponta 3x10 percet tornázzon! Érdemes a torna számára a napirendjében állandó időpontokat meghatározni, mert csak a rendszeresség hozza meg a várt eredményt. Legalább 3 hónapi gyakorlás után fog javulást érezni. Ha az izom megerősödött és a működése helyreállt, akkor se hagyja abba a tornát, napi egyszeri tornával tartsa szinten az elért izomerőt!

Előkészületek a tornához

A gyakorlatok megkezdése előtt tegye meg az alábbi előkészületeket:

- öltözzön kényelmes, laza ruhába, ne szorítsa semmi, ne fázzon, és ne legyen melege
- menjen WC- re, ürítse ki a hólyagját
- biztosítson a gyakorlatok elvégzéséhez elegendő időt, nyugodt, zavartalan légkört
- lazítson néhány percig, távolodjon el a napi problémáktól, összpontosítson a testére
- figyeljen a légzésére, lélegezzen nyugodtan, egyenletesen

Tornaprogram

A medencefenék-izmok működésének „megérzése”

Üljön támaszkodás nélkül, egyenes háttal egy székre, kezét tegye a hasára, ezzel ellenőrizze, hogy hasizmai végig lazák maradnak. Most próbálja meg a végbél és a hüvely közötti területet „magába szippantani”, azaz a székről a hasüreg felé emelni. A farizmok eközben maradjanak a széken, azokat nem szabad felemelnie. Ismételje ezt meg néhányszor. Ha sikerült megéreznie a mozdulatot, tartsa meg az izom feszítését 3-5 másodpercig.

Ezután próbálja meg a „beszippantást” a légzéssel kombinálni. Belégzésre feszítse meg, kilégzésre lazítsa el a gátizmokat. Ismételje ezt is néhányszor. Következő lépésként tartsa meg a feszítést kilégzés közben is.

Néhány gátfeszítés után tartson egy kis szünetet, vagy végezzen más izommal lazító mozdulatokat.

Feküdjön a hátára, lábát kis terpeszben tegye talpra. Szorítsa le a derekát a földre, ezzel egyidőben erősen megfeszülnek a gátizmok is. Gyakorolja néhányszor,



és közben figyelje a medencefenéki izmok mozgását, figyeljen a hüvely környékére.

Most hagyja el a derék földre nyomását, csak a hüvelyt feszítse, a gátizmokat húzza befelé a testébe: 6-8 feszítés után pihenjen, lazítson!

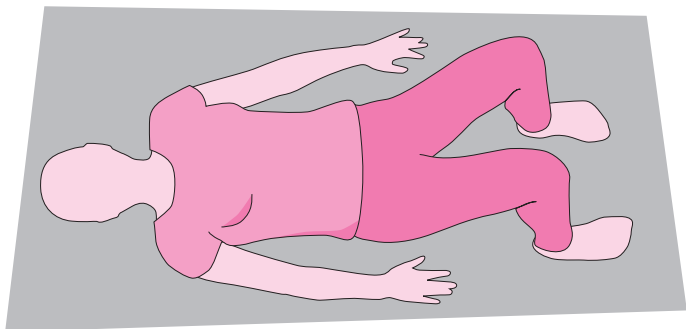
Ismét kombináljuk az izommunkát a légzéssel: belégzésre feszítés, kilégzésre lazítás. Amikor ez már jól megy, tartsa meg a feszítést kilégzéskor is.

Ennek a belső izomnak a működését segít megérezni az **„önvizsgálat”** is: a hüvelybe vezetett ujját szorítsa meg erősen, így rögtön tudni fogja, melyik izomról beszélünk! Jól érzékelhető az izom mozgása csupán tapintással is, ha kezének mutató és középső ujját a hüvely és a végbél közti területre helyezi miközben izomfeszítéseket és lazításokat végez.

Az is segítséget ad az izom pontos működésének megérezéséhez, **ha vizezés közben megállítja** a vizelet sugárát, és közben megfigyeli melyik izom dolgozott. Ez csupán egy teszt, nem része a tornának, csak abban segít, hogy megérezze, és képes legyen tudatosan és pontosan működtetni a gátizmokat.

És most kezdődhet a torna!

Feküdjön a hátára, húzza talpra a két lábát kis terpeszben, és ebben a helyzetben végezze a következő gyakorlatokat!



Agátizom erősítése

Amikor már pontosan érzi, hogy melyik izmot kell mozgatnia, erősítenie, elkezdheti az összetettebb feladatok gyakorlását.

Gyakoroljon rendszeresen, naponta három alkalommal, de nem kell sokáig, legfeljebb 10 percig. Főleg kezdetben, 6-8 feszítés után pihenjen, lazítson.

Függőleges testhelyzetben nehezebb az izmokat megfeszíteni, mert a kismédencében lévő szervek a medecafenékre nehezednek, így az izmoknak azok súlyával, valamint a gravitációs erővel szemben is kell dolgozniuk, ezért a gyakorlatokat néhány hétig ajánla-

tos háton fekvő helyzetben végezni. Később, ahogy a gátizmok erősödnek, az 1-8. gyakorlatokat már csinálhatja ülve vagy állva is.

Minden izom, a gátizom is erősíthető olyan tréninggel, ahol az izomfeszítések ismétlésszámát növeljük, vagy úgy, hogy az izomfeszítés megtartásának idejét növeljük.

Növeljük a feszítések számát fokozatosan, hetente egyre nehezebb sorozatokkal.

1. $3x - 5x - 3x$
(feszítjük $3x$, pár pillanat pihenés, feszítjük $5x$, pihenés, újra $3x$ feszítjük)
2. $5x - 7x - 5x$
3. $7x - 10x - 7x$

Növeljük a feszítések megtartási idejét, fokozatosan.

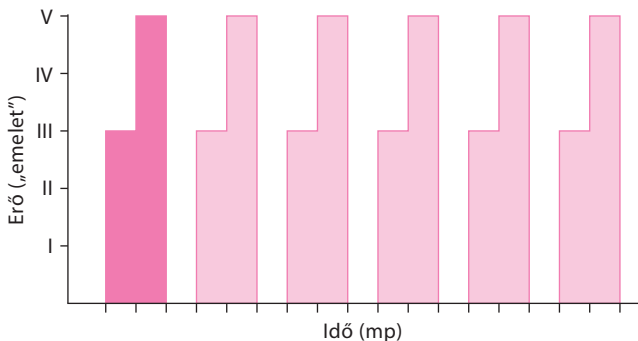
1. $3mp - 5mp - 3mp$
(megfeszíteni, $3mp$ -ig megtartani, pihenés, megfeszít, $5mp$ -ig megtartani, ellazít, pihenés, megfeszíteni, $3mp$ -ig megtartani, ellazítani)
2. $5mp - 7mp - 5mp$
3. $7mp - 10mp - 7mp$

Kegel-féle „liftes” gyakorlatok

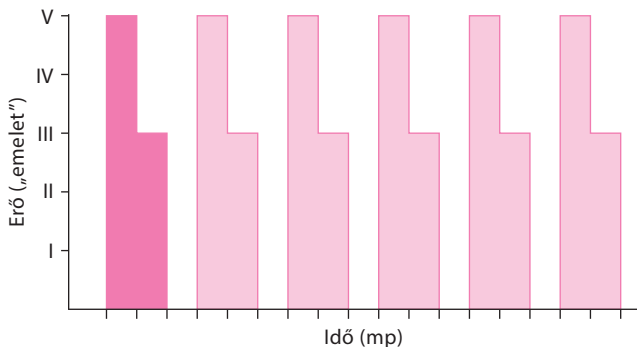
Kegelnek – a múlt században élt német nőgyógyásznak, aki Európában először foglalkozott a gátizom gyengeségének következményeivel – volt az ötlete a hüvely fokozatos szorítását „liftezésnek” nevezni. Ezzel a gyakorlatsorral a gátizomzat tudatosabb mozgását tanuljuk meg.

Képzelve azt, hogy a hüvelyében egy „lift” van és az izomfeszítések és lazítások fokozatosságával a „liftet” mozgatni képes az „emeletek” között (öt szint van).

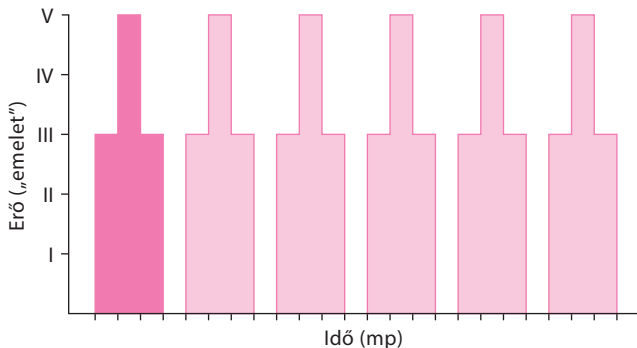
1. A gátizom megfeszítésével húzza a liftet a III. emeletre, onnan az V.-re, majd lazítsa el az izmokat.



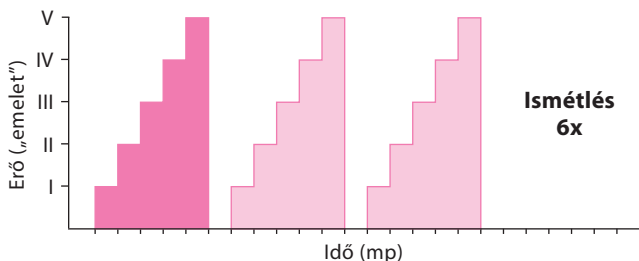
- 2. Húzza a liftet az V.-re, onnan óvatosan engedje le a III.-ra, ott tartsa meg egy pillanatra, azután lazítsa el egészen.**



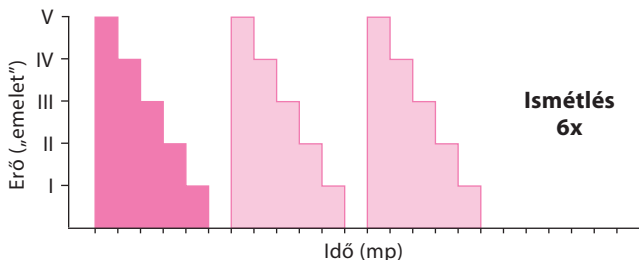
- 3. Húzza a liftet a III. emeletre, onnan az V.-re, engedje vissza a III.-ra és lazítsa el teljesen.**



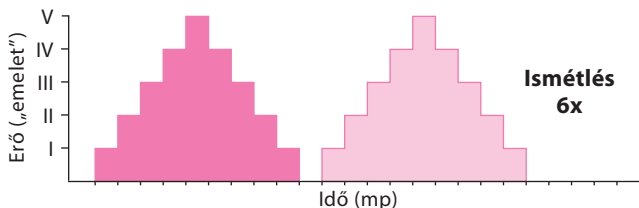
- 4. Feszítse fokozatosan az izmait és próbáljon minél több emeleten megállni. Ha sikerült lépésről-lépésre mind az öt emeletet megtalálnia, akkor gratulálunk, Ön már nagyon jól, tudatosan képes irányítani belső izmait. Ha csak három vagy négy emeleten tud megállni, az sem baj, amennyiben a panaszai ennyitől is csökkentek.**



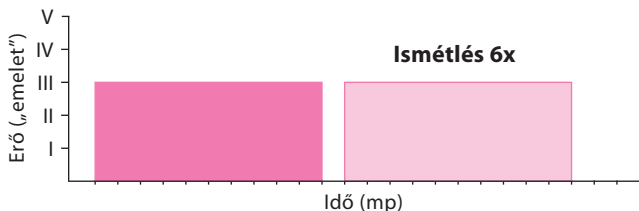
- 5. Maximális izomfeszítés – V. emelet – és most innen engedje le emeletenként a liftet: ez a legnehezebb gyakorlat, ne keseredjen el, ha nem megy elsőre! Itt is gyakorolhat kevesebb megállással.**



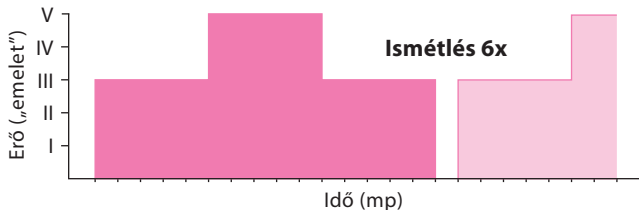
- 6. Ha a liftet már sikerül minden emeleten megállítania, akkor emeletenként haladjon föl az V.-re és emeletenként megállva vissza a földszintre.**



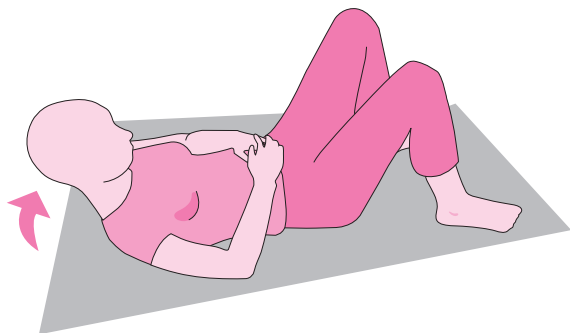
- 7. Az izmok feszítésével húzza a liftet a III. emeletre, ott tartsa meg 10 mp-ig, lazítson.**



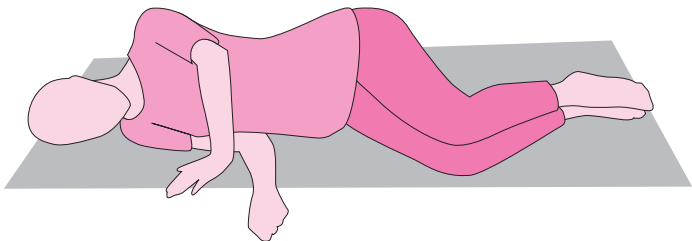
- 8. Izomfeszítés félerővel (III. emelet), tartsa meg a liftet 5 mp-ig, húzza tovább az V.-re, itt is tartsa meg 5mp-ig, most engedje vissza a III.-ra, itt tartsa meg újra 5mp-ig, végül lazítson.**



- 9. Feküdjön a hátára, lábai legyenek kis terpeszben talpra húzva. Maximális izomfeszítés, a feszítést megtartva emelje meg a fejét, tartsa néhány pillanatig, tegye vissza és csak ezután lazítsa el a gátizmokat.**



- 10. Háton fekvő helyzetben maximális feszítés, a feszítést megtartva forduljon az oldalára és csak ott lazítson. Oldalfekvő helyzetben maximális feszítés, majd visszafordul a hátára és ellazít.**



Praktikus tanácsok a mindennapokra

A gát tornáztatása fontos feladat a medencefenék-izomzat megerősítésében, a helyesen kialakított életmódbeli szokások viszont a gátizmok védelme, kímélete szempontjából jelentősek.

- rendezze székletét, mert az erős nyomás, préselés túlnyújtja a medencefenék-izmokat
- fontos a megfelelő folyadékbevitel (kb. napi 2 liter)
- nehéz tárgyak emelését, cipelését kerülni kell
- az egészséges táplálkozás segít abban, hogy megszabaduljon túlsúlyától
- ne tartogassa vizeletét, amikor ingert érez, menjen WC-re
- próbálja meg minél gyakrabban tudatosan felvenni a helyes testtartást
- végezze rendszeresen a megtanult gátizomtornát
- tartásjavító és relaxációs gyakorlatokkal még eredményesebbé teheti a tornát