

A női, férfi vizelettartási zavarok gyakori, népbetegségmértékű problémát jelentenek. Az akaratlan vizeletvesztés (vizeletinkontinencia) bármely életkorban előfordulhat, de leggyakoribb az idősebbek körében. Veszélyeztetett csoportba tartozik az, aki:

Nehéz fizikai munkát végez, - veleszületetten nagyon laza a kötőszöveti állománya, - allergiás, dohányos vagy más okból krónikusan köhög, - elhízott - rendszeresen sportol (fut, emel, ugrál),  
- várandós, - szülés után van, - életében közeledik a változás kora.

Az eredmény szempontjából az a legfontosabb, hogy minden nap gyakoroljon. **Kezdetben, amíg az izom megerősítése a feladat, naponta 3x10 percet tornázzon!**

## OTTHONI KEZDŐ GÁTIZOMTORNÁ

Hogy készüljön elő a tornához? - öltözzön kényelmes, laza ruhába, - menjen WC-re, ürítse ki a hólyagját, - biztosítson a nyugodt, zavartalan légkört - figyeljen a légzésére, lélegezzen nyugodtan, egyenletesen

## MEGÉREZTETŐ GYAKORLATOK, GÁTIZOM MŰKÖDÉSÉNEK TUDATOSÍTÁSÁRA:

1. Helyezze a farizmokra a tenyereit, húzza össze a farizmokat, és lazítsa el. Érezni fogja a tenyere alatt az izom összehúzódását.
2. Helyezze a kezét a hasára, húzza be a hasát, majd lazítson. Érezni fogja, hogy a hasa befelé mozdul.
3. Helyezze a kezét a gáti területre, főként a hüvely és végbélnyílás közötti területre. Próbálja a gátizmát úgy befelé összehúzni, mintha a vizelést szeretné visszatartani, majd lazítson. Ha jól végezte a gyakorlatot, érezni fogja, hogy a gáti terület befelé mozdul.
4. Ezt a gyakorlatot végezze el úgy is, hogy az egyik keze a gáton, a másikkéze egyszer a hasán, egyszer a farizmán legyen. Ha helyesen végezte a gyakorlatokat, akkor csak a gáti területen lévő keze alatt fog elmozdulást tapintani.

**Ha nem tudja elkülöníteni a mozdulatokat, kérje gyógytornász segítségét!**

