

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 másikkeze egyszer a hasán, egyszer a farizmán legyen. Ha helyesen végezte a gyakorlatokat, akkor csak a gáti területen lévő keze alatt fog elmozdulást tapasztalni.

Ha nem tudja elkülöníteni a mozdulatokat, kérje gyógytornász segítségét!

GÁTIZOM TRÉNING

1. Mélyen lélegezzen be, majd lazán fújja ki a levegőt
2. Billentse a medencéjét úgy, hogy lesimítja a derekát hátra a talajra, majd lazítson
3. Billentse a medencéjét és ezzel együtt próbálja lassan a gátizmát befelé húzni, majd billentse vissza a medencéjét, és lazítson
4. Próbálja a gátizmát úgy befelé összehúzni, mintha a vizelést szeretné visszatartani, majd préselés nélkül lazítson. Figyeljünk rá, hogy sem a farizmok, sem a combközéltő izmok ne feszüljenek meg! Ha ezen izmokra ráhelyezzük a kezünket, érezhetjük, hogy lazák maradnak
5. A gátizmát húzza össze, és próbálja megtartani 3-5 mp-ig, majd lazítson
6. Belégzésre próbálja lassan, fokozatosan, folyamatosan összehúzni a gátizmot, kilégzésre lazítson
7. Próbálja a gátizmát kisebb erővel, de kicsit gyorsabban, dinamikusabban húzogatni, majd lazítson
8. Mélyen lélegezzen be, majd lazán fújja ki a levegőt

MINDEN GYAKORLATOT ISMÉTELJEN MEG 5X-8X.

Ha nem érzi a gátizom mozdulását, ha nem tudja elkülöníteni a környező izmoktól a gátizmát, vagy komplex erősítő medencefenék programot szeretne végezni, kérje gyógytornász segítségét!

Amennyiben panaszai nem javulnak fizioterápiával, vagy panaszai nem stressz inkontinenciára jellemzőek, kérjük kérje urológus/nőgyógyász segítségét.

Magyar Kontinencia és Urogynekológiai Társaság ajánlásával!