

Kedves Páciensünk! Panaszainak enyhítésére, gyógyulásának segítésére orvosa gyakran medencefenék tornát is ajánl. Ilyenkor szakképzett, a kismedencei rehabilitációban jártas gyógytornászhoz irányítja. Tudjuk, hogy a rendelések túlterheltsége miatt sokszor pár hét eltelhet, amíg szakértő kezekbe kerül.

Addig az alábbi nagyon egyszerű gyakorlatokkal ismerkedhet, melyek nem helyettesítik a gyógytornász medencefenéki izomstátusz felmérő vizsgálatát, és az ennek alapján kialakított az Ön állapotához igazodó medencefenéki izom tréninget.

Különösen azért fontos gyógytornász felügyelete mellett tanulnia a gyakorlatokat, mert a rosszul elsajátított és végzett mozdulatok ronthatnak az egészségi állapotán.

Ha a következő egyszerű gyakorlatok végzésekor állapot rosszabbodást tapasztalna, kérjük azonnal jelezze az alábbi telefonszámon!

Haness Rita kismedencei rehabilitációs gyógytornász, 30-661-7576

Mielőtt megkezdí a medencefenék tornát fontos, hogy tisztában legyen az alábbiakkal:

1. A medencefenéken nőknél három testnyílás található. Végbél nyílás, hüvely bemenet és húgycső nyílás. Férfiaknál kettő végbélnyílás és a hímvessző végén a húgycső nyílás. Az emberi szervezet anatómiai és ideg-izom adottságai nem teszik lehetővé külön-külön történő mozgatusukat. Egy időben, egyszerre működnek. Tehát egy széklet visszatartó mozdulat végzésekor a nők érezhetik a hüvely elmozdulását is, a férfiak pedig a herezacskó kis mértékű megemelkedését. Ez normális. Kérem semmiképpen ne törekedjen a testnyílások körüli izomzat külön-külön történő működtetésére!
2. A futás, ugrálás, nehéz súlyok (nőknél 5-10 kg felett) emelése, és a haspréssel járó torna gyakorlatok (pl. fekvésből felülések) ronthatnak az állapotán. Bölcs döntés ezek kerülése.
3. A 10 kg feletti túlsúly, a sok ülés, a dohányzás, a tartós stressz, a helytelen ürítési szokások és a rossz tartás szintén kedvezőtlenül hatnak a kismedence és a medencefenék keringésére valamint izmos-kötőszövetes struktúráira.

A gyakorlatok végzésekor az alábbiakat kérem tartsa szem előtt!

1. Hasi légzés: tegye a kezét a hasára! Belégzéskor a tüdeje alsó lebenyeibe, a mellkasa alsó részébe lélegezze be a levegőt! Ekkor a hasfala a keze alatt spontán megemelkedik. Ez a jó mozdulat. Majd lélegezzen ki puhán sóhajtás-szerűen!
2. A széklet visszatartó mozdulat a végbél záróizmot, a vizelet visszatartó mozdulat a húgycső záróizmot hozza működésbe. A hüvely tudatos összeszorításakor a hüvely határait alkotó medencefenék izmok működnek.
3. A medencefenék torna csak akkor hatékony, ha a farizmai, combizmai, mellkas – és nyakizmai valamint az egyenes hasizmai nem vesznek részt a végbél- és húgycső záróizom valamint a hüvely tornájában. A gyakorlatok végzése alatt tartsa lazán a hasát, farizmait, comb izmait! Ne szorítsa le a

derekát a talajra/ágyra! Ne mozdítsa meg a medencéjét! Laza fekvő-pihenő testtartásban maradjon a medencefenék torna alatt, lélegezzen nyugodtan, egyenletesen és csak a végbél- és húgycső, valamint a hüvely izmait mozgassa!

4. A gyakorlatok végzése közben az alhasában érezhet feszülő érzést. Ez a mélyen fekvő haránt hasizom működése, ami természetes a medencefenék torna alatt.
5. A gyakorlás megkezdését követő órákban, napokban tapasztalhat a haránt hasizomban izomlázatot, amely nem hasonlít a korábban más testrészei izomzatában megtapasztalt izomlázhoz. Ez egy tompa alhasi, kismedenceinek tűnő fájdalom érzés, amely elsőre furcsa és akár még ijesztő is lehet, de pár nap alatt elmúlik.

Kezdő medencefenék torna – ízelítő a rejtett izmok működtetéséből

Bemelegítés

Állva nyújtott karokkal mély belélegzéssel a kezujjaival nyújtózzon felfelé (a plafon felé) közben szorítsa össze a farizmait, majd engedje le nyújtva a karjait és sóhajtás-szerűen lélegezzen ki! Ismétlje meg a gyakorlatot 6-10x.

Medencefenék torna közben az alábbiakra figyeljen!

1. A torna végzése alatt soha ne tartsa vissza a levegőt! Lélegezzen természetesen és nyugodtan!
2. Mindig tartsa meg a 10 másodperc lazítási időt az egyes gyakorlatok között!
3. Az ismétlés szám annyi legyen 1-1 gyakorlat esetében, amennyit a figyelmével követni tud és nem érzi a kifáradás jeleit!
4. Ne erőlködjön a gyakorlatok végzése közben!
5. Naponta többször is tornázhat 10-15 percet!

Torna gyakorlatok

Feküdjön le a talajra vagy kemény ágyra, hajlítsa be a térdeit, helyezze a lábait talpra kis terpeszben!

1. Nőknél mindhárom, férfiaknál mindkét testnyílás könnyed, játékos gyors, félerős összehúzása és lazítása. Ismétlés: 10x. A gyakorlat végén lazítás 10 másodpercig.
2. Nőknél mindhárom, férfiaknál mindkét testnyílás erőteljes összehúzása majd tökéletes ellazítása. Ismétlés: 5-10x (**Annyi legyen az ismétlésszám, amennyit figyelemmel tud követni, és teljes értékűen el tud végezni!**) A gyakorlat végén 10 másodperc lazítás.
3. Hasi légzés a fent leírtak szerint. Ismétlés: 6x
4. Nőknél mindhárom, férfiaknál mindkét testnyílás erőteljes összeszorítása és szorítva tartása 3 - 10 másodpercig, majd lazítása 10 másodpercig. A szorítva tartás alatt ne tartsa vissza a levegőt! Könnyedén lélegezzen mellkasból!

Ismétlés: 3x **(Annyi legyen a megtartási idő , amennyit figyelemmel tud követni, és teljes értékűen tud elvégezni!)**

5. Nőknél mindhárom, férfiaknál mindkét testnyílás kicsi, gyors, félerős összehúzása, lazítása. Ismétlés: 10x. A gyakorlat végén lazítás 10 másodpercig.

Levezetés fekvésben

Karok és lábak kinyújtása és csípőből vállból megnyújtása belégzéssel, lábak lazításakor karok nyújtva leengedése a test mellé kilégzéssel. Ismétlés: 6-10x

Kedves egészségére!