



Otthoni gátizomtorna

Hogyan álljunk neki?

Nagyon fontos, hogy a tornánál a megfelelő izmokat tornáztassuk, így első lépés a medencefenéki izmok megtalálása. Ehhez ülünk le egy kényelmes székre enyhén szétnyitott lábakkal. Következő lépésnek képzeljük el, hogy egy szellentést vissza akarunk tartani. Ehhez össze kell szorítani a **végbélhez közeli izomcsoportot** a végbél záróizmán kívül, és eközben érezni lehet egy kis mozgást a **hüvelybemenetnél**. Az ekkor összeszorított izomcsoport a **medencefenéki izomzat, annak is főként a hátsó része**.

Ezután képzeljük el, hogy a pisilést meg akarjuk szakítani, és a vizeletet vissza akarjuk tartani. Az ekkor összeszorított izomzat kicsit különbözik az előbb említetttnél, a vizelet visszatartásért felelős izomcsoport a **medencefenéki izomzat elülső része**. Az elülső és hátulsó részt nem lehet teljesen külön mozgatni, érzésre lehet, hogy nem vehető észre különbség, de ez nem baj.

Mindkét esetben éreznünk kell a hüvelyben egy kis szorítást, ezzel együtt egy emelő mozgást. Ha nem vagyunk biztosak benne, hogy jól csináljuk, két ujjunkat a hüvelybe helyezve az összehúzásnál éreznünk kell a szorítást az ujjakon. Ha még mindig kételyeink vannak, érdemes felkeresni egy – a témában jártas – szakorvost vagy gyógytornászt, aki segít a torna megtanulásában.

Nagyon fontos, hogy a torna közben sem a has-, sem a far- sem pedig a csípőtáji izmok ne dolgozzanak, vagyis végig el legyenek lazulva.

Hogyan épül fel a torna?

A tornát mindig vizeletürítés után, **üres húgyhólyaggal** végezzük. Az immár beazonosított medencefeneket húzzuk össze, és tartsuk **összeszorítva 10 másodpercig**. Ezután teljesen **lazítsuk el szintén 10 másodpercig**. Ezt egymás után **tízszer** végezzük el, egy ilyen sorozat körülbelül 3 percet vesz igénybe. Ezt a tízes sorozatot ismételjük meg a **nap folyamán 3-5-ször**, reggel, délután és este. Eleinte lehet, hogy csak 3-4 másodpercig tudjuk összehúzza tartani az izomcsoportot, de gyakorlással ez javulni fog, fő a kitartás.

Ezek a tornagyakorlatok bárhol és bármikor elvégezhetőek, a legkényelmesebb persze **ülés vagy fekvés** közben. Legyünk türelmesek. Körülbelül 4-6 hét után a legtöbb páciens már észlel javulást a tünetekben, de a nagyobb mértékű javuláshoz általában 3 hónap kitartó gyakorlásra van szükség.

A medencefenék torna megkezdése után néhány héttel már megpróbálkozhatjuk összehúzni a medencefeneket közvetlenül olyan helyzetek előtt, amikor általában vizeletvesztést vagy más tünetet tapasztalunk, például székéből történő felállásnál, emelésnél vagy köhögésnél.

Fontos, hogy a gyakorlást ne vigyük túlzásba, mert ezzel nem tudjuk a javulást gyorsítani, viszont a medencefenék elfárad a túlzott edzéstől, és ettől a panaszok fokozódhatnak is. **Várandós nőknél** fontos a gyakorlatoknál odafigyelni az összehúzódások közti relaxációra. A torna, de főleg a relaxáció akkor a leghatékonyabb, ha a gyakorlatokat a fenék enyhe kitolása mellett végezzük. Ha a gyakorlás közben vagy után a hasban, derékban vagy hátban fájdalom lép fel, valószínűleg hibásan végezzük a tornát. Ebben az esetben érdemes olyan helyzetet találni, amikor teljesen el tudjuk engedni magunkat. Ilyenkor lazuljunk el, vegyünk mély lélegzetet, és győződjünk meg arról, hogy nem húzzuk össze a fent említett izmokat (mell-, has-, far-, csípőtáji izomzat).