Nőként minden életkorban fontos a gátizmok egészségének védelme

Már serdülőkorban érdemes elkezdeni a medencefenék vagy közismertebb nevén a gátizom védelmét célzó tornagyakorlatokat a Semmelweis Egyetem gyógytornász mestertanára, Friedrichné Nagy Andrea szerint. A gátizmok gyengülésének leggyakoribb hajlamosító oka a várandósság és a szülés, a túlsúly, a nehéz fizikai munka, tartós köhögés, székrekedés. Különböző életszakaszokban, menopauzában és idős korban is csökken a gátizmok ereje, de betegségek, műtétek és veleszületett kötőszöveti lazaság is lehet a gyengülés hátterében.

A gátizom egy több rétegű kötőszövetes-izmos lemez, melynek feladata többek között a kismedencei szervek alátámasztása, a vizelet, a széklet tartása és ürítése, de szerepe van a szexuális örömérzetben és a lágy szülőcsatorna kialakításában is. Károsodásakor, sérülésekor vagy gyengesége esetén a feladatát nem tudja maradéktalanul ellátni, ezért nagyon fontos, hogy a nők minden életkorban fordítsanak kiemelt figyelmet e terület védelmére.

Szakszerűen és rendszeresen végzett tréninggel a gátizomgyengeség mértéke és az ebből fakadó kellemetlen tünetek csökkenthetők vagy akár meg is szüntethetők. A Semmelweis Egyetem medencefenék-torna gyakorlatokat bemutató oktatóvideója ehhez nyújt segítséget.

Szakértő: Friedrichné Nagy Andrea, Iván EdinaVideó: Bartincki Tamara, Gál Bettina, Grőger Nándor, Lefler Máté, Kovács Eszter, Koutny Judit, Kucsa Attila, Szabó Márton, Varga Zétény, Zsemlye Anita – Semmelweis Egyetem

Sajtókapcsolat:

* +36 20 670 1574
* hirek@semmelweis.hu

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:https://hellosajto.hu/4789/nokent-minden-eletkorban-fontos-a-gatizmok-egeszsegenek-vedelme/