

# Nőként minden életkorban fontos a gátizmok egészségének védelme

Már serdülőkorban érdemes elkezdni 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 örömeztetésben és a lány szülőcsatorna kialakításában is. Károsodásakor, sérülésakor 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 Edina*

*Videó: Bartincki Tamara, Gál Bettina, Gröger Nándor, Lefler Máté, Kovács Eszter, Koutny Judit, Kucsá Attila, Szabó Márton, Varga Zétény, Zsemlye Anita – Semmelweis Egyetem*

Sajtókapcsolat:

- +36 20 670 1574
- [hirek@szemmelweis.hu](mailto:hirek@szemmelweis.hu)

Eredeti tartalom: Semmelweis Egyetem

Továbbította: Helló Sajtó! Üzleti Sajtószolgálat

Ez a sajtóközlemény a következő linken érhető el:

<https://hellosajto.hu/4789/nokent-minden-letkorban-fontos-a-gatizmok-egeszsegenek-vedelme/>