

A gátizom tornája

Fontos tudni, hogy a gát izmainak, vagyis a medencealapi izmoknak nagyon fontos szerepük van mindennapi életünkben, a törzs tartásában, az alsó megtámasztásban és az alapvető élettani funkciók ellátásában.

Sok kismama csak akkor hall először arról, hogy ezt az izomcsoportot is érdemes edzeni, amikor a babáját várja, vagy szülésfelkészítő programon vesz részt. A terhesség alatt nagyon erős terhelést kap a gátizomzat, ezért a legjobb az lenne, ha már a várandósság előtt megismerné a kismama a gátizomtornát, egyrészt, hogy előkészíthesse az izomzatot, másrészt hogy a szülést követő napokban már alkalmazhassa is a tornát.

A gátizom tornáját, vagyis az intimtornát a terhesség alatt teljességében nem lehet megtanulni, mert ezen izmok tornáztatása, mozgatása az egyébként is megnyúlt, túlterhelt medencealapi izmoknak nem tesz jót, a mozdulatok nehezen érezhetők meg, ráadásul az általa okozott vérbőség miatt a kismamák és nőgyógyász orvosok sem szeretik a pánikot keltő peccsételő vérzéseket, vagy idegen altesti érzeteket. Csupán néhány alapgyakorlat alkalmazható biztonsággal, a teljes torna már csak a szülés után gyakorolható.

Az intimtorna, ahogy legtöbben ismerik, tulajdonképpen a pinciny, tudatosan alig használt izmok megéreztetése, tudatosítása, tornája és karbantartása, amelyek a medencealapon helyezkednek el. Ezek védik és tartják a kismedencei szerveket, pl. hólyag, méh, végbél. A torna apró mozdulatokból áll, speciálisan összeállított gyakorlatok segítik a megéreztetést és edzést. Alapvető fontosságú az intim izmok edzetségéhez és az egészség védelméhez!

A medencealapi izmok több funkciót is ellátnak

- Ürítési funkciók.
- Alhasi szervek támasztása (gravitációs hatás ellen).
- Szexualitás.

A gátizomok sajnos edzés nélküli tónusukat veszítik! Ugyanúgy, mint a többi harántcsíkolt izom, ezek is tréninget igényelnek!

A gátizom gyengeségét anatómiai elváltozások (rosszul fejlődött hüvely, húgycső, végbél, sérvek) is okozhatják, de fordítva is lehet, vagyis a gátizom gyengesége okozhat idővel fali gyengüléseket, akár sérvet is.

Leggyakoribb ok azonban, amikor a gátizom erősítése aktuálissá válik a terhesség és szülés után a megnyúlt kötőszövetek és medencealapi izmok helyreállítására. Ezen területek a szülés után több héttel is megnyúlt, tónusvesztett állapotban maradhatnak. A gátmetszés is okoz szerkezeti elváltozást, gátszakadás esetén pedig már elengedhetetlen a gátizom tornája!

Császármetszés esetén is indokolt a torna végzése, hiszen főleg az utolsó trimeszterben történő terhelés a medencefenékre ugyanúgy érinti a kismamát, vagyis az izomgyengülést.

A medencefenék izmainak megereszkedése több probléma forrása is lehet

- Keringési problémák, vénás pangás (vénás visszaáramlás akadályozott a hasi terület felé, ha nincs izomtónus).
- Aranyér.
- Végbélrenyhesség.
- Organikus orgazmuszavar.
- Inkontinencia.

Szülés után is csak fokozatosan építhető fel a torna és az ezzel járó izomerősítés! Meglepő, de ezen kis izmok edzése is előidézhet izomlázat, melegedéserzést, akár csak a nagyobb izmok edzésénél. Közvetlenül szülés után már elkezdhető a gyenge átmozgató torna. A fokozatosan növekedő terhelést be kell tartani, mert a túlterhelés lehetősége itt is fennáll. Ettől nem kell megijedni, ez pusztán azt jelenti, hogy a pozíciók, intenzitás és ismétlésszámok változtatását csak hétről hétre ajánlott emelni.

A gátmetszés gyógyulását elősegíti, de a hasizom, és törzsizom tónusfokozását is megalapozza!

A 6. hét után kezdhető el intenzívebb, tematikus program, a 8–10. hétre már 20 perces intenzív program végezhető. Magát a teljes gyakorlatsort több hónapig, akár fél évig is érdemes ismétetni, de ezután már 5 perces úgynevezett „fenntartó tréning” is kiválthatja időszakosan. Az intimtorna legfontosabb hatásai a hüvelyen, és a végbélen érezhető, a húgycsőben is elindul a változás, ezt azonban sokan kevésbé érzékelik.

A medencealapi izmok edzése nem csak a szülő nőknek fontos. Alapvető helye van a tornában azoknál is, akiknek gyenge izomzatuk, vagy kötőszöveteik vannak, változókorban lévő nőknél a hormonhatás miatti izomgyengülés okán, ülő munkát végzőknél a kiemelten magas terhelés miatt, ami a gátizom területére tevődik, nagyon intenzív testedzőknél, akik a hasúri nyomásfokozással (hasprés) a medencefenék izmait terhelik, elhízottaknál, alhasi műtét után helyreállításként, aranyérral küzdőknél a panaszok megszüntetésére, orgazmuskészség-növelésre. Menstruációs görcsök esetén egyéb alhasi technikákkal párosítva jól segíti a tünetek enyhítését, vagy megszüntetését.

Miután szakembertől elsajátították a pontos és hatékony izommozgatást, kezdődhet a mindennapi edzés. Napi 15–20 perc szükséges, lehetőleg nyugodt, csendes helyen. A gyakorlottabbaknál már mindennapjaikba beépítve többször, több helyen is végezhetik, hisz az izmok mozgatása észrevétlen.

A napi mozgások, vagy más tornafajták alatt is figyelemmel kell tartani a gát megfelelő tónusát, illetve a helyes testtartást és a gátvédelmet!

Egy jól összeállított gátizomtorna az alábbiakat tartalmazza:

- koncentrált mozgatás a hüvely, a húgycső és a végbél területére, külön-külön és egyben is megéreztetve és átmozgatva azokat,
 - összehúzások és elengedések több formája, speciális gyakorlatok az adott területre,
 - a farizom és hasizom bevonása a mozgásokba, majd azok „kikapcsolása” a mozgásból,
 - légzésekkel, be- és kilégzéssel is összekapcsolt gyakorlatok, ez segíti még jobban érezni az összehúzást és elengedést,
 - relaxáció, „belső feltérképezés” azoknak, akiknek nem sikerül az izommozgások megérezése, vagy önállóan mozgatása (erősen bekapcsolódik a has- és farizom, elnyomva az intim mozgást).
- Összességében azt mondanám, hogy a gátizomtréningnek kiemelkedő szerepe kellene hogy legyen a női edzésekben a női mindennapokban, terhesség előtti felkészítésben és szülés utáni regenerációban!

Mindenkinek ajánlom a gyakorlatok szakszerű elsajátítását, leginkább pedig azt, hogy a mindennapokba beépítve alkalmazzák, használják is az ott megtanultakat, hisz az egészség, a teljeség megtartásának alapvető eleme!



PAP ANDREA
GYÓGYTORNÁSZ