

gátizmok inkontinencia **gyenge hasizom** derékfájdalom

mummy-tummy torna mummy-tummy torna **Nincs egyik a másik nélkül!** mummy-tummy torna mummy.tummy torna

A várandósság és a szülés kihívás elé állítja az anya szervezetét. Két területen éri kiemelkedő mértékű terhelés a testét: gátizmok és a hasizmok területén.

A gátizmok szülés utáni regenerációja sajnos Magyarországon máig nem kellő komolysággal kezelt terület. Hiánya az inkontinencia kellemetlen tünetei mellett későbbi derék/hát problémák egyik okozója is lehet. Regenerációja nem oldódik meg magától, sőt idővel állapota rosszabbodhat is. Az egész nap terhelt gát-medencefenék területe a vizelettartási és nemi feladatokon túl fontos szerepet tölt be a gerincstabilizációban is. Ezért -furcsa módon-rehabilitációja nélkül távolabbi testtájakon (derék, hát, nyak, csípő) is tüneteket generálhat, mivel mozgáskor a legmélyebb, gerinc stabilizálásáért leginkább felelős hasizommal működik együtt. Nincs egyik a másik nélkül! A szétnyílt, gyengült hasizom nem csak esztétikai probléma, valamint a gátizmok gyengülése nem kizárólag egy kellemetlen egészségügyi feladat, hanem mindkettő a hosszútávú jóllétért, gerincünk terhelhetőségéért (pl. cipekedés, sportolás, futás...!) is felelős.

A gát és a has izmai, kötőszövetei, mindig egyéenként változó mértékben reagálnak a várandósságra, szülésre. Ezért a rehabilitáció kezdeti szakaszában egyénre igazított testhelyzetekkel/terheléssel járó gyakorlatokat szükséges alkalmazni. **Csak az izmok személyre szabott „okosítása”, rehabilitációja után ajánlott csoportos tornán részt venni, vagy intenzívebb sportolást kezdeni (futás!), mert enélkül nem csak a mozgás hatékonysága csökken, de a gátizmok és a gerinc helytelen terhelése további funkciókiesést is okoz!** Rehabilitáció első lépéseként ajánlott már a várandósság alatt (az utolsó trimesztert kivéve), és szülés után naponta többször rövid ideig (5-10 perc) gátizomtornát végezni!

Egyéni Mummy Tummy torna 5 alkalom x 45 perc 25.000 Ft



Normal



Diastasis Recti

