

VJEŽBANJE I U STAROSTI PONEKAD SE MOGU IZBJEĆI I OPERACIJE, ALI SE LJUDI SRAME O TOME GOVORITI

# Žensko zdravlje počinje u zdjelici

**Mišići zdjeličnog dna predstavljaju jezgru organizma, snažnu potporu okolnim organima te spoj između stopala, trupa i plućne dijafragme. Njihova slabost i nefunkcionalnost utječe na energetska, hormonalna, organska, emocionalna i fizičko stanje tijela**

**PULA** - Statistički, svaka četvrta žena i svaki osmi muškarac pate od urinarne inkontinencije. Realno stanje još je i ozbiljnije jer veliki broj osoba ne shvaća problem i stoga ne traži savjet liječnika, niti pomoć. Stoga je nedavno održana tribina pod nazivom "Žensko zdravlje počinje u zdjelici" u Gospodarskoj komori koju su organizirali Sunset centar - PBS centar sportske izvrsnosti, Krug i Harman.

## Urogenitalni problemi

Brojnim okupljenim ženama o značaju zdrave i funkcionalne zdjelice govorili su dr. Saša Djukanović, specijalist ginekologije i porodništva te uroginekologije iz Ptuja, mr. spec. Ana-Marija Jagodić Rukavina, inovatorica Body tehnike te Morena Poglajen Carić, fitness trenerica i verificirana body instruktorka iz pulskog Sunset centra. Kako je rečeno, mišići zdjeličnog dna predstavljaju jezgru našeg organizma, snažnu potporu okolnim organima te spoj između stopala, trupa i plućne dijafragme. Njihova slabost i nefunkcionalnost tako utječe na energetska, hormonalna, organska, emocionalna i fizičko stanje tijela.

Dr. Djukanović naveo je da su danas prisutni brojni problemi u ženskoj, a neki i u muškoj populaciji, te naveo urogenitalne probleme - bježanje mokraće i stolice, problem spuštanja maternice i rodnice, sindrom suhe



Dr. Saša Djukanović, Ana-Marija Jagodić Rukavina te Morena Poglajen Carić (na nogama)



Veliki broj žena praktično je probalo vježbe za zdjelično dno

rodnice, učestale bakterijske upale mjehura i mokraćnog trakta te bolni spolni odnosi. Kako je redom pojasnio, bježanje mokraće i stolice je vrlo često, ali unatoč tome mali

broj žena svoj problem poveri liječniku.

- Prvi puta se s time susreću u trudnoći, a rizični faktori su i starost - iznad 70 godine svaka druga žena ima

problem s nekom od urinarne infekcije - menopauza, težak fizički rad i neki drugi uzročnici. Liječenje ovisi o vrsti inkontinencije, o tome je li blaža ili teža, o motivira-

nosti pacijentice i uvjetima s kojima raspolaže. Ovdje je bitna i preventiva, a to je jačanje mišića zdjelice i elastičnosti potpornih struktura vježbama tijekom, ali i nakon poroda, pa potom cijeli život, naveo je, između ostalog, dr. Djukanović.

## Jačanje zdjeličnog dna

Vježbanje se preporučuje, ističe, i kod spuštene maternice, i to stručno vođeno za jačanje zdjeličnog dna, iako se kod jačih problema to liječi i operativno, uzimanjem estrogena, laserom... Sindrom suhe rodnice također je vezan uz pad estrogena u menopauzi i ta je tegoba vrlo učestala, ima je svaka druga žena u menopauzi. Vrlo je učestao i problem bakterijske upale mjehura i mokraćnog trakta, što muči puno žena, pogotovo u menopauzi, kada taj problem ima više od 25 posto žena

koje imaju kliničke simptome, dok ih još 15 posto te simptome nema, a neće problem pripisati bakterijama. Uzrok je deficit estrogena, a liječi se antibioticima. Kod bolnih spolnih odnosa uzroci mogu biti biološki poput atrofičnog vaginitisa, suhe rodnice, spuštene maternice...

- Od svega toga se ne umire, ali je kvaliteta života lošija, zaključio je dr. Djukanović.

Stoga je Jagodić Rukavina pojasnila vježbe važne za zdjelično dno temeljeno na body tehnici, odnosno integriranom pristupu zdjeličnom dnu kojeg je sama osmislila, a praktično ih je vodila Morena Poglajen Carić uz pomoć rekvizita za vježbanje mišića zdjeličnog dna. Svi koji žele mogu s njom vježbati u njenom Sunset centru - PBS centru sportske izvrsnosti na Medulinskoj cesti.

**S. ZRINIĆ TERLEVIĆ**

INICIJATIVA ŽENSKOG BOČARSKOG KLUBA VERUDA

## Započela prva pulska škola boćanja

**PULA** - Ženski boćarski klub Veruda osmislio je program "Škola boćanja", jedinstveni program koji dosad nitko nije provodio. Kako kažu u klubu, time žele potaknuti djecu, odnosno žitelje različite dobi, da se uključe kako se na taj način ne bi zaboravilo boćanje koje je dio tradicije i kulturne baštine ovoga kraja. "Važno da se taj sport razvija i dalje", rekli su u klubu.

U suradnji s Gradom Pulom koji je i sufinancirao početne troškove, ovih su dana u Puli s vježbanjem počeli prvi članovi škole boćanja podijeljene u dvije grupe:



Članice ženskog boćarskog kluba

jedna je namijenjena ženama i djevojkama, a druga djevojčicama i djecom.

- Pokušavamo djeci prikazati taj sport u našem duhu i možda ih zainteresirati da se i

oni, jedno sutra, bave tim sportom i postanu članovi boćarskog kluba, naglasila je pred-

sjednica kluba Vesna Fabijan i dodala da će prva grupa školu polaziti sve do kraja svibnja.

Kako je pojasnila, inicijativa je bila ženska, a ubrzo su im se pridružili članovi muškog Boćarskog kluba Pula koji također igraju prvu ligu, i pomažu im kao treneri i to Suad Zemunović, predsjednik tog kluba, te njegovi igrači, koji su vrlo poznati mladi treneri i suci. Podršku ovom projektu dao je i Istarski boćarski savez.

- Moram reći da se sve održava i pod okriljem Milana Celije, bivšeg izbornika ženske Hrvatske boćarske reprezentacije iz Divišća koji je sa svojim sportašima postigao vrhunske rezultate, naglasila je Fabijan.

Svi zainteresirani koji im se žele pridružiti mogu se javiti na broj telefona 0977/440-

077 (Vesni Fabijan). Upisi inače traju cijele godine upisi a tijekom ove prve godine, jedna će se škola održati u svibnju, a druga će uslijediti u listopadu.

- Ovo će biti probna godina dok ne vidimo koliki je interes u populaciji, a poslije nam je intencija da organiziramo školu boćanja koja će funkcionirati cijelu godinu. Moram naglasiti da je škola boćanja za sve polaznike besplatna, a poslije se mogu pridružiti treninzima u klubovima. Sve je besplatno i za djecu upravo zato što se Grad Pula potrudio da taj sport digne na jednu višu razinu, rekla je Fabijan i pojasnila da se treninzi održavaju ponedjeljkom i srijedom od 17.30 do 18.30 u Boćarskoj dvorani Mate Parlov.

**S. ZRINIĆ TERLEVIĆ**