



Tjelovježba

Piše body instruktorka
Morena Poglajen Carić

Ojačajte mišiće zdjeličnog dna i spriječite inkontinenciju

SUNSET
centar

O inkontinenciji se vrlo malo govori, to su problemi koje guramo pod tepih, a podaci govore da u Hrvatskoj svaka četvrta žena između 35. i 45. godine pati od inkontinencije, a sve češći su i problemi s prostatom kod muškaraca. Problem s inkontinencijom nije samo onaj kada uopće ne možete kontrolirati svoje mokrenje, već su naznake problema i onda kada vam "malo pobjegne" prilikom nekog većeg napora, poskoka, trčanja, kihanja ili kašljanja. Uzroci nastanka su različiti: od kroničnog opterećenja i promjena u hormonalnom sustavu, slabosti zdjelične muskulature zbog višestrukih trudnoća, velikih beba, teških poroda,

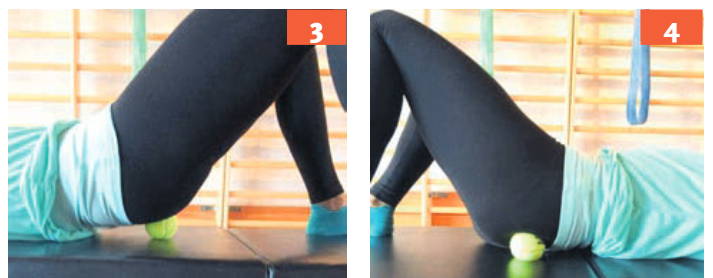
vilno pokretale. Udisajem se obje dijafragme pomiču prema dolje u smjeru gravitacije. Osvijestite taj pokret. Izdisajem se obje dijafragme trebaju pomaknuti prema gore.

Vježbama Body tehnike se u vrlo kratkom vremenu postižu rezultati, a tome svjedoči i zajedničko istraživanje



analni, vaginalni i urinarni otvor - žene, analni otvor i testise - muškarci. Aktivaciju mišića uvijek radite na izdisaj, a osim stiskanja treba raditi i podizanje prema gore, kao da "liftom vozite svoje zdjelične mišiće i organe prema vrhu zgrade, glavi".

Slika 3. Iz iste pozicije pomicanjem zdjelice naprijed-natrag lopticama masirajte sjedne kosti, kao da se vozite po koštanoj šini. Dok pravilno dišete vizualizirajte taj dio.



kronične opstipacije i kašlja, kirurških zahvata, čestih upala mokraćnih i reproduktivnih organa, problema s donjim dijelom leđa, podizanja teških predmeta, sjedilačkog načina života, pretilosti do neaktivnosti i mnogih drugih. Zdjelično dno čine koštani dijelovi na koje se hvataju meka tkiva, mišići, ligamenti i fascije i zajedno čine potporu maternici, prostati, mokraćnom mjehuru i završetku debelog crijeva održavajući njihovo zdravlje i pravilno funkcioniranje, onemogućujući njihovo spuštanje ili prolaps. Povezani su i rade u skladu s dubokim trbušnjakom i lednim mišićima te prsnom dijafragmom - slika 1. Pravilno disanje važno je kako bi se prsna i zdjelična dijafragma pra-

koje se provodi s Klinikom za ženske bolesti i porode KBC-a Zagreb. Vaš prvi zadatak je pronaći zonu zdjeličnog dna kroz disanje i vizualizaciju. Zatim češljanjem kože i priloženim vježbama masažom potaknuti cirkulaciju i stimulirati živčane osjetilne strukture, pudendalnog živca kako bi se dobio i mišićni odgovor.

Slika 2. Sjednite na pod ili tvrdu stolicu, savijenih i spojenih nogu te stavite teniske loptice točno ispod vrhova sjednih kostiju. Trup je uspravan, a oslonjeni ste se na dlanove u ravni kukova. Udisajem osjetite kako se zdjelična dijafragma širi prema dolje, a izdisajem potiskom o svoje dlanove stisnite i podignite prema gore

Slika 4. Legnite se na leđa i jednu lopticu postavite točno na završetak kralježnice, trtici. Dišući polagano kružite lopticom oko tog predjela.

Slika 5. I dalje u ležećoj poziciji lopticu postavite na sredinu križne kosti. Uдахните. Izdahom pomaknite zdjelicu u jednu stranu tako da vam loptica izmasira područje od križne kosti do sredine guze. Vratite u sredinu pa ponovite na drugu stranu.

Sve vježbe stimulacije kroz masažu teniskim lopticama ponovite osam do deset puta uz pravilno disanje. Ne žurite i budite nježni dok budete ovo skriveno područje kako ne bi aktivirali samo površinske mišiće.



Svakih 8 sekundi netko umire od pušenja

- U duhanskom dimu ima preko 4000 otrovnih sastojaka, od kojih oko 70 ima kancerogeno djelovanje i uzrokuje - RAK!
- Procjenjuje se da od bolesti vezanih uz pušenje godišnje umre preko 14 tisuća ljudi - grad veličine Makarske
- Svakih 8 sekundi u svijetu umre jedan čovjek od posljedica štetnog djelovanja duhana.
- Osoba koja puši jednu kutiju cigareta dnevno, čija je cijena 20 kuna, godišnje popuši 7.300 kuna.
- Procjenjuje se da je blizu 700 milijuna djece ili svako drugo dijete na svijetu izloženo pasivnom pušenju.

ge Institut u Puli djeluje Škola odvikavanja od pušenja koji svoje radionicama ima u prostorijama u Rojcu. Škola je nastavak istoimene škole koju je pri Domu zdravlja od 1991. do 2012. oformila i vodila dr. Anđela Počekaj.

Škola odvikavanja od pušenja traje pet, odnosno šest dana, kaže Dalibor Palko voditelj Škole odvikavanja pušenja iz Udruge Institut koja će 31. svibnja, u utorak na tržnici dječiji promotivne materijale i time na Svjetski dan nepušenja pozvati građane da prekinu s tom ružnom navikom. Cilj škole je obuhvatiti cijelu Istru pa se ona širi i na Poreč, Pazin i Labin.

Na upit kako funkcionira škola Palko veli da ih hrabruju, razgovaraju, potiču na pozitivne promjene, te pružaju razne alate da "bivši pušač" vidi da se brinu o njemu. I zato postoji taj šesti dan koji je ponedjeljak nakon prvog "apstinencijskog" vikenda u kojem provjeravaju jesu li uspjeli ili su pokleknuli. Ako je novopečeni "nepušač" uspio, zovu ga nakon mjesec, pa onda nakon tri, pa šest, devet i onda nakon godinu dana. E tada je već pravi nepušač. Na upit koliko je uspješnost, on će 10 do 20 posto. "Tako malo" komentiramo, a on će "Ma to je puno. Ma nevjerojatan je taj psihološki moment kod pušača. Oni se uplaše i pitaju se - Što ću sada?;

priča Dalibor i napominje da se često događa da jednu ovisnost zamjene drugom, a to je hrana. Stoga preporuča tjelovježbu jer ona najefikasnije suzbija želju za koju neku stručnjaci kažu da traje sedam sekundi. "Voda je itekako važna, u vidu tuširanja, ali i pijenja. U školi sugeriramo da što više konzumiraju vodu. Kada dođe potreba za cigaretom preporučujemo da popiju vodu i time utaje napad. Sugeriramo i zdrave grickalice, pa su neki naši polaznici znali stavljati štapiće mrkvice u kutiju cigareta."

Popuši milijun kuna

Osim zdravstvenog problema, prestanak pušenja je i značajna financijska ušteda. "Jedan naš polaznik izračunao je da je na pušenje potrošio 500 tisuća kuna. Drugi kada je stavio na papir koliko su ga koštala sva bolovanja i popušenje cigarete došao je do nevjerojatne brojke od čak milijun kuna, priča Da-

libor i kaže da iza cigarete uvijek stoji nesigurnost, pa ona na lažni način jača samopouzdanje, djeluje na dopamin i stvara lažni osjećaj sreće. "Prevenција je najbitnija i to od najranije dobi" stoga i Udruga kroz projekt "Lav u meni" koja financira Ministarstvo zdravstva za Školu odvikavanja od pušenja, ali i radionice za učenike 7. i 8. razreda osnovnih škola. "Napravili smo screening i vidjeli da se puši već u prvom srednje, ali i u 7. i 8. razredu". Istraživanje je pokazalo da je pušenje kolijevka ovisnosti i netko tko pokazuje tendenciju kao drugim rizičnim ponašanjima kreće od cigarete", priča Dalibor i napominje da je kroz projekt u 15 istarskih gradova prošlo 1.413 djece u osnovnim školama, pri čemu su ravnatelji, suradnici i učitelji izrazito zadovoljni. Nadajmo se i djeca. Bolje ni ne udahnute, nego izdahnuti, a prevencija je uvijek jeftinija nego liječenje.