

Body tehnika – integrirani pristup jačanju mišića dna zdjelice u prevenciji i liječenju inkontinencije mokraćne

Body tehnika način je tjele- vježbe registriran i zaštićen pri Zavodu za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske. Zasad se prakticira u Hrvatskoj, gdje je i nastala, u Sloveniji, Italiji, Bosni i Hercegovini te Srbiji. *Body tehnika* je više od koncepta vježbi, to je filozofija pokreta potrebna današnjem načinu življenja jer u najmanje utrošenog vremena na specifičan način integrira, ujedinjuje i uravnotežuje sve organske sustave čovjeka.

Inovirala ju je 2000. godine magistra kineziologije Ana-Marija Jagodić Rukavina koja je, radeći s klijentima, tražila odgovore na pitanja kako sveobuhvatno pomoći tijelu pod stresom, održati psihofizičku formu, otkloniti umor i prevenirati degeneracije, bolesti ili ozljede u kratkom vremenu od svega 30-60 minuta.

Neke specifičnosti koje *body tehnika* zagovara su stojeći položaj (vertikalna kralježnica) i posturalna osviještenost, umjeren intenzitet i dinamika vježbanja, osviješteno i prirodnije disanje. Raznovrsnost u radu postiže se zahvaljujući izvođenju više od 3000 različitih vježbi. Izuzetno je važno prilagoditi vježbanje trenutačnom zdravstvenom stanju pojedinca, bilo da se radi o organskom, lokomotornom, kemij-skom ili psihičkom problemu.

Od 2014. godine ukazala se i potreba specifičnog rada za probleme zdjeličnog dna, prvo kod žena, a onda i kod muškaraca. U radu nije korišten standardan pristup Kegellovih vježbi koje su za koncept *body tehnika* jednolične i nedovoljno integrirane.

Vježbanje mišića dna zdjelice

S obzirom na to da zdjelično dno tvori slojevito postavljeno mišićno i vezivno tkivo, taj dio tijela velika je nepoznanica u kineziologiji jer se ti mišići uvijek preskaču u vježbanju. Od njih se očekuje da normalno funkcioniraju, a s druge strane, paradoksalno, o tom se dijelu tijela

O rezultatima i kvaliteti *body tehnike* kao pristupu terapijskom vježbanju svjedoči činjenica da se tehnika već godinama predaje na zagrebačkom Kineziološkom fakultetu. Sve vježbe *body tehnike* su terapijske, a izvorište im je u više poznatih tehnika vježbanja. Stručna pozadina tehnike potvrđena je magistarskim radom inovatorice tehnike, magistre Ana-Marije Jagodić Rukavina. *Body tehnika* je registriran i zaštićen način tjele vježbe pri Zavodu za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske. Prakticira se u Hrvatskoj, Sloveniji, Italiji, Bosni i Hercegovini te Srbiji. Od 2014. godine ukazala se i potreba specifičnog rada za probleme zdjeličnog dna, prvo kod žena, a onda i kod muškaraca.



Slika 1. Podvlačenje repa. Izvodi se u klečećem položaju sa spojenim petama i razmaknutim koljenima. Tijekom udisaja zdjelica se pomiče tako da se istakne stražnjica i opuste mišići dna zdjelice; tijekom izdisaja potrebno je stisnuti pete i, poput podvlačenja repa, zarotirati zdjelicu prema naprijed. Stiskajući sfinktere i povlačeći ih prema gore dobiva se osjećaj usisavanja. Vježbu ponoviti 6 do 8 puta

najmanje zna, piše i razumije kako funkcionira kao integrirana karika u tijelu.

Međutim, zdjelično dno mnogo je više od mišićno-vezivnog tkiva kojim završava trup, a najveći su neprijatelj njegovoj funkciji sjedalački način života, loše držanje i pretilost. Do sada nije bila poznata tehnika vježbanja koja bi uključila u rad i osvješćavanje mišića zdjelice, što je velik problem današnjeg površnog pristupa tijelu.

Postavlja se pitanje zašto ne bismo, vježbajući i to područje, prevenirali niz problema koji muče sve veći broj ljudi? Otvoreno razgovarajući o tome, voditelji *body tehnike* motivirali su mnoge vježbače i po-

stupno nailazili na različite probleme – od prostatitisa, impotencije i inkontinencije do prolapsa materice. No, svaki je slučaj specifičan, bez obzira na istu ili sličnu dijagnozu. Zbog različitosti tijela, posture, kompenzacije i mišićne funkcije, s vremenom su uspostavljeni novi protokoli za takve vježbače – unutrašnje vježbe (slike 1-5).

Specifičnosti *body tehnike* i iskustva polaznika

Na satovima i radionicama *body tehnike* u umjerenom režimu vježbanja, zbog povoljnijih uvjeta cirkulacije, tijelo se reprogramira kroz razumijevanje fizičkog stanja u kojem se nalazi, a zatim osvješćavanja i komu-



Slika 2. Njihanje kukom. Izvodi se u stojećem stavu na jednoj nozi. Drugu nogu lagano odignuti od podloge pazeći da zdjelica ostane stabilna. Tijekom udisaja podiže se noga iz kuka kako bi se osjetili mišići trbuha. Tijekom izdisaja noga se spušta na petu i pritisne podloga, stežući mišiće zdjeličnog dna u suprotnom smjeru. Vježbu ponoviti 8 puta za svaku nogu

nikacije po vertikalnim segmentima tijela. Pravilnim disanjem i aktivnim stabilizatorima potiče se samopouzdanje i pozitivan stav, nužno potrebni za oporavak.

Na temelju dvogodišnjeg iskustva i proučavanja muškog i ženskog zdjeličnog područja u sklopu *body tehnike*, mogu se programirati ciljne vježbe kako za vaginalni, tako i za analni dio zdjeličnog dna. Vježbe se razlikuju i prema primjeni u horizontalnim i inverznim položajima. To su položaji u kojima je zdjelica

povišena u odnosu na glavu, što pripomaže u opuštanju mišića zdjeličnog dna gdje gravitacija „gura“ te mišiće prema trbušnoj šipljini te na taj način koristi kao pomoć pri osvještavanju tog područja zdjelice.

Taktilnom stimulacijom, posebnim asistencijama, verbalnim vizualizacijama te pritiscima određenih točaka, poput točaka po mišićima stražnjice uz greben zdjelice, omogućavaju se stimulansi za pudendalni živac i cijelo zdjelično područje.

Iskustva polaznika iznimno su pozitivna. Tvrde da im se kvaliteta života u velikoj mjeri poboljšala. Može se reći da sveobuhvatno zdravlje i vitalnost čovjeka, a pogotovo žena, kreće iz zdjelice. Kada se *body tehnikom* mišići zdjeličnog dna osvijeste i dovedu u optimalnu funkciju zajedno s glutealnom regijom, koja se ne smije izostaviti, ojačaju se svi posturalni mišići uz kralježnicu. Spomenuti se rezultati ne mogu vidjeti, kao npr. nakon treninga za snaženje nogu ili trbuha, ali se nakon tih vježbi osjeti jaka povezanost s tijelom, užitak u vlastitoj seksualnosti (muževnosti i ženstvenosti) te emocionalna snaga i stabilnost. Prilikom izvođenja vježbi naglasak se stavlja na velike amplitude pokreta, što znači da pružaju puno ekscentričnog snaženja, odnosno dinamičnog istezanja.

Kod standardnih vježbi istezanja, koje se najčešće koriste u sportu, rekreaciji i rehabilitaciji, djeluje se uglavnom na mišiće i tetive. Kod istezanja u *body tehnicu* djeluje se dublje i šire, što znači da se, osim

djelovanja na mišiće i tetive, dopire i do dubokih fascija i živaca, a kod vježbi *body tehnike* za unutrašnju jedinicu dopire se i do svih organa zdjelice i trupa.

Stoga je vrlo važno u trening integrirati vježbe za unutarnju jedinicu (koju čine mišići zdjeličnog dna, multifidi, *transversus abdominis* i dijafragma), osvještavati vježbače (kako pravilno disati, aktivirati mišiće zdjeličnog dna...), naglašavati aktivaciju te upućivati na unutarnju jedinicu koja je osnova za sve statičke i dinamičke kretnje današnjeg načina življenja.

Jačanje muskulature zdjelice pri tegobama urinarne inkontinencije

Body tehnika izazvala je zanimanje liječnika i fizioterapeuta. Zbog toga je pokrenut pilot-projekt u kojemu su sudjelovale 24 žene u dobi od 34 do 78 godina s tegobama urinarne inkontinencije. U samo osam tjedana, pri čemu su ispitanice grupno vježbale pod nadzorom *body* instruktora samo jedanput tjedno po 30 minuta, a većinu zadanih *body* vježbi izvodile samostalno kod kuće, inkontinencija se u prosjeku smanjila za 33%, a zadovoljstvo seksualnim životom je poraslo za 38%.

Cilj je u budućnosti primijeniti interdisciplinarni pristup, uključiti i upoznati liječnike i fizioterapeute s prakticiranim pristupom u rješavanju problema zdjeličnih organa jer se, osim putem pilot-projekta, u individualnom radu uvidjelo da se vježbama *body tehnike* uravnoteženo



Slika 3. Katapult. U sjedećem položaju na petama ispružiti ruke ispred sebe i udisajem se ispraviti odvajajući rebra od zdjelice. Tijekom izdisaja stisnuti koljena i zdjelične sfinktere, zarotirati zdjelicu i saviti trup unatrag povlačeći time duboke mišiće zdjeličnog dna. Vježbu ponoviti 6 do 8 puta



Slika 4. Lonac. Ležeći na leđima stopalo osloniti na koljeno druge noge. Tijekom udisaja spojiti lopatice i odignuti zdjelicu u položaj iznad glave. Tijekom izdisaja koljenom gornje noge opisati oblik lonca držeći stabilnu i nepomičnu zdjelicu mišićima trbuha i zdjeličnog dna. Vježbu na svakoj nozi ponoviti 6 puta



Slika 5. Pingvin. U stojećem stavu spojenih peta, tijekom udisaja spuštati tijelo šireći koljena te opuštajući mišiće dna zdjelice. Tijekom izdisaja pritisnuti prstima podlogu i aktivirati prvo mišiće zdjeličnog dna te rukama stisnuti koljena kako bi se aktivirali i površinski mišići trbuha i prsa. Održavati tako ravnotežu i ponoviti 8 puta. Ukoliko se vježba ne može izvoditi u čučnju, može se izvoditi naizmjeničnim dizanjem i spuštanjem

učvršćuje miškulatura zdjelice povezana s unutrašnjim jedinicama trupa, dakle mišićima zdjeličnog dna, multifidima, transversusom i dijafragmom te gluteusima zbog čega se već nakon mjesec dana zamjećuje poboljšanje zdravstvenog stanja korisnika.

Razlika *body tehnike* u odnosu na Kegelove vježbe

Vrlo često primjenjivane Kegelove vježbe ne uključuju disanje, odnosno nije bitno stiže li osoba mišiće dna zdjelice u fazi udisaja ili izdisaja, jer te vježbe uključuju samo kontrakciju i relaksaciju sfinktera. U vježbama *body tehnike* disanje je od izuzetne važnosti jer faza udisaja zapravo omogućuje opuštanje mišića zdjeličnog dna, što je važno kako bi se ti sitni mišići odmorili, dok se u fazi izdisaja uz pomoć dijafragme koja

se podiže, preko vlakana i fascija, svjesno kontrahiraju i povlače mišići zdjeličnog dna prema gore, pri čemu se aktivno uključuju i stopala, unutarnji mišići bedra i mišići trbuha. To naposljetku nema utjecaj samo na snaženje mišića zdjelice, već se pozitivno utječe i na visceralne organe i hormonalnu ravnotežu.

Mjesto i intenzitet vježbanja

U PBS centru korisnici se mogu priključiti vježbanju mišića zdjeličnog dna individualnim pristupom ili uključivanjem u grupu specifično usmjerenu na osvještavanje i snaženje mišića zdjeličnog dna. Uz stručno vodstvo *body* instruktora potrebno je vježbati minimalno dva puta tjedno kako bi se tijekom mjesec dana postigao željeni učinak.

Naravno, to ne znači da je vježbaču dovoljno doći dvaput na trening

Slika 6. Funkcionalni čučanj. Vježba se izvodi u stojećem stavu. Stati malo šire od širine kukova s rukama uz tijelo. Tijekom udisaja spuštati se u čučanj bez podizanja peta. Pritom polako podizati ruke, koje pomažu da se rebra odvoje od zdjelice i trbušni organi istegnu. Tijekom izdisaja polako spuštati ruke te se vraćati u početnu poziciju gurajući nogama prema van i stižući mišiće zdjeličnog dna. Vježbu ponoviti 8 do 10 puta

i između tih treninga ne vježbati. Vrlo često instruktor zadaje vježbe za domaću zadaću klijentu, koje ne zahtijevaju mnogo vremena i mogu se izvoditi svaki dan minimalno dva puta tijekom dana, što vježbaču uzme između 5 i 10 minuta u cijelom danu, a za mišiće dna zdjelice je veoma značajno.

Važno je napomenuti da vježbama *body tehnike* i usmjeravanjem pažnje na pravilno disanje (dakle, izdisajem aktivirati mišiće zdjeličnog dna) zapravo ne može doći do negativnih posljedica.

Atja Begonja

PBS – Centar sportske izvrsnosti, Zagreb