

# NŐI GYÓGYTORNA?

Nemek szerinti gyógytornát és mozgásterápiát az anatómiai felépítés, a különböző típusú izomzat és a nemek szerinti típusbetegségek miatt különböztetünk meg. Bár egyik betegség vagy panasz sem kizárólag nőknél vagy férfiaknál fordul elő, de vannak panaszok, amelyek leginkább a nőket érintik.



PAP ANDREA  
gyógytornász, egészségcoach

Hormonális hatások befolyásolják a csont- és izomrendszer alakulását, valamint a külső jegeket, a fenotípust (külső megjelenés) és a genotípust (genetikai adottságok) meghatározzák. A női és férfisportok régóta meghatározottak, de manapság összemosódnak, mert mindkét csont- és izomrendszer tulajdonképpen alkalmas mindenre. Azonban az orvostudomány a mai napig észleli a nemek közötti különbséget. Nem is lehet biológiailag egyben értelmezni a két nemet! A gyógytornában egy sérülésnél, baleset utáni kezelésnél vagy ortopédiai eltérésnél a mozgásterápia ugyanaz, illetve egyénre szabott alapállapottól és terhelhetőségtől függő. Vannak azonban olyan panaszok, diszfunkciók, amelyek sokkal gyakoribbak nőknél, illetve a terhesség, szülés utáni kezelés csak feminim ágazat.

## ÁLTALÁBAN NŐKNÉL GYAKORIBB BETEGSÉGEK

- osteoporosis
- vénás panaszok
- nyirokkeringési zavarok
- renyhe gátizom, inkontinencia

## SPECIÁLIS GYÓGYTORNÁT IGÉNYELNEK

- várandósság alatti torna
- szülés utáni torna
- gátizomtréning
- bütyöktorna, talptorna

A hormonális hatások természetől fogva befolyásolják a női izomrendszer és terhelhetőségét. Ciklus alapján változhat az állóképesség és az izomállapot nőknél, ezt a hormonális hatások által kiváltott szöveti folyamatok, illetve annak

vesztése határozhatja meg. Ha egy nő rendszeresen sportol, és azt akár versenyszerűen űzi, bioritmusa és ciklusa is igazodhat ehhez. Hétköznapi terhelés és állapotfenntartó vagy hobbisport ebbe nem szól bele. A fentebb említett női tornák nem könnyelhetők el kizárólag a nők betegségeként, vannak férfiak is ilyen panaszokkal. Fontos tudatni, hogy ilyen tünetekkel férfiak is fordulhatnak gyógytornászhoz! Speciális gyógytornák esetén:

A várandósság és az azt követő torna fontos szelete a női gyógytornának! Valójában már a terhesség előtt, ha tervezett a baba, érdemes elkezdni a célirányos mozgást, mert a vitaminos előkészítés mellett az izomfelkészítés is nagyon fontos ahhoz, hogy panaszmentesen zajlódjon a babavárás. Már előzetesen diagnosztizált betegség: ízületi problémák, gerinc-sérv, csigolyaelcsúszás, gerincferdülés, csípőpanaszok, térd-

boka tengelyeltérések vagy vénás problémák nem akadályai, inkább indokai a gyógytornának! Minél korábban kezdődik egy izom-előkészítés, annál inkább kiküszöbölhetők a kockázatok a tünetekre. Babavárás ideje alatt, amíg a terhesség nem köszön be, már megtanulhatók a medencealapi gyakorlatok. Általánosságban a női csont- és izomrendszer, kötőszövet és rugalmasság más tréninget igényelhet, viszont azt is figyelembe kell venni, hogy sok nő igényli a nagyobb ellenállással járó gyakorlatokat. A gyógytornában a megelőzés és a tüneti kezelés is figyelembe veszi a női váz- és izomrendszert, de ugyanakkor azt is, mi az életmódja a betegnek. Kitérőként megjegyezve, léteznek olyan betegségek, amelyek lényegesen többször fordulnak elő nőknél: scleros multiplex; rheumatoid arthritis; Lyme-kór; lupus erythematosus; perifériás idegi tünetek (arcidegbénulás, karzsidbadás, lábujjtalp érzésvizára).

Ezek kezelése nőknél és férfiaknál ugyanolyan, állapotfelmérés szabja meg a terhelhetőséget és a terápiás tervet. A női kötőszövet általánosságban lazább, gyakran fordulnak elő az ízületekben instabilitásérzések; vállgyengeség, csípő kattogás-ropogás, térdgyengeség, duzzadás terhelésre, boka instabilitás-kifordulás. Ez – amennyiben nincs komolyabb szerkezeti eltérés, előzetes törés vagy szakadás – könnyen orvosolható izomerősítéssel. Az ízületeket a passzív szerkezeten túl (szalagok, tok, bursa, fascia) az izom tartja valójában össze! Izomerősítés és izomtónus-fenntartás a kulcsa mozgékony testnek és a jó közérzetnek. Mielőtt azonban edzésbe kezdene egy nő, érdemes felmérni gyógytornásszal az alapállapotát, különös tekintettel a vénás és nyirokállapotokra. A narancsbőr legtöbbször nyirokkeringési zavarra utal, ez nőknél gyakori. Ezzel edzeni csak előzetes vizsgálat után érdemes, mert a pangó nyirok edzéssel ürülhet ugyan, de a benne fokozottan keringő méreganyag bajt is okozhat. Összefoglalva, a női egészség összetett és sok oldalról megközelíthető, a női test és anatómia bizonyos tünetekkel többször kapcsolatba hozható. A gyógytorna régi és tudományra épülő gyógymód, nagy segítséget nyújthat fájdalom, panaszok, de megelőzés terén is. Merjünk segítséget kérni, megéri, hisz a női test érzékeny és összetett rendszer, de sebezhetősége mellett ereje is egy fontos tulajdonsága!

...