

Inkontinencija se može spriječiti, ali i liječiti pravim vježbama

Od inkontinencije - nekontroliranog poriva za mokrenjem - najčešće, iz različitih razloga, boluju starije osobe. No ona se može dogoditi zbog niza razloga, posebno oslabljivanjem muskulature kod žena nakon poroda. Nije nužno odmah ići na operaciju jer postoji odličan program vježbi koje ublažavaju inkontinenciju, jačajući zdjelčno dno

Poboljšanje zdravstvene skrbi konstantnim traženjem načina kako poboljšati iskustva bolesnika u zdravstvenim ustanovama i kod kuće temeljna je misija tvrtke Hartmann, a ujedno je bila i glavni motiv za pokretanje Hartmannove vježbaonice, projekta pokrenutog u suradnji s PBS Centrom za sportsku izvrsnost.

U razvoju programa vježbanja za pacijente s urgentnom inkontinencijom sudjelovala su i dva zagrebačka umirovljenička doma, a implementacija podrazumijeva pokretanje mješovite sportske grupe za štićenike domova Sv. Josip i Maksimir koji će tri mjeseca slijediti program integriranog vježbanja uz redovito praćenje rezultata te završnu procjenu učinka od strane stručnjaka iz PBS Centra za sportsku izvrsnost. Konačni cilj je osvijestiti ljude pogođene **urgentnom te stresnom inkontinencijom o važnosti vježbanja te posljedično i izbjegavanje invazivnih metoda liječenja** ovog medicinskog problema koji pogađa čak 200 milijuna ljudi na svijetu i o kojem se više ne smije šutjeti.

Anamarija Jagodić Rukavina, osnivačica PBS Centra sportske izvrsnosti sljedećim je riječima predstavila program vježbanja koji je sama osmislila: „Body tehnika je alat koji svatko može koristiti, a služi za jačanje dna zdjelice, koje je mišić kao i svaki drugi. Premda je garantirano uspješna te će dokinuti potrebu za operacijom i ostalim invazivnim metodama liječenja inkontinencije, Body tehnika nema čarobni štapić. Ključ je kao i svemu drugome na u radu na sebi i istinskoj spremnosti na promjenu.“, zaključila je Jagodić Rukavina.

Okupljeni su se i sami okušali u vježbama Body tehnike uz stručno vodstvo Ane Jagodić Rukavine. Riječ je o vježbama čijim se izvođenjem učvršćuje miškulatura zdjelice, djeluje na dubinsku vezu između svih dijafragmi našeg tijela te između najdubljih mišićnih slojeva same kralježnice. Zdjelično dno je moguće voljno kontrolirati, ali selektivno aktiviranje i otpuštanje je ono koje osvještava same mišiće.

Ujedno, Body tehnika prilagođava se svim karakteristikama i stanjima muškaraca, žena i djece, adolescentima, trudnicama, dojiljama, osobama zrele dobi te invalidima. Riječ je o registriranom i zaštićenom način tjelovježbe pri Zavodu za intelektualno vlasništvo Republike Hrvatske. Prakticira se u Hrvatskoj, Sloveniji, Velikoj Britaniji, Italiji, Bosni i Hercegovini te Srbiji.