

## A gátizomtorna hatásának vizsgálata

Seres Dóra Katalin, Szabó Kinga, Aranyiné Molnár Tímea

Szegedi Tudományegyetem Egészségtudományi és Szociális Képzési Kar  
Fizioterápiás Tanszék

e-mail: cornelia91@freemail.hu, szabo.kinci@gmail.com, amtimi@etszk.u-szeged.hu

**Kulcsszavak:** inkontinencia, izomerő, gyorsasági erő, erő-állóképesség, biofeedback

**Problémafelvetés:** A nők körében az inkontinenciát elősegítő rizikótényezők előfordulása gyakori, illetve ezek jelenléte összefüggésbe hozható az inkontinenciás tünetek előfordulási gyakoriságával. Ezen elváltozások megelőzésére és kezelésére alkalmas a gátizomtorna, amelyek pontos és precíz végrehajtását objektív mérési lehetőségek biztosítják.

**Célkitűzés:** A szerzők bizonyítást kerestek arra, hogy az inkontinencia és a rizikófaktorok már fiatal korban jelen vannak, amelynek mérőeszköze a medencefenék tréning hatásának vizsgálati lehetőségeit segítő FemiScan mérőműszer.

**Minta és mintavételi eljárás:** A vizsgálat véletlenszerűen kiválasztott osztályok segítségével történt, a serdülő (n=111, átlagéletkor 16 év), a fiatal (n=100, átlagéletkor 20 év) és a felnőtt (n=297, átlagéletkor 40 év) nők körében.

**Módszer:** Kérdőíves módszerrel vizsgáltuk a tüneteket (vizelet, szél, széklet inkontinencia), a rizikófaktorokat (dohányzás, elhízás, sport). A hatékony terápia a FemiScan mérőműszer segítségével felállítható, amelynek jelentősége a gátizom kondicionálási képességeiről (izomerő, gyorsaság, erő-állóképesség) való adatgyűjtésben rejlik.

**Eredmények:** A kérdőívek kiértékelése során azt tapasztaltuk, hogy a serdülők 17%-a, a fiatal nők 25%-a és a felnőtt nők 45%-a szenved alkalmasszerűen vagy tartósan az inkontinenciás tünetektől. A rizikófaktorok közül az ülő életmód, a dohányzás és az elhízás csökkentik a medencefenék izom erejét.

**Következtetések:** A vizsgálat során arra a következtetésre jutottunk, hogy a nőknél minél korábbi életszakaszban el kell kezdeni a gátizomtornát. A FemiScan eszköz segítséget nyújt akár a mérések kiterjesztésében, akár a biofeedbackben, a gyakorlatok pontosabb elsajátításában. Ily módon megelőzhető az inkontinencia, amely túl nagy árat követel a társadalomtól.