12 Ιουλίου 2022

Συχνοουρία: Η απλή άσκηση που βάζει φρένο στο πρόβλημα

Θέατρο, Κινηματογράφος, Ντοκυμανταίρ, TV και Διαδίκτυο / Πολυμέσα - Multimedia / Υγεία και ιατρικά θέματα

Μια άσκηση μπορεί να βάλει «φρένο« στη νυχτερινή συχνουρία ή νυκτουρία, επιτρέποντας στα άτομα που πάσχουν να απολαύσουν τη βραδινή τους ξεκούραση

Μια σειρά από οφέλη μπορεί να εξασφαλίσει κανείς εντάσοντας στη ζωή του τη γιόγκα, μια επιλογή που θα έπρεπε ίσως να υπολογίζουν και όσοι πάσχουν από νυκτουρία. Πρόκειται για το σύμπτωμα του ουροποιητικού συστήματος που αναγκάζει τον πάσχοντα να διακόψει αρκετές φορές τον βραδινό ύπνο για να ουρήσει, στερώντας του έτσι την πολύτιμη ξεκούραση.

Η νυκτουρία μπορεί να οφείλεται σε πλήθος παραγόντων, από την εγκυμοσύνη και λοιμώξεις του ουροποιητικού έως αλλαγές στην ουροδόχο κύστη και τους μύες του πυελικού εδάφους που σχετίζονται με το γήρας. Ο εντοπισμός τους θα συμβάλει ουσιαστικά στην εύρεση της κατάλληλης θεραπείας. Μια ασφαλής ωστόσο μέθοδος που εξασφαλίζει εγγυημένα αποτελέσματα σε πολλές περιπτώσεις είναι η γιόγκα και συγκεκριμένα η στάση Cat-Cow (Γάτα-Αγελάδα).

Η εν λόγω πρακτική ενδείκνυται για τη συχνουρία που προκαλεί η ένταση ή σύσφιξη των μυών του πυελικού εδάφους, περιορίζοντας έτσι τις δυνατότητες αποθήκευσης των ούρων από την ουροδόχο κύστη και την ανάγκη αποβολής τους συχνότερα, σύμφωνα με τη φυσικοθεραπεύτρια Amanda Shipley. Ασκήσεις όπως η πρακτική της στάσης Cat-Cow ενδεχομένως να δίνουν λύση -και δη σε εγκύους και ηλικιωμένες γυναίκες- ανακουφίζοντας τους υπεύθυνους για την εγκράτεια των ούρων και του εντέρου συν τοις άλλοις μύες του πυελικού εδάφους από την ένταση.

Οδηγός για την άσκηση

Σύμφωνα με τους ειδικούς, χρειάζονται απαλές κινήσεις και, κυρίως, αίσθηση των αναγκών του σώματος για να μην πιέζεται ή καταπονείται. Μία έως τρεις φορές την ημέρα επί πέντε επαναλήψεις είναι το ιδανικό, σύμφωνα με την εξειδικευμένη στο πυελικό έδαφος yoga instructor Julie Blamphin, ξεκινώντας το πρωί μετά την αφύπνιση, στο ενδιάμεσο της ημέρας και μια τελευταία φορά πριν τον βραδινό ύπνο.

Όπως έχει εξηγήσει παλαιότερα στο ygeiamou η personal trainer, Σοφία Περδίκη, κατά την εκτέλεση της άσκησης ενεργοποιείται ο κορμός μέχρι χαμηλά το ιερό οστό και, με το τέντωμα της γάτας, απελευθερώνεται η ένταση από τον λαιμό και την πλάτη.

Πηγή: ygeiamou.gr