



Głośno mówić – krocze!

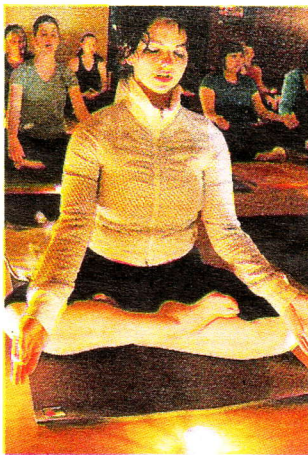
Małgorzata Więckowska

– Na zajęciach pilates usłyszałam o mięśniach dołu miednicy. Dlaczego one są takie ważne?

Metoda Josepha Pilatesa rzeczywiście kładzie olbrzymi nacisk na ćwiczenia mięśni w obrębie miednicy mniejszej. Mięśnie dna miednicy to kilkumilimetrowa grupa połączonych ze sobą tkanek, zawieszona jak hamak pomiędzy spojeniem łonowym a kręgosłupem.

Pełnią olbrzymią rolę, w życiu kobiety zwłaszcza. Ich funkcją m.in. jest trzymanie narządów wewnątrz miednicy we właściwym położeniu. Kiedy pod wpływem wysiłku (dźwiganie czegoś, ale też np. kaszel czy śmiech) wzrasta ciśnienie śródbrzuszne, mięśnie dna miednicy, jeśli są sprężyste, a miednica odpowiednio ułożona, doskonale spełniają swoją funkcję i zatrzymują parcie narządów.

Jeśli jednak nie pracują prawidłowo, rozregulowane kilkoma porodami, częstym dźwiganiem ciężkich przedmiotów czy uporczywym kaszlem, dochodzi do



FOT. DAVE CHIDLEY/MP

zaburzeń, takich jak nietrzymanie moczu czy wręcz wypadanie narządów wewnętrznych.

Problem nietrzymania moczu, niestety uznawany za wstydlivy, dotyczy coraz większej liczby kobiet. Kiedyś związany tylko z okresem menopauzy, teraz stał się udziałem coraz młodszych osób i szacuje się, że dotyczy nawet 50 proc. kobiet!

Pilates i joga są doskonałymi ćwiczeniami profilaktycznymi,

wspaniale wzmacniającymi wspomnianą grupę mięśni. Jednak pierwszym krokiem na drodze do zdrowej miednicy jest uświadomienie sobie istnienia jej samej oraz jej mięśni i realnego odczucia ich funkcji. Niestety, większość kobiet nie wie, że mają w miednicy jakieś mięśnie, o ich odczuwaniu nie wspomnę. Miednica stanowi dla nich obszar nieznanany, wręcz nieakceptowalny.

Mówienie o jej anatomii i zdrowiu powoduje zażenowanie. Słowa: krocze, menstruacja, odbyt, choć neutralne znaczeniowo, zawstydzają.

A przecież w miednicy mamy jedne z najważniejszych narządów – macicę, jajowody, jajniki. Dopóki nie będziemy świadome swojego ciała jako spójnej całości, nie nauczymy się o nie dbać – regularnymi ćwiczeniami i zbilansowaną dietą, które powinny być traktowane jak codzienna higiena, a nie coś okazjonalnego, dopóty będziemy miały problemy z samoakceptacją i zdrowiem.

Maria Gutierrez

