

# ***Az endometriosis kialakulása és gyógyítása***

***A mozgás és a táplálkozás szerepe a  
nőgyógyászati és meddőségi  
problémák tükrében***

***2011. június 4.***

***Németh Tünde***

***gyógytornász és  
mozgáspedagógus***

# Az endometriosis

- Az endometriosis egy komplex ösztrogénfüggő autoimmun nőgyógyászati kórkép, problémakör<sup>1</sup>, amely képes az alhas, valamint az egész has területén szervi tünetet adni: a méhnyálkahártya méhűrön kívüli beágyazódásával és fennmaradásával<sup>1</sup>.

# Az endometriosisnak több jellegzetes tünete van:

- inzulinrezisztencia (IR) és következményes hyperinsulinaemia: normál vagy alacsony vércukor melletti kiugróan magas inzulin szint, amely állandó alacsonyfokú gyulladásban tarthatja a has és az alhas szerveit és szervrendszereit, amely főként az alhasi és hasi immunrendszer megváltozásának autoimmun jellegét erősíti,
- az inzulinrezisztencia következtében kialakuló hormonális eltérések: magas inzulin szint, alacsony vagy normál ösztadiol vagy progeszteron szint, emelkedett prolaktin és TSH szint, a rossz anyagcsere és a hormonterápia miatt kialakuló korai klimax,
- hasi szervspecifikus tünetek és szövődmények (bélelzáródás, vére széklet, vérvizelés, bélrendszeri polipok, agyvérzés stb.)
- középidős és ciklikus fájdalom (a középidőben vagy a menstruáció időpontjában fellépő, majd fokozatosan enyhülő alhasi és kismencedei fájdalom),
- vérzési rendellenességek, szabálytalan méhvérvetések, pecsételő vagy a szokottnál bővebb menses,
- következményes meddőség, amely az nem megfelelő anyagcsere folyamat következtében alakul ki: tubaelzáródás, kismencedei összenövés, illetve petevándorlás, megtermékenyülési és beágyazódási problémák.

# PCOS

- Egy érzékeny és rendhagyó hormonális működés, amely a nem megfelelő életmód miatt zavart szenved.

# PCOS heterogén tünetei:

- a menstruáció hiány, szabálytalan méhvérvzés , normális menstruáció,
- az organikus tünetet adó endometriosis,
- férfiasodás külső és hormonális tünetei,
- csökkent ösztrogén termelés,
- magasvérnyomás, pattanásos bőr, kopaszodás,
- inzulinrezisztencia (IR) és következményes hyperinsulinaemia – fokozott kockázat cukorbetegség, szív- és érrendszeri és daganatos betegségek kialakulására,
- gyakran emelkedett prolaktin szint is észlelhető galactorrhoeával vagy anélkül,
- alacsony progeszteron szint, emelkedett TSH szint, alacsony vagy normál ösztradiol szint
- FSH/LH fordított arány (alacsony, normál vagy emelkedett FSH szint mellett az LH szint meghaladja az FSH szint 2-2,5-szeresét);
- jellemző, ugyanakkor változó megjelenést mutat az UH-kép: a petefészkek morfológiai elváltozását – mindkét oldali ovarium gyöngy fehér színű (szürke) megnagyobbodott és megvastagodott
- A tünetek heterogenitása miatt széles spektrumot ölel fel a szindróma.

# ARWEN mozgásterápia gyakorlatai

- gémes kút
- csepp gyakorlat
- egyszerű delfin  
(mobilizáló gyakorlat)
- delfin
- nagy delfin
- nyújtott delfin
- kis delfin
- hattyú
- nagy hattyú
- térdelő hattyú
- nagy térdelő hattyú
- úszó hattyú
- landoló hattyú
- gördülő hattyú

# ARWEN mozgásterápia gyakorlatai

- malom
- nagy malom
- egyszerű malom
- kombinált szélmalom
- lassú óriáskerék
- lendülő óriáskerék
- óriáskerék
- fél óriáskerék
- billenő óriáskerék
- ülő óriáskerék és a hozzákapcsolt nyíló kagyló gyakorlat
- vitorlás gyakorlat és a hozzákapcsolt kagyló gyakorlat
- nagy vitorlás gyakorlat és a hozzákapcsolt záródó kagyló gyakorlat
- sikló vagy csúszó kobra stb.









