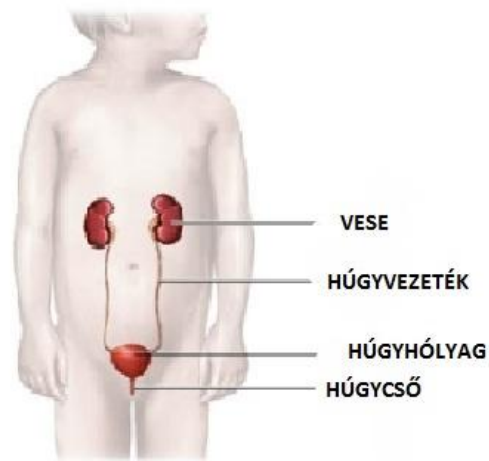
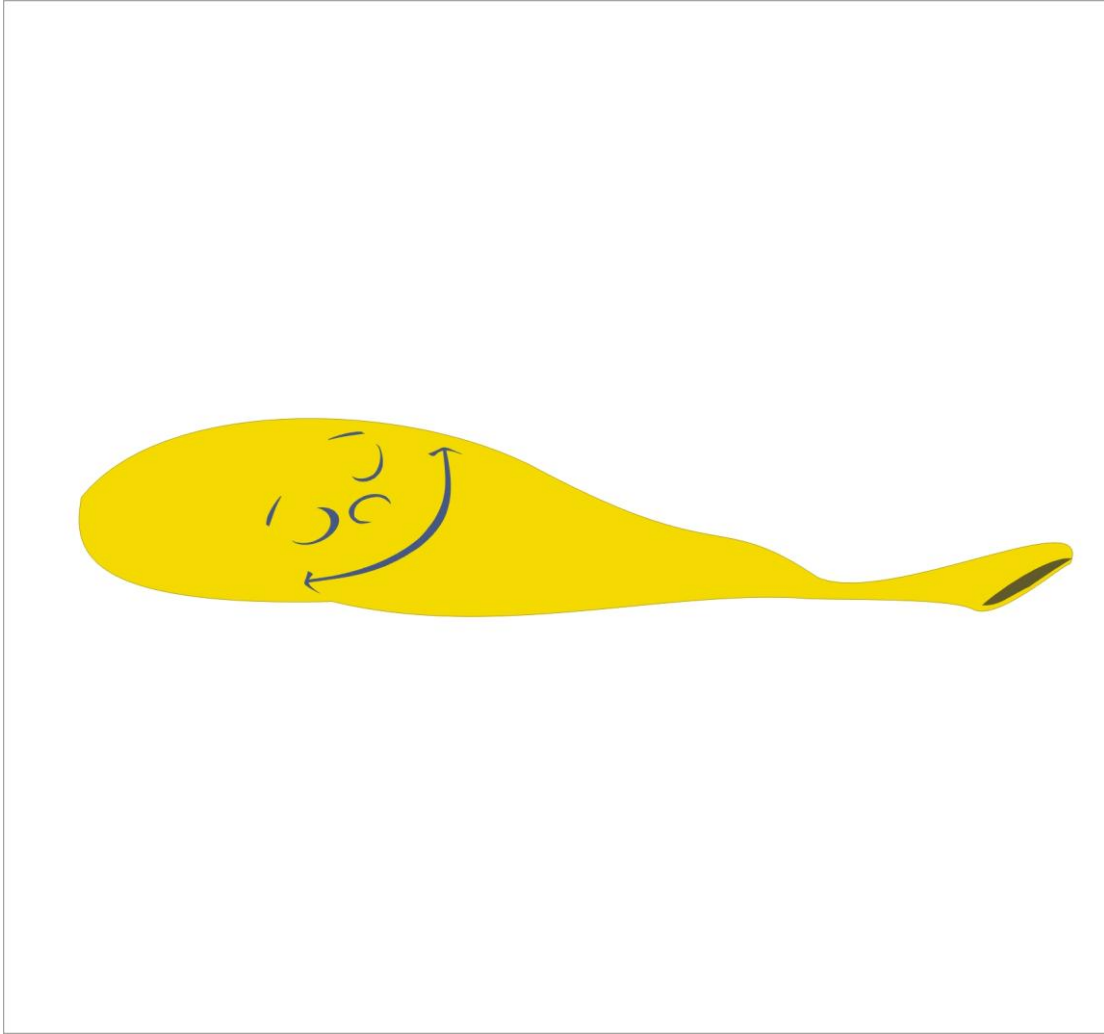


A szervezetünkben a vesék végzik a vér szűrését, tisztítását és ügyelnek a szervezet folyadék és ásványi anyag tartalmának egyensúlyára. Ennek a tisztító működésnek a végeredménye a vizelet (pisi), amit kiürítünk a testünkből. Hol helyezkednek el a vesék a testünkben? Ha csípőre tesszük a kezünket, majd feljebb húzzuk úgy, hogy a hüvelykujjunk az alsó bordák magasságában legyen, akkor a tenyerünk nagyjából a vesék helyét fedi! A következő kép vesék és a húgyúti szervek helyét mutatja meg a testünkben:



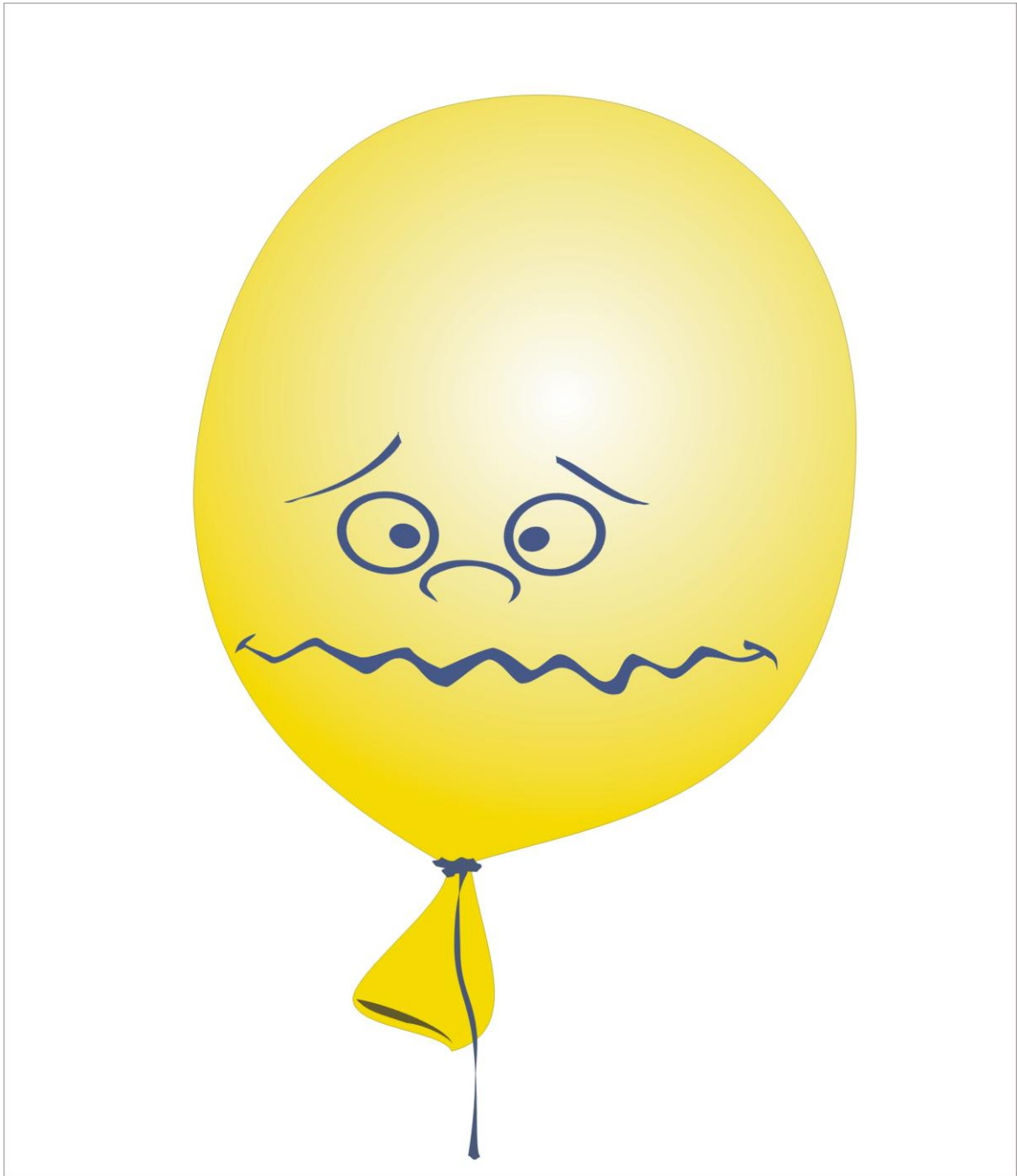
Elképzeltető, hogy milyen kellemetlen lenne, ha a 24 órán keresztül megállás nélkül dolgozó vesékből ürülő vizelet folyamatosan “kicsöpögne” a testünkből. A húgyhólyag az a tartály, ahol “a vizeletünket gyűjtjük” és amikor szükséges, akkor kiürítjük. Hogy mennyi időnként tesszük ezt meg azt a szervezetünk is szabályozza, hiszen érezzük, ha már WC-re kell mennünk, de több-kevesebb ideig még tudjuk tartani, halasztani a pisilést. A húgyhólyag működését hasonlítsuk egy lufihoz! A kiindulási pont: az üres húgyhólyag olyan mint egy üres lufi.



Most képzeljük el, hogy ezt az üres lufit levegővel fújjuk fel, hanem megtöltjük vízzel (biztosan mindenki játszott már ilyet). Egy nagy vízzel teli gömb lesz belőle.



Azt hogy mennyit lehet bele tölteni érezzük, mert feszül, nehezen fér már bele a víz. Ugyanígy telik meg a húgyhólyag és érezzük meg azt, mikor feszül már a fala és nem fér bele bele több vizelet! Ha azt szeretnénk, hogy ne tudjon kifolyni a víz a lufiból egy darab zsineggel kell bekötnünk a nyakát.

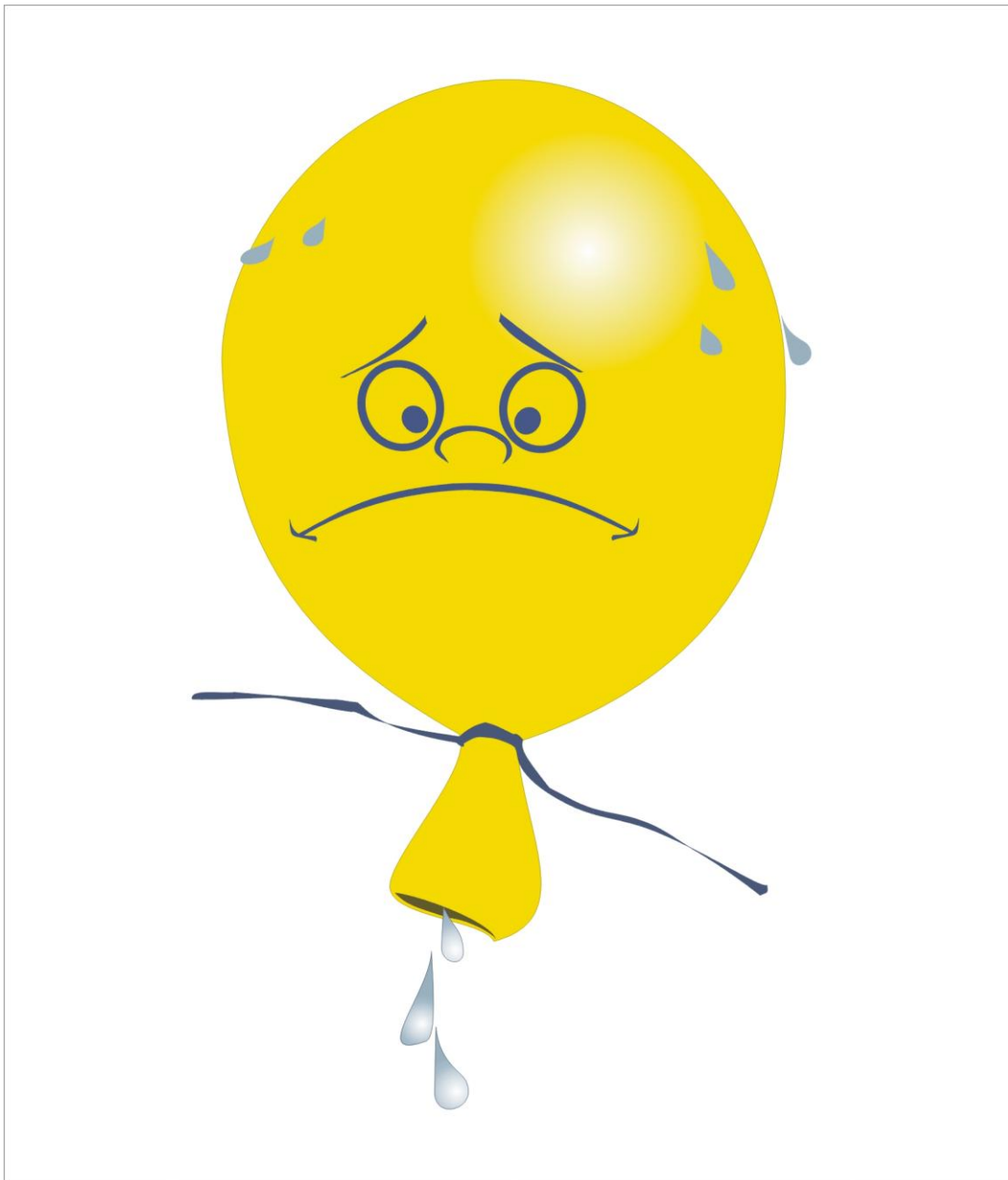


Ez a zsineg, jelképezi a medencefenék izomzatot, amivel visszatartjuk a vizeletet és a székletet is. Ezeket az izmokat mi magunk irányítjuk, ezzel késleltethetjük a pisilést, amíg nem érünk el a wc-ig.

Maradva ennél a modellenél a vizeletürítést, pisilést úgy lehet modellezni, ahogy kioldjuk a lufi nyakánál a madzagot. Ha azt teljesen kioldjuk, akkor egyenes és erős sugárban, ellenállás nélkül ürül ki a vizelet.



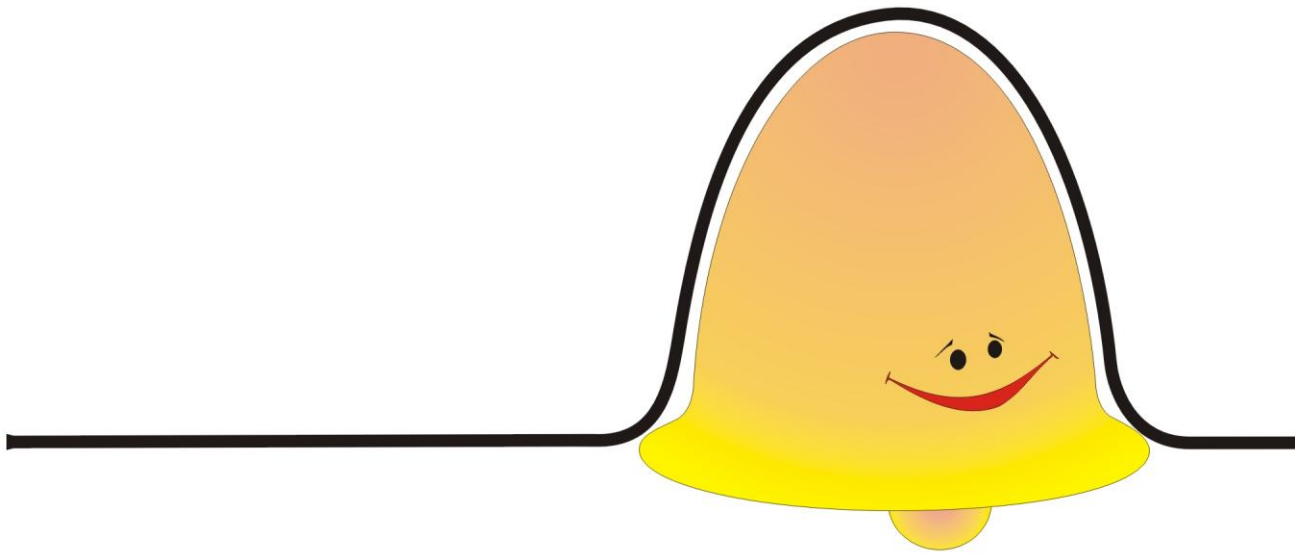
A Vízelési Tréning Programban kezelt gyermekek alapvető problémája, hogy pisilés közben nem nyílik ki teljesen a lufit lezáró madzag, azaz a záróizom. Ilyenkor lassan, vékony sugárban, erőlködve folyik vagy csepeg ki a vizelet és ha megszorítjuk a madzagot el is állíthatjuk a sugarat.



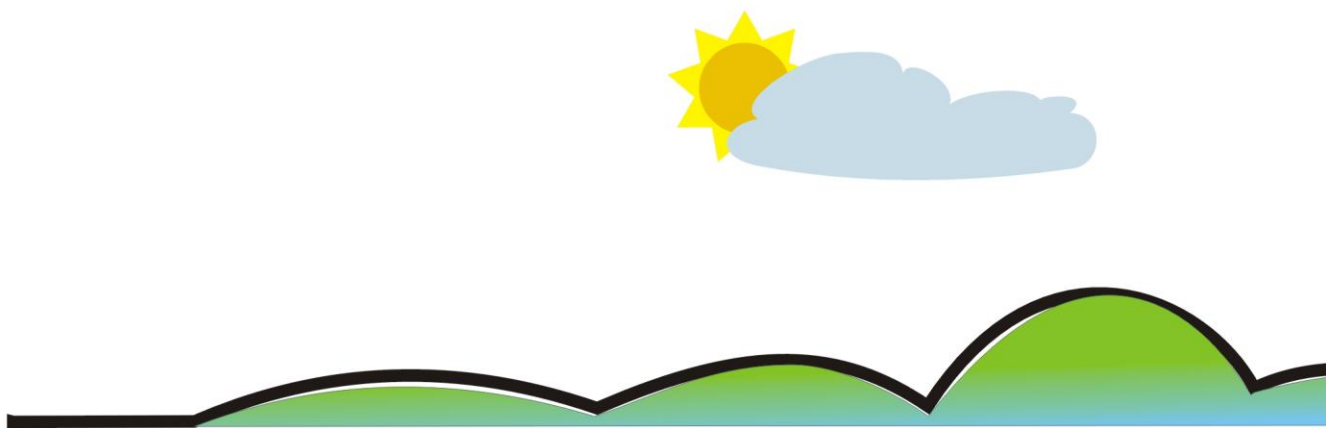
Igy pisilnek a gyerekek, akik a diszfunkcionális vizeléssel küzdenek. A vizelet mindig ellenállással szemben ürül és ez megzavarja, erőlködésre, nem megfelelő működésre ösztönzi a hólyagot. A diszfunkcionális vizeelőknél egyre rosszabb lesz a helyzet, persze csak akkor ha nem lépünk közbe.

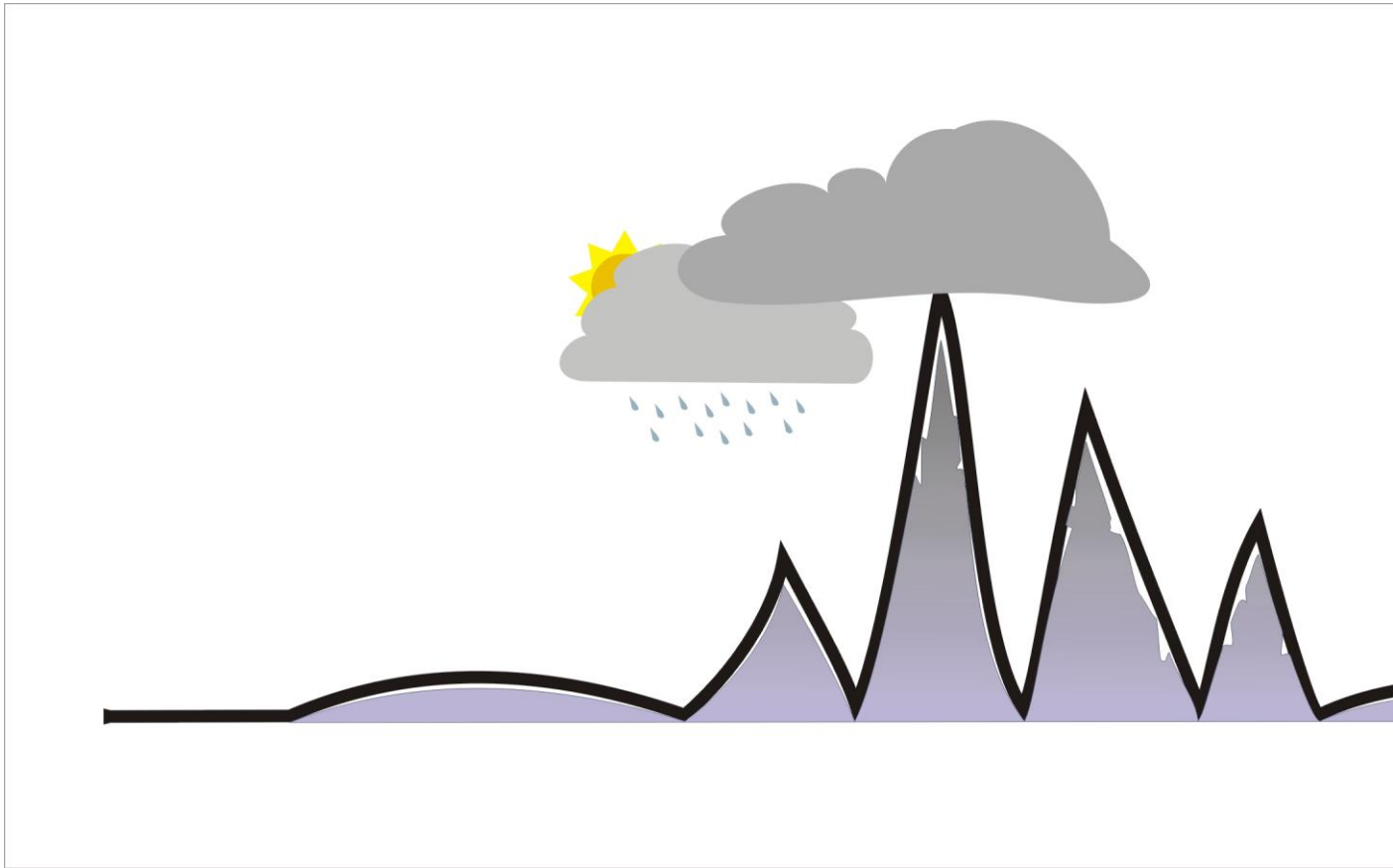
Mit látunk ezekből a problémákból a vizsgálatok során? A kivizsgálás során és utána minden Tréningen történik ún. flow-metria, a vizeletáramlás mérése. A vizsgálat során látható görbe sokat elárul a hólyag működéséről.

Ha szabályosan, ellenállás nélkül ürül ki a hólyag és a nem kell pisilés közben a hasizmokkal „rásegíteni” akkor a szabályos áramlási görbe olyan lesz mint egy harang.



Ha a pisilés nem így sikerül, akadozik a vizelet, haspréssel kell kinyomi, akkor dombokat vagy akár nagy, sziklákat, hegyeket látunk.





Ezek az áramlási görbék jelzik a betegség legfontosabb okát, eltérését a medencefenék izomzat nem megfelelő működését, a diszfunkcionális vizelést.

A medencefenék gyógytorna célja, hogy mindig, minden körülmények között úgy tudjanak pisilni a gyerekek, hogy nyitva van a záróizom = kioldjuk a madzagot, és a vizelet áramlási görbe harang alakú, vagy legrosszabb esetben kicsit dombos legyen!

Természetesen ehhez nem elég a torna önmagában, a Vizelet Tréning Program egésze segít a célok elérésében.