MEGKÉRDEZTÜK A SZAKÉRTŐT

A MOZGÁS HARMÓNIÁT AD A TESTNEK

„Negyvenkét éves vagyok, évek óta szenvedek szörnyű hasgörcsöktől a menstruációm idején, de csak most derült ki, hogy endometriózisom van. Én hiszek az alternatív megoldásokban, de ezúttal fogalmam sincs, kihez forduljak. Létezik a műtéten kívül más út?"

Bernáth Klaudia, e-mail

Tizenöt éve foglalkozom meddőségi problémákkal. Az endometriózis az én olvasatomban egy komplex, ösztrogénfüggő autoimmun betegség, melyet anyagcsere-eltérés vált ki. Ez állandó gyulladásban tartja a szervezet bizonyos területeit. Úgy tapasztalom, hogy a meddőségi problémákon hatékonyan tud segíteni az általam kifejlesztett ARWEN-torna. Ez ideális „gyógyszere", aktív fizioterápiája az endometriózisnak: megelőzi a betegség kialakulását, kiirtja a hasűri és kismedencei szerveken felrakódott endometriális szöveteket, folyamatos karbantartást biztosít, így nem újul ki a betegség. A rendszeresen végzett torna oldja a kismedencei gyulladás okozta folyamatos stresszt, és nincsenek mellékhatásai.

Szaktanácsadó: **Németh Tünde** gyógytornász és mozgástanár www.arwentorna.hu

nyálkahártya egy része nem távozik a méhszájon át a hüvely felé, hanem a petevezetőn keresztül a hasüregbe jut, és ott megtelepedik. Valószínű, hogy a betegség kialakulásában az adott egyén immunrendszerének működése is döntő szerepet játszik, hiszen a legtöbb nőnél bizonyos mennyiségű endometrium normálisan is bejut a hasüregbe, de azt az immunrendszer gyorsan „eltakarítja". Ez a jól működő rendszer hibásodik meg az endometriózis során. Az biztos, hogy érdemes odafigyelni a családtagok panaszaira is, mert nem ritka a genetikai halmozódás egy családon belül. Ha egy nő édesanyja, testvére is e betegségtől szenved, hétszer nagyobb a kockázata, hogy nála is kialakul.

Bonyolult diagnózis

Mivel a tünetek gyakran jellegtelenek és sokféle betegségre utalhatnak, csakis orvosi vizsgálat után lehet diagnózist felállítani. Bár a csomók néha akkorára nőnek, hogy kézi vizsgálattal is tapinthatók, a szakemberek általában laparoszkópiás vizsgálatot javasolnak a teljes bizonyosság érdekében. Ez a hastükrözésnek is nevezett vizsgálat olyan altatásban végzett műtéti beavatkozás, melynek során egy kis metszésen keresztül optikai rendszerrel ellátott csövet vezetnek a hasüregbe. Így láthatóvá válik a vizsgált terület, esetünkben a belső nemi szervek. A műtét során nemcsak az endometriózisra, hanem a hasonló panaszokat okozó egyéb betegségekre is fény derülhet. A beavatkozást általában reggel végzik, a beteg délután már haza is mehet.

Laikusként nehéz észrevenni a sokáig tünetmentes betegséget. Még ennél is jellemzőbb, hogy a különféle kellemetlenségeket, fájdalmakat nem veszik komolyan a betegek, mivel jellemzően menstruáció idején jelentkeznek, vagy nagyon jellegtelenek.

LEHETSÉGES TÜNETEK:

- **erős fájdalom menstruáció előtt és közben**
- **erős vérzés és fájdalmas közösülés**
- **fájdalmas székletürítés**
- **fáradtság, derékfájás.**

Kezelés

Sajnos a biztos gyógyulás útját még nem találták meg. Korábban a méh és a petefészkek eltávolítását tekintették az egyetlen lehetőségnek, de a kutatások szerint az esetek jelentős részében ennek ellenére visszatérhetnek a tünetek.
A műtét célja gyakran az endometrium-szigetek eltávolítása, de ennek az eljárásnak a sikerét csak évek múltán lehet elkönyvelni, ha nem térnek vissza a csokoládécisztáknak is nevezett csomók. Erre is, de az ellenkezőjére is akad számos példa. A műtét többnyire lehetővé teszi a teherbe esést, hiszen fiatal nők esetében a fájdalmak elszenvedése mellett érthető módon a gyermektelenség réme okozza a legnagyobb félelmet.
A másik bevett gyakorlat a hormonkezelés, amelynek célja a peteérés megakadályozása. Ez ugyanis hosszú távon az endometriózis visszafejlődéséhez vezet. Érdekes, hogy a terhességtől átmenetileg javulnak a tünetek, de sajnos az is igaz, hogy az endometriózissal küzdő páciensek körében gyakoribb a méhen kívüli terhesség, a vetélés és a szövődményes terhesség. e