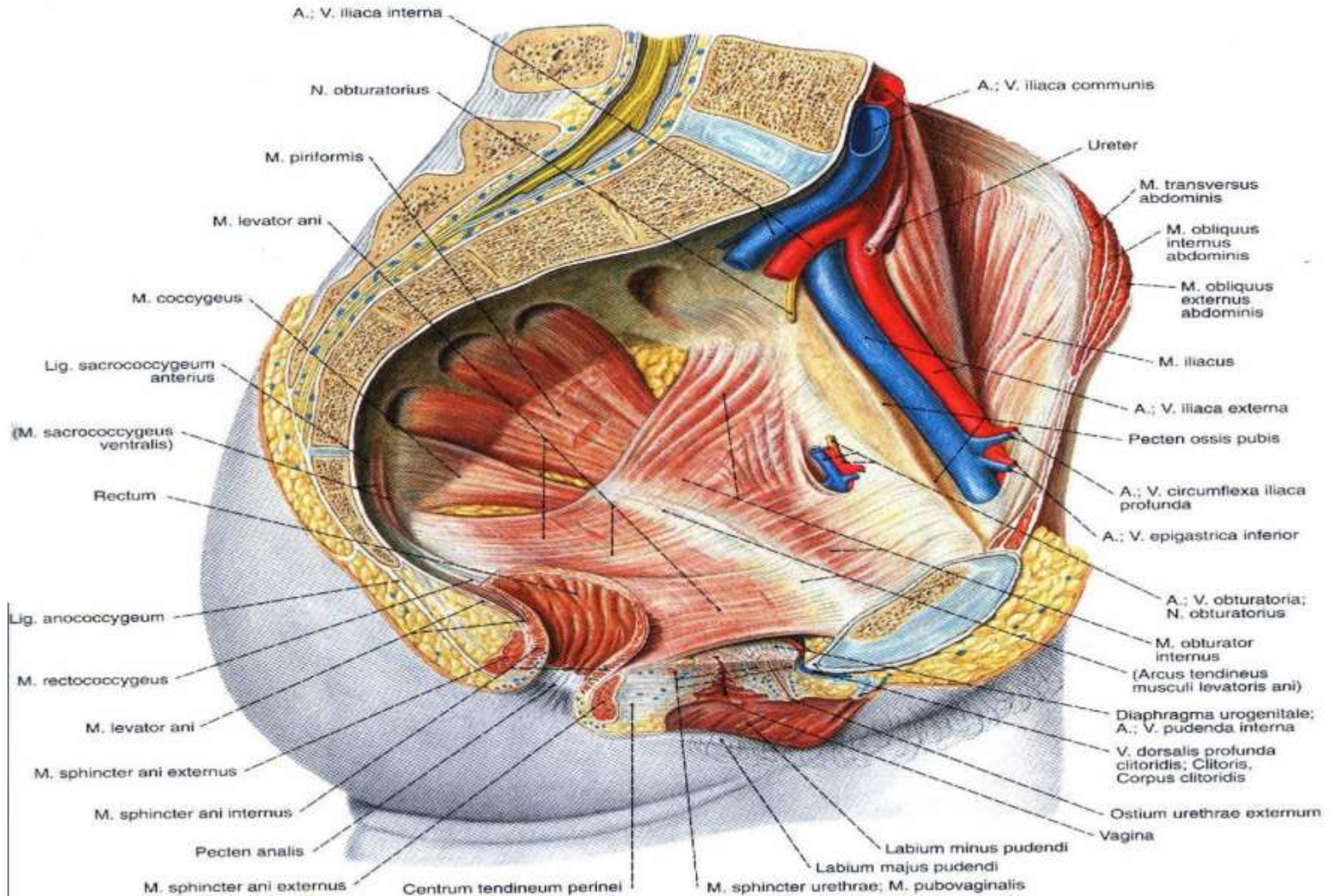




ARWEN torna **randomizált részeredmények**

Németh Tünde
gyógytornász és mozgástanár
(2009. június)

A medencefenék és a medence oldalfalának izomzata felezett női medence bal felében



Az ARWEN torna speciális gyakorlatai

- Alapelemek: hatha jóga, tai chi, chi kung, Alexander- és Graham-techika + saját gyakorlatok
- Zárt kinematikus láncú mozgások (főként) → komplex izomműködés, több ízület (kompenzált) integrált elmozdulása jön létre a rögzített végpontokhoz képest
- Az izmok dominánsan eltérő módon működnek.
- Hormon hatások!
- Mozgáshoz kötött légzés!

Az ARWEN torna speciális gyakorlatai

Hűtő és fűtő gyakorlatok

Légzéshez kötött mozgás!!!

- Hormonális és idegi szabályozás
- Reproductív rendszer élettani működésének visszaállítása – **pl. petevezeték: retrográd menstruáció (menstruációs szövettörmelék) jó irányú elvezetésében szerepet játszik!!!**
- Kontrollált vérbőség (komfort hasi melegségérzet)
- Hűtő és fűtő hasvasalás
- Dysmenorrhoea meleggel történő kezelése jelentős múltra nyúlik vissza. Az ARWEN torna kihasználja ezt!!!
- Fájdalomcsillapítás!
- Speciális hatások!

Az ARWEN torna eredményei

- Időponttartam: 2005. szeptember 1-től 2009. január 31-ig folyamatosan
- Az órák helyszínei: Budapesti Szent Margit Kórház (III., Bécsi út 132.), SE Egészségtudományi Főiskolai Kar (VIII., Vas u. 17.), Pannónia Általános Iskola (XIII., Tutaj u. 7-11.), Casa de la Música (VIII., Vas u. 16.)
- A kvantitatív kutatási anyag laboreredményei: Mens Mentis Egészségcentrum Kft-nél, Az Istenhegyi Klinikán, több fővárosi és magyarországi szakrendelőben készültek a beteg saját kérésére magánúton és/vagy szakorvosi beutalás alapján.

Az ARWEN torna eredményei

A kísérleti kutatás célja:

- Különbéféle hormonális és/vagy meddőségi problémával küzdő nőbeteg számára segítséget nyújtó konstruktív szemléletű terápia létrehozása.
 - Az asszisztált reprodukció hatékonyságnövelő, biztonságos kiegészítő terápiájának létrehozása.

Az ARWEN torna eredményei

Hipotézis:

- Az ARWEN torna segítséget nyújt a reprodukzív korú nőbetegek fogamzó képességének növelésében.
- Aki rendszeresen végzi a tornát, azok között gyakoribb a tervezett teherbeesés („gyógyulás”) mint azoknál, akik a tornát rendszeresen nem vagy egyáltalán nem végzik.

Az ARWEN torna eredményei

Randomizálás = mintavétel

- Populációból mintavétel: véletlen besorolással – ki mit akart? Rendszeresen járt-e órára?
- Populációból mintavétel: kizárólag csak nők – 80 %-a a meddőségi kezeléseknél a nőt terheli, akkor is, ha a partnernél, férjénél van a probléma. A stimulációk, inszeminációk és IVF kezeléseknél a gyógyszerhatásai az egészséget terhelik → a későbbi úgynevezett időskori megbetegedések rizikófaktora.
- Mintavétel alapján: vak vizsgálat – a vizsgált személyek nem tudják, hogy melyik csoportba kerülnek → saját, egyéni döntésük alapján, végzik a tornát vagy sem, kerültek a csoportokba.
- A döntés egyik oldala mellett sem kardoskodtam → önrendelkezés.

Az ARWEN torna eredményei

- I. csoport: ARWEN torna=az új változó → eredmények
- II. csoport: nem csinálta vagy mást csinált → eredmények
 - Étkezés: általánosan rossz mindkét csoportban, a kutatásnak nem volt függvénye ez a változó, de az eredményeknél szintén bemutatásra kerül.
 - I csoport: 2 alcsoportra osztódott az vizsgálat közben eltelt idő, a részvétel és az eredmények alapján:
 - 1.) 3 hónapnál tovább járt, rendszeresen részt vett a tornán – eredmények
 - 2.) részt vett a tornán, de nem járt rendszeresen – eredmények (viszont egészség-, közérzetjavulás volt)

Az ARWEN torna eredményei

1.) alcsoport: 3 hónapnál tovább járt, rendszeresen részt vett a tornán

- eredmény: terhesség vagy nem jött létre terhesség

1.) alcsoport 4 csoportja a kísérleti kezelés alapján

- alfa csoport: csak ARWEN torna=spontán terhesség
- béta csoport: ARWEN torna + metformin=spontán terhesség
- gamma csoport: ARWEN torna + ovulatio-inductio és/vagy inszeminatio/IVF=terhesség
- delta csoport: ARWEN torna + metformin + ovulatio-inductio és inszeminatio/IVF=terhesség

Alfa csoport – csak ARWEN tornával spontán terhesség – jellemzői, értékelése és eredményei:

- 2008. szeptember 30-i részeredmény számolásnál 24 főnek sikerült
- 2009. január 31-i random zárásnál **29** főnek sikerült
- Ovulatio-inductio: -
- Metformin: -
- PCOS: 7 fő
- Endometriosis: 11 fő
- Preklimax: -
- Magas FSH szint: -
- Pajzsmirigy eltérés: 4 fő
- Magas prolaktin szint: 2 fő
- Egyéb nőgyógyászati probléma: 5 fő
- Igazolt inzulinrezisztencia: 9 fő
- Egyéb belgyógyászati probléma: 6 fő
- Allergia: 13 fő, ebből gyógyszerallergia: 1 fő

- BMI:
 - 25 alatti hányados 24 fő, normál, arányos testalkattal
 - 25 fölötti hányados: 5 fő estén, megnövekedett hasi átmérővel

Étkezés:

- Rossz étkezés: 26 fő
- Elfogadható étkezés: 1 fő
- Egészséges étkezés: 2 fő
- Vetélés: 5 fő,
 - ebből 3 kezeletlen emelkedett mértékű inzulinrezisztencia miatt,
 - étkezésük egészséges: 2 fő – egy fő méh sövény + partner eredményének problémái miatt, továbbá egy fő valószínűsíthető „immun” probléma miatt, illetve ösztrogén hatására a méhben többes mióma göb növekedését követően

Béta csoport – ARWEN tornával és metforminnal spontán terhesség – jellemzői, értékelése és eredményei:

- 2008. szeptember 30-i részeredmény számolásnál 16 főnek sikerült
- 2009. január 31-i random zárásnál **22 fő**nek sikerült
- Ovulatio-inductio: -
- Metformin: 22 fő
- PCOS: 11 fő
- Endometriosis: 2 fő
- Csak inzulinrezisztens: 9 fő
- Preklímáx: -
- Magas FSH szint: -
- Pajzsmirigy eltérés: 3 fő
- Magas prolaktin szint: 2 fő
- Egyéb nőgyógyászati probléma: 9 fő
- Egyéb belgyógyászati probléma: 5 fő
- Allergia: 9 fő, ebből gyógyszerallergia: 6 fő
- BMI:
 - 25 alatti hányados 19 fő, normál, arányos testalkattal
 - 25 fölötti hányados: 3 fő estén, megnövekedett hasi átmérővel
- Étkezés:
 - Rossz étkezés: 20 fő
 - Elfogadható étkezés: 1 fő
 - Egészséges étkezés: 1 fő
- Vetélés: 1 fő, nagyon rossz étkezés miatti nem megfogott inzulinrezisztencia metformin mellett

Gamma csoport – ARWEN tornával, ovulatio-inductios
kezeléssel és/vagy inszeminatioval/IVF-val terhesség –
jellemzői, értékelése és eredményei:

- 2008. szeptember 30-i részeredmény számolásnál 27 főnek sikerült
- 2009. január 31-i random zárásnál **27** főnek sikerült
- Ovulatio-inductio: 27 fő
- Metformin: -
- Csak sitmuláció: 3 fő
- Inszemináció: 6 fő
- IVF kezelés: 18 fő, ebből 2 külső donoros IVF kezelés
- PCOS: 3 fő
- Endometriosis: 5 fő
- Preklimax: 2 fő
- Magas FSH szint: 1 fő
- Pajzsmirigy eltérés: -
- Magas prolaktin szint: 5 fő
- Igazolt inzulinrezisztencia: 11 fő
- Egyéb nőgyógyászati probléma: 15 fő
- Egyéb belgyógyászati probléma: 6 fő
- Allergia: 9 fő, ebből gyógyszerallergia: -
- BMI:
 - 25 alatti hányados 23 fő, normál, arányos testalkattal
 - 25 fölötti hányados: 4 fő estén, megnövekedett hasi átmérővel
- Étkezés:
 - Rossz étkezés: 22 fő
 - Elfogadható étkezés: 3 fő
 - Egészséges étkezés: 2 fő
- Vetélés: 1 fő, autóbaleset miatt

Delta csoport – ARWEN tornával, metforminnal és ovulatio-inductioval, inszeminatioval/IVF-val terhesség – jellemzői, értékelése és eredményei:

- 2008. szeptember 30-i részeredmény számolásnál 11 főnek sikerült
- 2009. január 31-i random zárásnál **13 fő**nek sikerült
- Ovulatio-inductio: 13 fő
- Metformin: 13 fő
- Csak sitmuláció: -
- Inszemináció: 1 fő
- IVF kezelés: 12 fő, ebből 2 külső donoros IVF kezelés
- PCOS: 3 fő
- Endometriosis: 1 fő
- Preklimax: -
- Csak inzulinrezisztencia: 10 fő
- Magas FSH szint: 1 fő
- Pajzsmirigy eltérés: 2 fő
- Magas prolaktin szint: -
- Egyéb nőgyógyászati probléma: 9 fő
- Egyéb belgyógyászati probléma: 4 fő
- Allergia: 2 fő, ebből gyógyszerallergia: 1 fő
- BMI:
 - 25 alatti hányados 9 fő, normál, arányos testalkattal
 - 25 fölötti hányados: összesen 4 fő=3 fő esetén megnövekedett hasi átmérővel, 1 fő arányos testalkattal
- Étkezés:
 - Rossz étkezés: 11 fő
 - Elfogadható étkezés: 2 fő
 - Egészséges étkezés: -
- Vetelés: -

Az ARWEN torna eredményei

1.) alcsoport: 3 hónapnál tovább járt, rendszeresen részt vett a tornán

Eredmény: terhesség vagy nem jött létre terhesség

- Összesen alfa, béta, gamma és delta csoportokban: **91** terhesség jött létre (ebből vetélés: 7 főnél volt).
- **69 fő** esetében nem jött létre terhesség.

1.) alcsoport 4 csoportja a kísérleti kezelés alapján

- Összesen: 91 terhesség, ebből vetélés: 7 főnél volt.
- 69 fő esetén nem jött létre terhesség.

Az alcsoportban a százalékos arány a vizsgált időszakban szignifikáns **57 %**-ot mutatott.

Felhasznált irodalom

- Ács Nándor dr. med. habil.: A polycistás petefészkek szindróma – a metformin-dilemma
• (Nőgyógyászat és szülészet Továbbképző Szemle, 2008. augusztus, 136-140. o.)
- Ballweg, Mary Lou and the Endometriosis Association:
Endometriosis, The Complete Reference for Taking Charge of Your Health
(Contemporary Books, USA, 2004., ISBN 0-07-141248-4)
- Balázs Péter dr. – Mihályi Attila dr. – Simsa Péter dr. – D’Hoooghe, M. Thomas dr.
Fülöp Vilmos dr.: Új gyógyszerek az endometriosis kezelésében
(Nőgyógyászati Onkológia, 2007. 12.: 178-193. o.)
- Fövényi József – Halmos Gábor – Pogátsa Gábor: Diabetológia, 5. átdolgozott kiadás
(Springer Tudományos Kiadó Kft., 2001.; ISBN 963 8455 604)
- Fülöp Vilmos: Az interleukinok szerepe a női genitális traktusban és a lepényben
(Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 2004.; ISBN 963 242 869 2)
- Fülöp Vilmos (Szerk.): Az immunológia időszerű kérdései a humánreprodukciónban
(Budapest, Semmelweis Kiadó, 2008., ISBN 978963 9879 17 1)
- Ganong, William F.: Az orvosi élettan alapjai, 3. kiadás
(Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 1995.; ISBN 963 242 302)
- Gömör Béla (szerk.): Klinikai reumatológia
(Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 2005.; ISBN 963 242 896 X)
- Greenstein, Ben: Rövid endokrinológia (Springer Hungarica Kiadó Kft., 1997.; ISBN 963 8455 4 7)
- Grott, St. – Algenstaedt, P.: Az inzulinrezisztencia szerepe a polycistás ovarium szindróma kialakulásában
(Medical Tribune Group, Orvostovábbképző Szemle, XI. évf. 5. szám, 2004. május, 57-64. o.)

Felhasznált irodalom

- Gyógyszer kompendium (MediMedia Információs Kft., 2000.; ISSN 1585-6496)
- Habiba, Marwan: Az obesitas a gyakorló nőgyógyász szemével
(Medical Tribune Group, Orvostovábbképző Szemle, Különszám, 2003. febr., 15-21. o.)
- Hollós Sándor – Zörényi György (szerk.): Alkalmazott gyógyszerteran, 2. javított és bővített kiadás
(Budapest, Semmelweis Egyetem Eü. Főiskolai Kar, 2004.; ISBN 963 7152 46 6)
- Kaáli, Steven G. – Bernard Artúr – Kovács Péter (szerk.): A meddőség korszerű diagnosztikája és kezelése
(Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 2006.; ISBN 963 226 042)
- Kauffmann, Robert P. – Castracane, V. Daniel:
Az inzulinérzékenység vizsgálata
Medical Tribune Group, Nőgyógyászati és Szülészeti Továbbképző Szemle, 2004. május, 155-162. o.
- Kosasa, Thomas S.: A metformin újabb javallatának kérdése
(Medical Tribune Group, Nőgyógyászati és Szülészeti Szemle, 2003. november, 379-384. o.; Kommentár: Dr. Szilágyi András 383-384. o.)
- Kovács Péter: Metformin alkalmazása inzulinrezisztens PCOS betegek kezelésében
(Magyar Nőorvosok Lapja 67., 2004., 149-152. o.)
- Kushi, Michio: Rákmegelőző és gyógyító diéta, makrobiotikus egészség védelem
(Budapest, Kossuth Zrt., 2005., ISBN 963 09 4819 2)
- Kushi, Michio: Infertility and Reproductive Disorders, A Natural Approach
(Japan Publications. Inc., Tokyo-New York, 1988., ISBN 0-87040-638-8)

Felhasznált irodalom

- Legro, Richard S. MD: A metformin szerepe a meddőség kezelésében polycystás ovarium szindrómában
(Nőgyógyászat és szülészeti Továbbképző Szemle, 165-171. o.)
- Leövey András (Szerk.): A klinikai endokrinológia és anyagcsere-betegségek kézikönyve
(Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 2001.; ISBN 963 242 716 5)
- Liposits Zsolt: Szteroid hormonhatások a központi idegrendszerben: az új, béta típusú ösztrogén receptor szerepe élettani és kóros folyamatok szabályozásában
(Magyar Tudományos Akadémia, Kísérleti Orvostudományi Kutatóintézet, Neurobiológiai Osztály, Budapest; www.chemonet.hu, 2006.09.30., 22:52)
- Metin, Mericli – Gimes Gábor – Bánhidny Ferenc – Várbíró Szabolcs – Paulin Ferenc: Fiatal korban kialakult endometrium carcinoma PCOS-ban szenvedő betegek kezelésében
(Magyar Nőorvosok Lapja 66., 2003., 135-137. o.)
- Mezey Géza – Mohamed Aslam: Gyógyszeres interakciók
(Springer Hungarica Kiadó Kft., 1993.; ISBN 963 7922 71 7)
- Ormai Sándor (szerk.): Élettan-kórélettan, 4. átdolgozott kiadás
(Budapest, Semmelweis Kiadó, 2002.; ISBN 963 9214 25 6)
- Neal, M. J.: Rövid farmakológia
(Springer Hungarica Kiadó Kft., 1995.; ISBN 963 7922 03 X)
- Papp Zoltán egyetemi tanár (szerk.): A szülészeti-nőgyógyászati tankönyve
(Budapest, Semmelweis Kiadó, 2007.; ISBN 978 963 9656 17 8)
- Petrányi Gyula Ifj.(szerk.): Belgyógyászat, tömör összefoglalás, 5. átdolgozott kiadás
(Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 2003.; ISBN 963 242 798 X)

Felhasznált irodalom

Playfair, J. H. L.: Rövid immunológia

(Springer Hungarica Kiadó Kft., 1997.; ISBN 963 8455 46 2)

Rodler Imre (Szerk.): Új tápanyagtáblázat

(Budapest, Medicina Könyvkiadó Rt., 2005., ISBN 963 226 009 0)

Schneider, A. – Schlunck, G. – Sieber, V.: Gyakorlati szülészeti ismeretek

(Springer Hungarica Kiadó Kft., 1992.; ISBN 963 7922 43 1)

Shepperson Mills, Dian –Vernon, Michael:

Endometriosis, A Key to Healing and Fertility Through Nutrition

(London, Thorsons, 2002., ISBN-13 978-0-00-713310-9, ISBN-10 0-00-713310-3)

Shoenfeld, Yehuda: Autoimmun betegségek, „A bennünk lakozó ellenség”

(Springer Tudományos Kiadó Kft. és a Magyar Könyvklub, 2004.; ISBN 963 549 178 6)

Szollár Lajos (szerk.): Kórélettan

(Budapest, Semmelweis Kiadó, 2005.; ISBN 963 9214 83 3)

Urbancsek János – Papp Zoltán: Nőgyógyászati endokrinológia

(Budapest, Springer Hungarica Kiadó Kft., 1997.; ISBN 963 699 031 X)

Urbancsek János – Rabe, Thomas: Asszisztált reprodukció, az in vitro fertilizáció elmélete és gyakorlata

(Budapest, Springer Hungarica Kiadó Kft., 1994.; ISBN 963 7922 52 0)

Felhasznált irodalom

Vereczkey – Szepesi – Fülöp – Szeberényi – Ujvári – Sávay – Bokor – Bánsági – Kabdebo: A polycystás ovárium szindróma kezelésének sebészeti lehetőségei

(Összefoglaló közlemény, Nőgyógyászati onkológia; Budapest, NOK Kiadó, 2006. június, 83-90. o.)

(Medical Tribune Group, Orvostovábbképző Szemle, X. évf. 5. szám, 2003. május, 107-116. o.; Kommentár: Prof. Dr. Godó György)

Vígh Éva dr. – Molnár Valéria dr. – Garai János dr. – Varga Tamás dr. – Koppán Miklós dr. Bódis József dr.: Endometriosis: az ektópiásan túlélő szövet ártalma, I. rész: Az endometriózis patomechanizmusa

(Magyar Nőorvosok Lapja, 72. (2) 2009., 79-89. o.)

Németh Tünde: Psycho-neuromuscularis gynaecologiai reorganisatio (ARWEN torna)

(Szakdolgozat, Semmelweis Egyetem, 2007.)

www.srajmatthewws.com, www.endo-resolved.com, www.swec.com, www.ivf.com,
www.bluegrassfertilitycenter.com, www.dobson-th.com,
www.pelvinopainnewyork.com, www.womensurgerygroup.com, www.medical-look.com, www.laparoscopysbry.com, www.graxhairedobgyn.com