

Suvremeni način života sve češće rezultira pojavom slabosti mišića zdjelice, iznimno važnih za zdravlje i kvalitetu svakodnevnog života. Izuzetno učinkovitim rješenjem, kod niza pacijentica koje imaju dijagnosticiranu inkontinenciju, pokazalo se prakticanje ciljanih vježbi holističkog načina tjelovježbe pod nazivom Body tehnika koje su rezultirale snaženjem mišića zdjelice dna, povratkom samopouzdanja i povećanja vitalnosti.

Kako bi ovakav pristup bio i znanstveno utemeljen, inovatorica Body tehnike, mr.sc. Ana-Marija Jagodić Rukavina, provodi znanstveno istraživanje koje će utvrđivati utjecaj Kegellovih vježbi i Body tehnike na tegobe slabosti mišića zdjelice dna primarno kod problematike stresne inkontinencije.

Svaka sudionica imati će priliku posvetiti se svome zdjelice dna zdravlju, pod dvomjesečnim stručnim vodstvom Ana-Marije Jagodić Rukavina te pregledom kod vrsnog hrvatskog stručnjaka doc. dr. sc. Držislava Kalafatića, dr. med., specijaliste ginekologije i opstetricije i uže specijalnosti uroginekologije u KBC Zagreb.

Cilj nam je omogućiti što većem broju žena koje istinski žele vježbanjem osigurati zdravlje svog zdjelice dna da, bez naknade (besplatno), nauče najbolje za svoje stanje preko interdisciplinarnog spoja kineziološke i medicinske struke.

Vježbe će se provoditi uživo u PBS centru Zagreb u trajanju od 30 minuta, dok će PBS centri u Puli i Rijeci biti direktno uključeni preko zoom-a sa asistenticom u dvorani. Osim što očekujemo da će vježbanjem svaka polaznica osjetiti značajna poboljšanja, upoznati će i naučiti kako si pomoći i kasnije kroz život.

Trajanje istraživanja: od 28. rujna 2022. godine do 3. svibnja 2023. godine.

Kolika je naknada za sudjelovanje?

-Sudjelovanje u istraživanju je besplatno. Jedini uvjet jest ispunjavanje svih 5 koraka istraživanja.

Što trebam učiniti?

-Poslati mail da želite sudjelovati u istraživanju na atja@pbs.com.hr (za sve dodatne informacije i najave za preglede vršite preko ovog kontakta).

Koraci istraživanja:

1. Doći na inicijalni pregled kod doc. dr. sc. Držislava Kalafatić, dr. med., specijaliste ginekologije i opstetricije i uže specijalnosti uroginekologije, u Kliniku za ženske bolesti i porode, Petrova ulica 13, Zagreb, **Utorkom (uz prethodnu najavu) u razdoblju od 7:00 do 8:15 sati**. Pregled traje oko 20 minuta te je potrebno imati uputnicu za navedeni pregled puštenu u sustav od vašeg primarnog ginekologa.
2. Isti dan, nakon inicijalnog pregleda u KBC Zagreb, drugi dio pregleda obavljate u PBS centru*, Jurkovićeve ulica 19, Zagreb (10 minuta pješice od Petrove bolnice), u razdoblju **od 8:30 do 9:30 sati**. Pregled traje oko 20 minuta uz ispunjavanje upitnika.

- 3. Odabrati jedan od ponuđenih PERIODA ISTRAŽIVANJA** tijekom kojeg se učite pravilo izvoditi ciljane vježbe za zdravlje zdjelice, a tijekom 8 tjedana ih svakodnevno izvodite (po uputama naučenim na vježbama kod mag.spec. Ana-Marije J.R.)

A) Grupa 1: 28.9.2022. do 23.11.2022.;

B) Grupa 2: 30.11.2022. do 25.1.2022.;

C) Grupa 3: 1.2.2023. do 29.3.2023.;

D) Grupa 4: 5.4.2023. do 31.5.2023.

Vježbe pod nadzorom magistricice Ana-Marije Jagodić Rukavina vršiti će se u:

- a) PBS centru Zagreb (Jurkovićeve 19) uživo
- b) PBS centru Rijeka i Pula sa vodstvom Ana-marije on-line uz asistenticu u prostoru

Frekvencija dolazaka na vođene vježbe je
1x tjedno SRIJEDOM od 17:30-18:00 i od 18:00- 18:30.

Važno je i potrebno držati se svog mjesta u grupi i, svaku srijedu, redovito pohađati 8 edukativnih termina nakon kojih ste sigurniji za samostalan kućni protokol vježbanja prema dobivenim uputama.

- 4. Ponoviti pregled** kod dr doc. dr. sc. Držislava Kalafatić, dr. med., specijaliste ginekologije i opstetricije i uže specijalnosti uroginekologije, u Klinici za ženske bolesti i porodem (Petrova ulica 13), te nakon pregleda u bolnici **ponoviti pregled i testiranje u PBS centru** (Jurkovićeve 19).
- 5.** Nakon dva mjeseca (samostalnog vježbanja bez stručnog vodstva) potrebno je **mailom ispuniti upitnik subjektivne procjene održivosti dobivenih rezultata** (finalog pregleda i testiranja) i zadovoljstva nakon provedenog istraživanja.

Također, tijekom razdoblja provedbe istraživanja u PBS centru Zagreb uživo, te u PBS centrima Rijeka i Pula online, povremeno će se održati kratke edukativne radionice različitih tematika koje će biti sastavni dio istraživanja, a usmjerene su na poticanje i osvještavanje žena o važnosti zdravlja zdjelice, kao i preveniranja ili liječenja ostalih tegoba poput: prolapsa organa, prekomjerno aktivnog mokraćnog mjehura, bolnih spolnih odnosa i slično.

****PBS centar sportske izvrsnosti je vodeća institucija holističke i funkcionalne tjelovježbe, a predana je postizanju izvrsnosti na području sporta, rekreacije i rehabilitacije.***