

SZÉKREKEDÉSE VAN? A RENDSZERES TESTMOZGÁS SEGÍTHET



A rendszeres testmozgás jót tesz az egészségnek, így a [vastagbélnek és az emésztőrendszernek is](#), amelyek fontos szerepet töltenek be a rendszeres székelés biztosításában. Ha rendszeresen [szorulása](#) van, és nem szokott mozogni, akkor az életmódja megváltoztatása és több testmozgás végzése már elég lehet a rendszeres bélmozgás eléréséhez.

A rendszeres testmozgás javíthatja a székrekedést?

A székrekedés elleni testmozgás közvetlen és közvetett jótékony hatással is van a székrekedésben szenvedőkre. Először is, közvetlen hatással van az emésztőrendszerre. A testmozgás csökkentheti azt az időt, ami alatt az étel a vastagbélen áthalad. Ez közvetlen hatással van a székletre, ugyanis minél tovább tart a beleken való áthaladás, annál több folyadék távozik a székletből, és annál keményebb lesz. A kemény székletet pedig nehéz üríteni. Mozgás közben ugyanakkor felgyorsul a légzés és szívverés, amik serkentik a bélmozgató izmokat. Ettől erősebben húzódnak össze, és gyorsítják a széklet előrehaladását az emésztőrendszerben. A testmozgás az idegrendszert is serkenti, ezáltal javítja a gyomor működésében résztvevő idegek és izmok munkáját.

Másrészt a testmozgás a [székrekedés kezelésére](#) is hatással van. Ha többet mozgunk, általában jó irányban változik az életmódunk, aminek eredményeként:

- [több vizet fogyasztunk](#)
- javul a napi táplálékbevitelünk
- csökken a testsúlyunk
- csökken a stressz

Melyek a legjobb testmozgások székrekedés esetén?

Alapjában véve minden testmozgás jó [székrekedés ellen](#), feltéve, hogy nem viszi túlzásba. Az aerob gyakorlatok különösen egyszerűen végezhetőek, amennyiben helyesen és rendszeresen végzi őket csökkenthetik a szorulást, és hosszú távon is segítenek megelőzni a székrekedés tüneteit. A kettős hatás és a tünetek gyorsabb enyhítése érdekében [ozmotikus hashajtót](#) is szedhet.

Aerob testmozgás a székrekedés ellen

Az aerob testmozgások, pl. séta, kocogás és biciklizés mind kedvezőek, és olcsóságuk miatt, bárki rendszeresen végezheti. Testmozgás közben a vér gyorsabban pumpálódik keresztül a szervezetén, és több vér áramlik a gyomor- és bélrendszerbe. Ez javítja a beleket működtető izmok összehúzódnását és így több emésztőenzim termelődik. Más szóval, a széklet gyorsabban és hatékonyabban halad át a vastagbélen. Ezután már Önön múlik, hogy hallgasson a testére, ha az jelzi, hogy ideje vécére mennie. Ne halogassa!

Mennyi időt kell testmozgással töltenem?

Az, hogy mennyi időt kell aerob testmozgással töltenie a székrekedése enyhítése érdekében, az általános egészségi állapotától és fizikai erőnlététől függ. Egy viszonylag keveset mozgó személy számára már napi 10–20 perc élénk séta is nagy változást jelenthet. Az aktív személyeknek természetesen több időt kell testmozgással tölteniük, hogy a székrekedésük javuljon.

A nap melyik részében a legjobb a székrekedés elleni testmozgást végezni?

A testmozgás szempontjából csupán egy arany szabály létezik, mégpedig, hogy nagyobb adag étel elfogyasztása után várjon legalább egy órát. Ha egy nagyobb étkezés után közvetlenül végez testmozgást, az kedvezőtlen hatással lehet az emésztőrendszerére, mivel a vér a belektől (ahol az étel emésztését segíti) a szív és a test más izmai felé áramolhat. Ennek eredményeképp az étel lassan halad át a beleken, a széklet megkeményedik, és nehezen üríthető lesz. Túlzott gázképződést, gyomorgörcsöt és puffadást is okozhat. Más szóval, nem ez a legmegfelelőbb időpont a testmozgásra. Ezért jobb várni!

Ha e testmozgások végzésekor bármi szokatlan tünetet észlel, azonnal hagyja abba, és beszéljen házi orvosával!



EGYEN ROSTDÚS ÉTELEKET!

A kiegyensúlyozott étrend tartalmaz rostot. Mely ételek a legmegfelelőbbek a székrekedésben szenvedők számára?