

# ВАРИАНТ НОРМЫ

По статистике, у каждой второй женщины встречается загиб шейки матки. Это отклонение, по мнению многих врачей представляет собой вариант нормы, и часто проявляется болезненными менструациями и может сопровождаться запорами и белями. Большое значение имеет общая конституция тела женщины. Наиболее вероятен загиб у молодых женщин, которые имеют малый вес, недостаточно развитые мышцы и скелет, такой тип телосложения называют астеническим, он сопровождается сниженным тонусом мышц и связок матки. В таком случае важны занятия физкультурой и спортом. Во время выполнения упражнений лечебной гимнастики следует учесть, что нагрузка определяется и самими упражнениями, и темпом их выполнения. Нельзя переутомлять отдельные группы мышц. Лечебный эффект дает только регулярность занятий. Если гимнастика проводится «от случая к случаю», на особую пользу от занятий не следует рассчитывать.

## КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ, ОБЛЕГЧАЮЩИЙ ПРОТЕКАНИЕ БОЛЕЗНЕННЫХ МЕНСТРУАЦИЙ

### 1 «СТУЛ»

Встаньте прямо, ноги шире плеч, руки согнуты в локтях и прижаты к туловищу. Опуститесь в приседание, стараясь локтями достать до коленей. Вернитесь в исходное положение. Выполните 3–6 повторов.



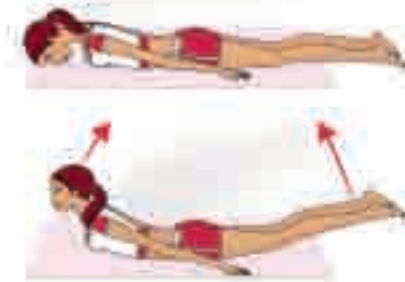
### 2 «КРЕСТ-НАКРЕСТ»

Встаньте на четвереньки с опорой на предплечья. Наклонитесь вперед от бедер (голову можно положить между рук). Выгибаясь в поясничном отделе, двигайте тазом на 2 счета вперед-назад. Выполните 3–6 повторов.



### 3 «ЛОДОЧКА»

Лягте на живот, руки вдоль туловища, ладони прижаты к нему, ноги прямые, мышцы оттянуты. Одновременно поднять голову, плечи, верхнюю часть туловища и ноги, резко прогнувшись в пояснице. Выполните 3–6 повторов. Темп медленный. Дыхание свободное.



### 4 «КОЛЬЦО»

Лягте на живот, руки вдоль туловища, ладони прижаты к нему, ноги прямые, мышцы оттянуты. Сгибая ноги в коленях и прогибаясь к пояснице, старайтесь достать пятками ягодиц. Выполните 3–6 повторов.



### 5 «КОШКА»

Встаньте на четвереньки. Отведите вверх и в сторону правую руку, одновременно поднимите вверх и назад прямую левую ногу, прогнувшись в поясничном отделе позвоночника. Задержитесь на несколько секунд, вернитесь в исходное положение. Повторите с другой стороны. Выполните 3–6 повторов в каждую сторону.



### 6 «МЕЛЬНИЦА»

Встаньте правым боком к спинке стула (или гимнастической стенке), держась за нее правой рукой. Одновременно маховым движением отводите левую руку и ногу в сторону. Не задерживаясь, возвращайтесь в исходное положение. Выполните 6–10 повторов и смените сторону.



В любом случае необходимо всерьез заняться своим питанием и гигиеническими процедурами. Полезным действием обладает итальянское средство для интимной гигиены Саугелла аттива. Жидкое мыло придает ощущение свежести, снижает такие проявления, как отечность, раздражение слизистой вульвы от белей. Рекомендуется использовать 1-2 раза в день во время ежедневного душа. Очищающие салфетки удобны в условиях переезда, жаркого климата и отсутствия возможности принять душ. Дополнительная информация на <http://www.saugella.ru/>