

Könnyed mozgás bélbetegeknek

Kanadai szakemberek szerint a Crohn-betegségben szenvedőknek kifejezetten ajánlott, ha heti néhány alkalommal könnyed sétát tesznek. A Crohn-betegség a vastagbélgyulladásos elváltozása, mely hasmenéssel, ahasi fájdalommal és esetleg a végbélvérzéssel is járhat. Jellemzője még, hogy időszakosan jelentkezik, a betegség lefolyásában periodikussáig figyelhető meg. Korábban azt gondolták, hogy a mozgás nem ajánlott az ilyen betegségben szenvedőknek, hiszen felerősíti a bélmozgásokat, de egy most készített vizsgálat szerint a heti három alkalommal végzett 30 perces könnyű séta minden Crohn-betegnek enyhítette a panaszait. Ugyanakkor hangsúlyozni kell, hogy ez csak a betegség enyhébb időszakában alkalmazható, a súlyos állapotú Crohn-betegeknek továbbra sem javasolt a testmozgás addig, amíg a tüneteket nem sikerül valamilyen mértékben enyhíteni. (Reuters Health 2007. október 3.)