Könnyed mozgás bélbetegeknek

Kanadai szakemberek szerint a Crohn-betegsÃ©gben szenvedõknek kifejezetten jÃ³t tehet, ha heti nÃ©hÃ¡ny alkalommal kÃ¶nnyed sÃ©tÃ¡t tesznek. A Crohn-betegsÃ©g a vastagbÃ©l gyulladÃ¡sos elvÃ¡ltozÃ¡sa, mely hasmenÃ©ssel, ahasi fÃ¡jdalommal Ã©s esetleg a vÃ©gbÃ©l vÃ©rzÃ©sÃ©vel is jÃ¡rhat. Jellemzõje mÃ©g, hogy idõszakosan jelentkezik, a betegsÃ©g lefolyÃ¡sÃ¡ban periodikussÃ¡g figyelhetõ meg. KorÃ¡bban azt gondoltÃ¡k, hogy a mozgÃ¡s nem ajÃ¡nlott az ilyen betegsÃ©gben szenvedõknek, hiszen felerõsÃ-ti a bÃ©lmûkÃ¶dÃ©seket, de egy most kÃ¶zzÃ©tett vizsgÃ¡lat szerint a heti hÃ¡rom alkalommal vÃ©gzett 30 perces kÃ¶nnyû sÃ©ta minden Crohn-betegnek enyhÃ-tette a panaszait. Ugyanakkor hangsÃºlyozni kell, hogy ez csak a betegsÃ©g enyhÃ©bb idõszakÃ¡ban alkalmazhatÃ³, a sÃºlyos Ã¡llapotÃº Crohn-betegeknek tovÃ¡bbra sem javasolt a testmozgÃ¡s addig, amÃ-g a tÃ¼neteket nem sikerÃ¼l valaelyest megfÃ©kezni. Â (Reuters Health 2007. oktÃ³ber 3.)