



## Ασκήσεις που βοηθούν κατά της πρόωρης εκσπερμάτισης

Οι άνδρες που κάνουν τακτικά ασκήσεις ενδυνάμωσης του πυελικού εδάφους, γνωστές και ως Ασκήσεις Kegel's, παρουσιάζουν σημαντική βελτίωση ως προς την αντιμετώπιση της πρόωρης εκσπερμάτισης, σύμφωνα με μικρή μελέτη που παρουσιάστηκε στο ετήσιο συνέδριο της Ευρωπαϊκής Εταιρείας Ουρολογίας, στη Στοκχόλμη της Σουηδίας. Οι ερευνητές όρισαν την πρόωρη εκσπερμάτιση, σύμφωνα με τον επίσημο ορισμό της Διεθνούς Εταιρείας Σεξουαλικής Ιατρικής, δηλαδή την «εκσπερμάτιση που συμβαίνει εντός ενός λεπτού». Στην έρευνα του Πανεπιστημίου Σαπιεντζά της Ρώμης, με επικεφαλής τον ουρολόγο Δρ. Αντόνιο Παστόρε, πήραν μέρος 40 άνδρες που ανέφεραν

ότι αντιμετώπιζαν δια βίου προβλήματα πρόωρης εκσπερμάτισης. Εκπαιδεύτηκαν να κάνουν ασκήσεις Kegel's για την ενδυνάμωση του πυελικού εδάφους για 12 εβδομάδες. Επίσης, έγινε καταμέτρηση του χρόνου το οργασμού τους, κατά τη διάρκεια της μελέτης. Να σημειωθεί ότι, οι άνδρες, 19-46 ετών, είχαν στο παρελθόν δοκιμάσει αρκετές θεραπείες, περιλαμβανομένης της συμπεριφορικής θεραπείας, των αντικαταθλιπτικών φαρμάκων, και διαφόρων αλοιφών, χωρίς όμως να παρουσιάσουν κάποια σημαντική βελτίωση.

### Σημαντική βελτίωση

Οι ερευνητές δίδαξαν στους άνδρες

πώς να εκτελούν τις ασκήσεις Kegel's οι οποίες εφαρμόζονται και στην περίπτωση της ακράτειας ούρων. Στις ασκήσεις περιλαμβανόταν και η ενδυνάμωση των μυών του περινέου ώστε να αποκτήσουν περισσότερη δύναμη και αντοχή. Επίσης, οι ερευνητές με την χρήση χαμηλής ισχύος ηλεκτρικού ρεύματος διέγειραν τους μυς του πυελικού εδάφους των ανδρών, ώστε να τους ενισχύσουν την επιθυμία εκτέλεσης των ασκήσεων, διαδικασία που ονομάζεται βιο-ανάδραση.

Οι άνδρες εκτελούσαν τις ασκήσεις τρεις φορές την εβδομάδα, με διάρκεια της κάθε συνεδρίας τα 20 λεπτά. Το 82% των συμμετεχόντων (33) παρουσίασαν βελτίωση. Δύο ακόμη παρου-

σίασαν μεν βελτίωση αλλά εγκατέλειψαν την μελέτη, πριν την συμπλήρωση των 12 εβδομάδων. Πέντε δεν εμφάνισαν καμιά βελτίωση. Στην αρχή της μελέτης, ο μέσος χρόνος των ανδρών για την εκσπερμάτιση κατά τη διάρκεια της συνουσίας ήταν τα 32 δευτερόλεπτα. Μετά από έξι εβδομάδες θεραπείας, οι 33 άνδρες χρειάζονταν λίγο περισσότερο από δύο λεπτά για να εκσπερματίσουν. Μετά από 12 εβδομάδες, ο μέσος χρόνος τους είχε φτάσει στα 2,5 λεπτά.

Δεκατρείς άνδρες συνέχισαν να εκτελούν τις ασκήσεις μια φορά την εβδομάδα και αξιολογήθηκαν από τους ερευνητές μετά από έξι μήνες. Όλοι ανέφεραν ότι είχαν διατηρήσει το αρ-

χικό αποτέλεσμα. Οι επιστήμονες πάντως διευκρίνισαν ότι οι ασκήσεις που χρησιμοποιήθηκαν στους συγκεκριμένους άνδρες ήταν λίγο πιο πολύπλοκες απ' αυτές που κάνουν συνήθως τα άτομα που υποφέρουν από ακράτεια ούρων. «Οι ασκήσεις είχαν σχεδιαστεί να εκπαιδεύσουν τους μυς του πυελικού εδάφους είτε να συσπώνται, είτε να χαλαρώνουν κατ' εντολή του άνδρα, ανάλογα με την στιγμή», επεσήμαναν. Να σημειωθεί πάντως ότι η επιτυχία του προγράμματος ασκήσεων εξαρτάται από την ικανότητα του άνδρα να τις εκτελεί σωστά, γι' αυτό και οι ερευνητές τονίζουν ότι θα πρέπει να γίνονται υπό την καθοδήγηση φυσικοθεραπευτή.



Είδος: Εφημερίδα / Κύρια / Θεσσαλονίκης / Ημερήσια  
Ημερομηνία: Παρασκευή, 02-05-2014  
Σελίδα: 12,13 (2 από 2)  
Μέγεθος: 420 cm<sup>2</sup>  
Μέση κυκλοφορία: Μη διαθέσιμη  
Επικοινωνία εντύπου: (2310) 553.196 553.561  
Λέξη κλειδί: ΦΥΣΙΚΟΘΕΡΑΠΕΙΑ

