

Mulheres com cólicas devem praticar exercícios físicos

Educação Física

Enviado por:

Postado em:09/06/2008

Esse desconforto é tido como tão grande pelas mulheres que algumas delas têm o dia completamente prejudicado, não conseguindo fazer nada normalmente. Porém, se a situação for possível de suportar, a mulher pode tomar algumas providências para melhorar.Saiba mais...

Ao contrário do que é pensado mundialmente pelas mulheres, a prática de exercícios físicos pode auxiliar no combate às dores causadas pelas cólicas menstruais. Esse desconforto é tido como tão grande pelas mulheres que algumas delas têm o dia completamente prejudicado, não conseguindo fazer nada normalmente. Porém, se a situação for possível de suportar, a mulher pode tomar algumas providências para melhorar. Ao iniciar a atividade física pode se perceber um desconforto comum, mas em seguida a dor melhora gradativamente conforme a circulação sanguínea vai se intensificando – motivo pelo qual se dá a cólica, a falta de circulação na região uterina. Além disso, a liberação de adrenalina faz com que a pessoa se sinta melhor, mascarando a dor. Outras medidas podem ser tomadas, tais como a regulamentação da alimentação, uma maior hidratação e drenagem linfática, outros fatores que auxiliam a melhorar a circulação nas veias e artérias próximas ao útero. Fonte: <http://www.educacaofisica.com.br>