

POHYBOVÉ CVIČENIA

na regeneráciu po pôrode

Cenné tipy pre telo po tehotenstve



Obsah

Tipy na každý deň..... 5
Posadenie sa z polohy na chrbte.....5
Ležanie na boku5
Zdvíhanie/prenášanie5
Udržanie sa v polohe.....5
Kašľanie/kýchnutie5
Vyprázdňovanie močového mechúra a čriev 6

Cvičenia v ranom popôrodnom období..... 7
1. Cvičenia na krvný obeh..... 7
2. Brušné dýchanie8
3. Základné cvičenie na aktiváciu dolnej časti brucha 8
4. Aktivácia panvového dna 9

Cvičenia v neskorom popôrodnom období 11
Poloha na bruchu s oporou predlaktia 11
Poloha súdka 12
Poloha na všetkých štyroch 12
Podopieranie naboku 12
Cvičenia na brušné svalstvo..... 13
Starostlivosť o jazvy..... 13
Odporúčania týkajúce sa športu..... 13

Poznámky 15

Pohybové cvičenia na regeneráciu po pôrode

V tejto brožúre nájdete tipy a návody na cvičenia, ktoré vám pomôžu podporiť prirodzený proces regenerácie vášho tela po tehotenstve a pôrode.

Počas tehotenstva prebieha v tele množstvo zmien. Tkanivá zmäknú a svalstvo sa natiahne, aby vytvorilo priestor pre dieťa. Po pôrode je často narušená najmä svalová rovnováha medzi brušnou dutinou a panvovým dnom. V dôsledku preťaženia brušných svalov v tehotenstve a nadmerného namáhania panvového dna je spočiatku oslabená funkcia oboch svalových skupín. V prvých hodinách a dňoch po pôrode môže byť vedomé napínanie týchto svalov oslabené, niekedy dochádza dokonca k dočasnému oslabeniu uzáveru močového mechúra a čriev.

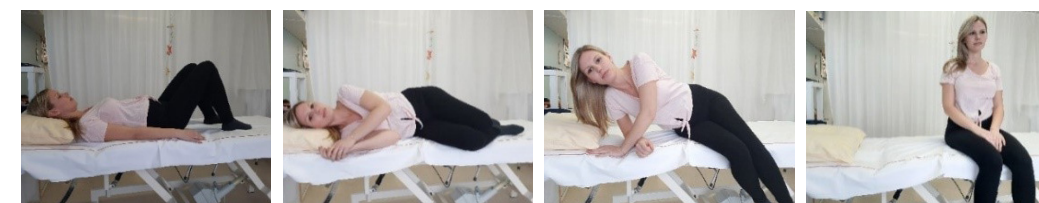
Nasledujúce cvičenia v šestonedelí vám pomôžu znovu získať cit pre brušné a panvové svaly a podporia proces návratu do normálu. Všimnite si, že náročnosť cvičení sa postupne zvyšuje – od ľahkých po ťažké. Je potrebné rozlišovať medzi cvičeniami v ranom (do 10. dňa po pôrode) a neskorom šestonedelí. „Fitness“, čiže namáhavé cvičenia krátko po pôrode často majú opačný účinok!

Nech je pre vás tento sprievodca užitočným pomocníkom!

Tipy na každý deň

Posadenie sa z polohy na chrbte

Zdvihnite jednu nohu za druhou a vždy sa otočte na bok, aby ste sa dostali z polohy na chrbte do polohy sediacej.



Ležanie na boku

V prvých dňoch je poloha na chrbte často jedinou možnou polohou na spanie. Skúste to v polohe na boku a otočte sa na bok, ako je popísané vyššie pri sadaní, a potom si podložte brucho malým vankúšikom/uterákom alebo častou prikrývkou, aby ste zmiernili pocit napätia.

Zdvíhanie/prenášanie

Počas nasledujúcich 6–8 týždňov sa vyhnite zdvíhaniu a prenášaniam predmetov, ktoré sú ťažšie ako vaše dieťa! V zásade noste každý náklad oboma rukami blízko pri tele a pri ohýbaní sa a zdvíhaní vydychujte.

Poloha pri dojčení

Uvoľnená poloha pri dojčení zabraňuje napätiu v oblasti chrbta a krku a má pozitívny vplyv na tok mlieka.

Kašľanie/kýchnutie

V každodennom živote dochádza opakovane k nevyhnutnému tlakovému zaťaženiu panvového dna a svalov trupu. Pri kašľaní, kýchaní, smrkaní, odkašliavaní, smiechu, vstávaní/sedení a zdvíhaní je dôležité nasledovné:

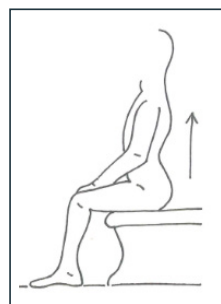
- Vtiahnite panvové dno dovnútra (predstavte si, že pošva a konečník jemne vtiahnu dovnútra čapík a držia ho, kým kašlete, kýchate atď.)
- Pri kašľaní, kýchaní, odkašliavaní a smrkaní pomáha, ak navyše otočíte vzpriamený trup a hlavu do strany.

Vyprázdňovanie močového mechúra a čriev

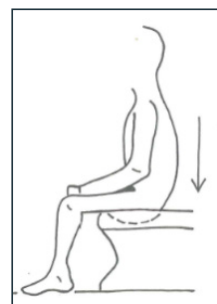
Doprajte si čas a dbajte na správne držanie tela!
Obe nohy stoja pevne na zemi.

Sedenie pri:

VYPRÁZDŇOVANÍ MOČOVÉHO MECHÚRA



VYPRÁZDŇOVANÍ ČRIEV



Dôrazne odrádzame od prerušovania prúdu moču!

Prerušovanie sa žiaľ stále odporúča ako cvičenie panvového dna a na posilnenie uzáveru močovej trubice. Tým sa však preruší reflex, zmizne pocit nutkania na močenie a vyprázdňovanie močového mechúra sa ukončí príliš skoro. V dôsledku toho sa potom vytvára zvyškový moč.

Cvičenia v ranom popôrodnom období (Začnite 1. deň po pôrode)

Pred začatím cvičenia si prosím prečítajte nasledujúce pokyny:

- Ak sa cítite dobre, začnite s cvičeniami 1. deň po pôrode.
- Cvičte 2x denne na rovnej podložke. Vždy 3 série po 5-10 opakovaní.
- Cvičte pomaly a sústredene, nikdy nie prudko.
- Pri cvičení nenoste tesné oblečenie.
- Črevo a močový mechúr by mali byť pred cvičením vyprázdnené.
- Odporúčame cvičiť po dojčení.
- Včasné vstávanie a chôdza podporujú krvný obeh a procesy regenerácie. Pri chôdzi dbajte na správne odrážanie chodidiel.
- Ak sa počas cvičenia objavia popôrodné kontrakcie, považujte to za pozitívne. Znamená to, že maternica sa prirodzeným spôsobom vracia k svojej normálnej veľkosti.

1. Cvičenia na krvný obeh

Tieto cvičenia slúžia na zlepšenie činnosti žíl, prevenciu trombózy, ako aj na prevenciu a liečbu opuchnutých nôh.



Pumpovanie lýtok
v polohe na chrbte
(prípadne s vyvýšenými nohami)



Striedavo silno zdvíhajte a natáhuajte predné časti chodidiel (opačne alebo súčasne). 3x10 opakovaní

-> Zohýbajte a natáhuajte prsty na nohách

Dynamická chôdza

Vedomé odvíjanie chodidiel pri chôdzi podporuje činnosť žíl.

Ak máte opuchnuté nohy, vyvarujte sa dlhého sedenia a státia a noste kompresívne pančuchy.

2. Brušné dýchanie

Položte ruky na spodnú časť brucha (medzi pupok a lonovú kosť). Nadýchnite sa uvoľnene nosom a vydýchnite ústami. Pri nádychu sa vaše brucho jemne zdvihne smerom k rukám a zväčší sa, pri výdychu sa opäť zníži a zmenší. Toto cvičenie môžete vykonávať v akejkoľvek polohe!

Každým nádychom podporujete proces hojenia rán a regenerácie!

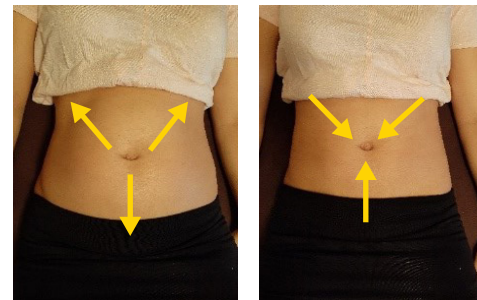
3. Základné cvičenie na aktiváciu dolnej časti brucha

Toto cvičenie je v podstate dychové cvičenie s veľkým účinkom:

- Stimuluje bránicu, brušné a panvové svaly.
- Podporuje hojenie rán.
- Môže zmierniť prípadné bolesti brucha.

POLOHA NA CHRBTI

Položte sa na chrbát, zdvihnite nohy. Položte si ruky na spodnú časť brucha. Zhlboka sa nadýchnite nosom a pomaly vydychujte ústami zvuky „ff“, „pf“ alebo „š“. Počas výdychu sa pokúste jemne vtiahnuť pupok „dovnútra“ smerom k chrbtici. Vzdialenosť medzi lonovou kosťou a pupkom sa skrúti, horná časť brucha sa zúži (rebrá sa priblížia k sebe).



PODOPRETIE Z POLOHY NA BRUCHU

Hlava, hrudník a panva sú v jednej línii, kolená sú mierne ohnuté. Ohnutá spodná ruka leží pod hlavou. Zatvorte ruku nad sebou v pästi a oprite ju pred sebou o podložku vo výške hrudníka. Začnite v tejto polohe základným cvičením (pozri bod 3), pričom počas výdychu zatlačte opretú päšť do podložky. Cvičte na oboch stranách.



POLOHA NA BRUCHU

Ľahnite si na brucho s malým vankúšikom alebo dojčenským vankúšom pod spodnou časťou brucha (medzi pupkom a lonovou kosťou). Cvičte v tejto polohe po dojčení a ak je to potrebné, podložte si prsia ďalším vankúšikom.



Ideálne je zaujať túto polohu v prvých dvoch týždňoch 3 x denne po dobu cca 15 minút. Začnite s 5 minútami (ak sa cítite dobre, môžete cvičiť aj dlhšie) a postupne cvičenie predlžujte.

Poloha na bruchu je dôležitým opatrením:

- na podporu popôrodného výtoky a sťahovania maternice
- na fyziologické repozicionovanie maternice v panve
- na odľahčenie panvového dna a dolnej časti chrbta.

4. Aktivácia panvového dna

Úlohou panvového dna je podporovať vnútorné brušné orgány (maternicu, močový mechúr, črevo) a uzatvárať ich smerom nadol. Jedinými otvormi, ktoré sú obklopené zvieračmi, sú močová trubica, pošva a konečník. Počas pôrodu sa košovité panvové dno rozťahuje a rozširuje. Ale už počas tehotenstva musí panvové dno niesť čoraz ťažšie záťaže (dieťa, zväčšené orgány). Po pôrode svaly panvového dna potrebujú čas na regeneráciu. Najskôr sa musia zahojiť malé „neviditeľné“ poranenia svalu alebo jeho upevňovacích miest, ako aj prípadný steh v oblasti hrádze. Preto v prvých týždňoch po pôrode, až kým sa rana nezahojí (cca 6 týždňov), nevykonávajte cvičenia, ktoré majú silne „posilňovať“ panvové dno.

S nasledujúcimi cvičeniami na vnímanie panvového dna začnite až druhý deň po pôrode. Ak máte stehy na hrádzi, počkajte 3 týždne po pôrode.

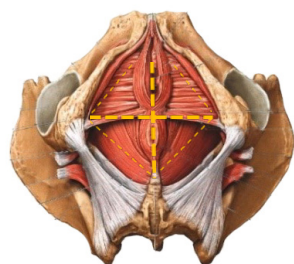
Pri nasledujúcich cvičeniach na uvedomenie si panvového dna môže byť vaša počiatočnou polohou poloha v posteli s opretým chrbtom, na chrbte alebo na boku. Pokračujte v cvičení aj v polohe na všetkých štyroch a v stoj.

„ŽMURKNUTIE“

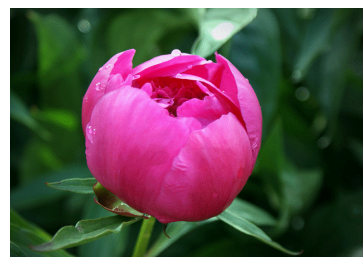
Skúste „žmurknúť“ pošvou, močovou trubicou a/alebo konečníkom rovnako ako žmurkáte očami. Ak sa vám to podarí, „žmurkajte“ týmto „neviditeľným“ cvičením panvového dna v každej východiskovej polohe a pri každej príležitosti.

„TROJUHLNÍKY“

Predstavte si čiaru medzi kostrčou a lonovou kosťou a čiaru medzi oboma sedacími kosťami. Bod, v ktorom sa obe čiary pretínajú, je bodom, ktorý teraz pri výdychu zdvihnete smerom do tela a pri nádychu pomaly opäť spustíte.

**„KVET“**

Predstavte si, že sa vaše panvové dno otvára a zatvára jemne ako kvet. Pri cvičení vždy dbajte na to, aby vaša dolná čeľusť a jazyk boli uvoľnené!

NÁDYCH**VÝDYCH**

Pri cvičení vždy dbajte na to, aby vaša dolná čeľusť a jazyk boli uvoľnené!

Cvičenia v neskorom popôrodnom období

Táto fáza nadväzuje na ranú popôrodnú fázu (do 10 dní po pôrode). Zvyčajne sa koniec šestonedelia uvádza ako 6–8 týždňov po pôrode. Kým sa však fyzický stav ženy takmer úplne obnoví do stavu pred tehotenstvom, uplynie mnoho mesiacov. „Deväť mesiacov to prichádza a deväť mesiacov odchádza.“ (Heller, 2002)

V neskorom popôrodnom období by ste sa mali 4–6 týždňov po pôrode pripojiť k skupine zameranej na regeneráciu pod vedením fyzioterapeuta alebo pôrodnej asistentky, aby ste dosiahli zmysluplné zvýšenie intenzity cvičenia.

Tu je niekoľko príkladov cvičení pre neskoré popôrodné obdobie, s ktorými môžete začať už 10 dní po pôrode. Nezabudnite, že cvičenia v prvých týždňoch po pôrode tvoria základ terapie v neskorších týždňoch po pôrode!

Cvičenia by ani teraz nemali byť príliš namáhavé. Odporúčame radšej cvičiť menej, ale pravidelne a správne. Ideálne sú 3 série po 10 opakovaní.

Poloha na bruchu s oporou predlaktia

Ľahnite si na brucho s malým vankúšikom pod spodnou časťou brucha (medzi pupkom a lonovou kosťou). Teraz sa oprite o predlaktia tak, aby lakty boli pod ramenami. Rozpažte ramená a aktívne tlačte hornú časť tela od ramenného pletenca smerom k stropu (veľká vzdialenosť medzi ramenami a ušami).



Snažte sa udržať túto polohu a potom vykonajte základné cvičenie na aktiváciu dolnej časti brucha (pozri cvičenia v ranom popôrodnom období) v tejto východiskovej polohe. Ak to funguje dobre, počas výdychu navyše zatlačte oba lakty do podložky a napínajte smerom k pupku bez toho, aby ste sa pohybovali.

Poloha súdka

Zatvorte obe ruky v päste a položte ich na seba, na ne položte čelo. Hlava, horná časť tela a panva sú v klesajúcej línii, pričom panva predstavuje najvyšší bod. Chrbát a brucho by nemali visieť dole! Medzi kolenami je malá medzera.



Túto polohu zaujmite niekoľkokrát denne na pár minút, aby ste uvoľnili tlak na panvové dno a odľahčili ho. V tejto východiskovej polohe vykonajte základné cvičenie na aktiváciu dolnej časti brucha (pozri cvičenia v ranom popôrodnom období).

Poloha na všetkých štyroch

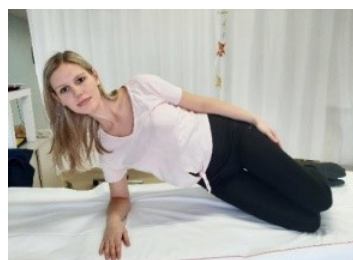
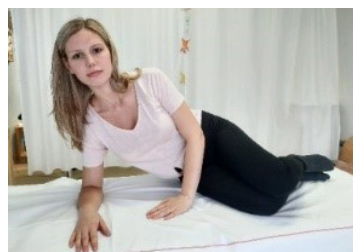
Hlava, horná časť tela a panva tvoria jednu líniu. Ruky by mali byť pod ramenami, kolena pod bokmi. Vzďialenosť medzi kolenami a chodidlami je na šírku ramien. Priehlavok leží rovno na podložke. Počas výdychu potiahnite lonovú kosť smerom k pupku a krátkodobozvýšte tlak pravej ruky a ľavého kolena na podložku. Pri nádychu uvoľnite tlak a relaxujte. Pri ďalšom výdychu presuňte tlak na ľavú ruku a pravé koleno. Toto cvičenie opakujte niekoľkokrát v každej diagonále.



Podopieranie naboku

Kolená sú ohnuté, horná ruka leží voľne natiahnutá na tele, spodná ruka je podopretá. Počas výdychu vykonajte základné cvičenie na aktiváciu dolnej časti brucha (pozri cvičenia v ranom popôrodnom období). Súčasne zdvihnite panvu z podložky, a opierajte sa pritom o dolnú časť stehien a predlaktia.

Držte chrbticu rovno a neprehýbajte sa v chrbte! Počas tohto cvičenia by sa brucho malo zmenšovať, nie tlačiť von! Cvičte na obe strany. Ak zdvíhanie panvy na jednej strane vyžaduje väčšiu námahu, precvičujte túto stranu častejšie.



Cvičenia na brušné svalstvo

Počas tehotenstva sa hormonálne uvoľňujú všetky tri vrstvy brušného svalstva, aby vytvorili priestor pred dieťa. Pri tom sa často priame brušné svaly trochu rozchádzajú. Hormonálne zmeny a cielené cvičenie hlbokých brušných svalov však môžu tento stav napraviť.

Preto sa vyhnite priamemu posadaniu zo zadnej polohy a „brušákom“, pretože tieto pohyby ešte viac zväčšujú rozchod svalov.

Starostlivosť o jazvy

Hrádzový šev predstavuje poranenie panvového dna. Preto je obzvlášť dôležité venovať tejto jazve včasnú pozornosť a zaoberať sa ňou, aby aj táto časť panvového dna mala šancu znovu nadobudnúť plnú funkčnosť.

Ak sa šev bez problémov zahojil, približne 14 dní po pôrode začnite opatrne každý deň nanášať na jazvu trochu oleja (napr. olivový olej, olej na masáž perinea) prstami. Postupne sa pokúste tieto počiatočné dotyky zintenzívniť na jemné masírovanie až po pohyb jazvy. Neváhajte a začnite včas!

Cieľom je zvýšiť prekrvenie v oblasti jazvy a stimulovať nervové zakončenia, aby sa na jednej strane obnovila citlivosť v tejto oblasti a na druhej strane sa opäť úplne aktivovali svaly panvového dna.

Odporúčania týkajúce sa športu

Poradte sa so svojím lekárom, kedy môžete začať s bežnými športovými aktivitami. Pri športe je teraz dôležité, aby ste sa nepreťažovali a intenzitu zvyšovali postupne.

Naše odporúčania:

- Prechádzky a chôdza ihneď a podľa pocitu
- Jazda na bicykli od momentu, keď sa opäť cítite pohodlne na sedadle (v prípade šitia hrádze až po 6 týždňoch)
- Plávanie po skončení popôrodného krvácania (približne po 6 týždňoch)
- Športy, pri ktorých dochádza k otrasom panvového dna (beh, tenis, jazda na koni, aerobik atď.) až po tom, ako panvové dno opäť dosiahne svoju plnú odolnosť (najskôr po 6 mesiacoch)

- Lezenie až po 9 mesiacoch (kvôli zaťaženiu lonovej kosti)

Majte na pamäti, že pokiaľ dojčíte, vaše telo je stále nastavené na „mäkkosť“ a štruktúry, ako sú svaly, väzy a tkanivá, ešte nedosiahli svoju plnú pevnosť.

V prípade akýchkoľvek otázok vám je k dispozícii tím fyzioterapeutov vašej univerzitnej alebo krajinskej nemocnice.

Literatúra
Heller, Angela: Nach der Geburt. Wochenbett und Rückbildung. Stuttgart, New York: Georg Thieme 2002

Grid of dots for notes.



L

G

A