



USHTRIMET E PAS LINDJES

(Informatat për pacientë)

Trupi i femrës është i ekspozuar ndaj shumë ndryshimeve anatomike dhe fiziologjike gjatë shtatzënisë. Në këtë mënyrë, trupi i nënës përshtatet me shtatzëninë dhe lindjen e mëvonshme dhe në të njëjtën kohë plotëson nevojat e embrionit në zhvillim. Ndryshimet në funksionimin dhe përbërjen e indeve dhe organeve janë të ndërthurura dhe janë të ndërvarura. Nën ndikimin e hormoneve, lëvizshmëria e nyjeve rritet dhe si rrjedhojë qëndrueshmëria e tyre bie, gjë që mund të manifestohet me dhimbje të mesit dhe/ose simfizës pubike. Muskujt e murit të barkut janë të shtrirë, shpesh ka ndarje të tepërt të muskujve të barkut në linjën e mesit. Muskujt e legenit dobësohen dhe mund të dëmtohen rëndë gjatë lindjes. Nga kjo që u tha më lartë, nëna e re duhet të fillojë ditët e para pas lindjes me ushtrime për përmirësimin e qarkullimit të gjakut, ushtrime të frymëmarrjes, ushtrime më të lehta për të forcuar muskujt e shpinës dhe të barkut dhe muskujt e legenit.

1. USHTRIMET PËR QARKULLIM TË MIRË TË GJAKUT (pozita shtrirë në shpinë, këmbët e shtrira dhe pushojnë në bazë)

- Shputat i tërheqim nga vetja dhe më pas i relaksojmë ato,
- Bëjmë rathë me shputa njëherë në njërin drejtim pastaj në tjetrin
- Shputat i tërheqim nga vetja dhe njëkohësisht i shtypim gjunjët në bazë. I mbajmë 6-8 sekonda dhe i relaksojmë,
- Secilin ushtrim e përsërisim deri në 10 herë. Ushtrimet i bëjmë çdo orë.

2. USHTRIME TË FRYMËMARRJES (të shtrirë në shpinë ose anash, këmbët të përkulura në gjunjë)

Frymëmarrja me bark:

Vendoseni pëllëmbën tuaj midis kërthizës dhe gjoksit. **Relaksohuni** dhe merrni frymë përmes hundës duke shtyer lehtë pëllëmbën me bark. Në të njëjtën mënyrë të **relaksuar** nxirreni frymën përmes gojës pak të mbyllur, duke e lënë dorën të ndjekë uljen e ngadaltë të barkut gjatë nxjerrjes së frymës. Përsëriteni 3 herë për 5 frymëmarrje me pauza të ndërmyjetme. Përsëriteni ushtrimin çdo orë.

3. MUSKUJT E LEGENIT (ML) (të shtrirë në shpinë ose në krah, këmbët të lakuara në gjunjë)

Relaksohuni dhe imagjinoni se po përpiqeni të ndaloni rrjedhjen e urinës dhe në të njëjtën kohë të parandaloni lirimimin e gasrave. Ndjeheni sikur dëshironi të shtrëngoni dhe ngritni zonën rreth uretrës, vaginës dhe anusit, mbajeni shtrëngimin për 6-8 sekonda (shtrëngime të ngadalshme-qëndrueshmëri). Përsëriteni 8 deri në 10 herë me intervale të së njëjtës gjatësi si vetë shtrëngimi (6-8 sekonda).

Kryeni shtrëngimin si në ushtrimin e mëparshëm dhe duke mbajtur shtrëngimin shtoni 3-4 shtrëngime të tjera maksimale me shpejtësi më të madhe (shtrëngime të shpejta-fuqi). Përsëriteni deri në 10 herë.

4. USHTRIME PËR MUSKULLIN E THELLË TË BARKUT (shtrirë në shpinë ose në krah, këmbët të lakuara në gjunjë)

- Kryeni **frymëmarrjen me bark** ashtuqë në fund të nxjerrjes së frymës të **aktivizoni lehtë ML**. Më pas **LEHTË DHE NGADALË, tërhiqeni zonën e kërthizës nga brenda, drejt shtyllës kurrizore. Kur ushtrimi kryhet si duhet, nuk vërehet asnjë lëvizje e trungut dhe zona e ndarjes së muskujve NUK GUXON TË FRYHET**. Mbajeni pozicionin **deri në 10 sekonda**, duke marrë frymë të relaksuar gjatë gjithë kohës, pastaj relaksojmë muskujt. Kryeni deri në 10 përsëritje, 2 herë në ditë.

Të gjitha ushtrimet e mëposhtme kryhen të shtrirë në shpinë me gjunjë të lakuar:

Para secilit nga ushtrimet e mëposhtme aktivizoni fillimisht muskulin e thellë të barkut sipas procedurës së përshkruar më parë, vetëm kur muskuli të aktivizohet mund të kryejmë lëvizjen. Ne përpiqemi të përsërisim në mënyrë ritmike çdo lëvizje pasuese 5 deri në 10 herë.

- Ngritni ijet drejt fytyrës, duke e shtyrë kryqin në tokë. Mbajeni 2 deri në 3 sekonda dhe lëshojeni ngadalë.

- Ruani pozicionin natyral të lakimit tuaj të mesit. Ngritni kokën drejt gjoksit. Mbajeni pozicionin për 5 sekonda, kthehuni pas në pozicionin e fillimit. Fillimisht duart mbështeten pranë trupit gjatë ushtrimit, vështirësia rritet duke ngritur duart nga dyshemeja në drejtim të gjunjëve dhe në fund me duart të kryqëzuara në gjoks. Kur ngrini kokën dhe më pas duart, gjithmonë nxirrni frymën, kur i ulni ato merrni frymë.
- Lakoni këmbët, shputat në dysheme, ngrini kokën nga toka. Pushoni butësisht njërin dorë në gjurin e kundërt dhe mbajeni për disa sekonda. Përsëriteni në të dyja anët. Nxirrni frymën kur ngrini kokën, merrni frymë kur ulni.

5. KTHIMI - ULJA

Para se të ktheheni ose uleni, nga pozita e shtrirë në shpinë, së pari lakoni këmbët në gjunjë individualisht. Gjunjët shtrëngoni bashkë dhe kthehuni në krah me legenin dhe shpatullat drejt. Duart janë përpara. Duke i lëshuar këmbët nga gjunjët poshtë nga skaji i krevatit, njikohësisht gradualisht me duar e shtyjme veten në pozicion të ulur duke e mbajtur pjesën e epërme të trupit të drejtuar. Ulemi me këmbët në dysheme. Para se të ngrihem, presim disa çaste (për të shmangur marramendjen), përkulemi pak përpara dhe ngritemi në pozicion vertikal.

6. TË ECURIT

Është ushtrimi më i mirë. Në rast jostabilitetit, marramendjeje, etj. luteni dikend t'ju shoqërojë. Le të fillojmë me shëtitje të shkurtra nëpër dhomë dhe përparojmë me shëtitjet nëpër korridor disa herë në ditë.

7. VËREJTJE

- gjatë ushtrimeve mos e mbani frymën por merrni frymë qetë,
- ushtroni rregullisht çdo ditë
- filloni me 5 deri në 10 përsëritje të çdo ushtrimi, pastaj rritni gradualisht ngarkesën,
- lëvizjet gjatë ushtrimeve duhet të jenë të buta dhe jo të vrullshme,
- kryeni ushtrimet ngadalë, me një shpejtësi të përshtatshme për ju,
- ushtrimi nuk duhet t'ju shkaktojë dhimbje të mprehtë që përhapet në gjymtyrët e poshtme dhe/ose ndjenjë shpimi gjilpërash,
- deri në gjashtë javë pas lindjes nuk rekomandohet kryerja e ushtrimeve në pozicione ku koka është më e ulët se legeni (p.sh. urë e vogël) për shkak të rrezikut të embolisë ajrore.

Në pozicionin shtrirë, mos i ngrini kurrë të dyja këmbët përnjëherë. Duhet shmangur devijimin dhe kthimin e shpejtë të pakontrolluar të trungut. Në rast dhimbjeje në pjesën e poshtme të shpinës, qafës, simfizës pubike, problemeve me rrjedhjen e urinës, etj. ndërpreni ushtrimet dhe konsultohuni me gjinekologun. Këto ushtrime kryhen rregullisht çdo ditë deri në javën e gjashtë pas lindjes. Pas kontrollit të parë te gjinekologu, në parim mund të vazhdoni me ushtrimet që keni bërë para shtatzënisë.