



FIZIOTERAPIJE IN FIZIČNO OKREVANJE PO CARSKEM REZU

(Navodilo pacientkam)

1. CILJI V BOLNIŠNICI:

- posedanje iz ležečega položaja preko roba postelje,
- hoja po sobi/do stranišča,
- krajši sprehodi po hodniku (naslednje dni povečujte število in čas sprehodov po sobi in hodniku), ter pričetek z nežnimi vajami za trebušne in hrbtne mišice.

2. CILJI DOMA:

- kadar se čutite dovolj močne, začnite s sprehodi po dvorišču. Začnite z 10-15 min. sprehodi na dokaj ravnih površinah. Kadar se čutite močnejše, pospešite ritem in razdaljo hoje,
- pričnite z vajami za mišice medeničnega dna in trebušne mišice takoj, kadar se čutite za to pripravljene (običajno četrti oz. peti dan),
- pričnite z lažjimi gospodinjstskimi deli (brisanje prahu, pometanje manjših površin, pomivanje posode, ipd.), po približno šestih tednih lahko pričnete počasi z rahlo težjimi opravili (sesanje manjše sobe),
- izogibajte se dvigovanju težjih bremen (več kot 5 kg) za približno osem tednov. V tem času ne dvigujte nič težjega kot je vaš otrok (ne dvigujte npr.: večjih otrok, košare z opranim mokrim perilom, otroških kadi napolnjenih z vodo, nakupovalnih vrečk, ipd). Po približno šestih tednih lahko pričnete z dvigovanjem rahlo težjih bremen, a previdno. Da preprečite bolečine v hrbtenici ter zaščitite brazgotino reza, je pomembno, da bremena dvigujete pravilno:
1. pokrčite kolena, 2. stisnite mišice medeničnega dna in trebušne mišice, 3. breme čimbolj približajte svojemu telesu, 4. vdihnite, 5. izdihnite, kadar breme dvignete.

Za vašo hrbtenico je poleg tega zelo pomembna tudi dobra drža, zato si poskusite zapomniti: stojimo pokončno, hodimo pokončno, sedimo pokončno.

Pomembno je, da svojemu telesu date čas, da si opomore. Proces okrevanja traja med šest in osem tedni, zato se v tem času izogibajte stresnim aktivnostim. Poslušajte svoje telo. Kadar se počutite utrujene ali čutite bolečine, počivajte.

3. PRVI DAN PO OPERACIJI:

- ✓ **Globoko dihanje** pripomore k zmanjšanju učinkov anestezije. Pokončno sedite (lahko leže v postelji: hrbet naj bo podprt z blazino, kolena so pokrčena ali izvajate sede na postelji/stolu), dlan ene roke nežno položite na trebuh nad popkom. Nežno izdihnete skozi usta in nato počasi globoko vdihnete skozi nos. Pri tem se morata vaš trebušček in dlan izbočiti navzven (dihate v dlan, jo odrinete s trebuhom, nežno). Ponovite vajo 5-krat vsako uro.
- ✓ **Vaje za cirkulacijo:** stopala potegneta k sebi in jih sprostite. Prav tako krožite s stopali. Ponovite večkrat na dan oz. pred vsako hojo 10-krat.
- ✓ **Nežne vaje za trebuh in ledveni del hrbtenice** pripomorejo k boljšemu tonusu trebušnih mišic, omilijo bolečino v križu, olajšajo odvajanje vetrov:
 1. zibanje medenice: ležite na hrbtu, kolena so pokrčena, dlani počivajo na bočnih kosteh. Nagnite boke proti svojemu obrazu, pri tem položite križ ob podlago. Zadržite dve do tri sekunde in počasi sprostite. Ritmično ponovite od 5 do 10-krat,

- zibanje kolen: ležite na hrbtu, kolena so pokrčena in skupaj, nežno potegnite popek proti hrbtenici in nagnite kolena v eno stran ter nato še v drugo. Obseg gibanja naj bo v začetku manjši, nato lahko obseg počasi povečujete. Ponovimo 6-krat na vsako stran, 3-krat na dan.

4. VAJE ZA GLOBOKO TREBUŠNO MIŠICO (položaj leže na hrbtu ali boku, noge so pokrčene v kolenih); **z izvajanjem vaj pričnemo, ko nimamo neprijetnega občutka in bolečin.**

- Izvedemo **trebušno dihanje**, tako da ob koncu izdiha **nežno aktiviramo MMD**. Zatem **NEŽNO IN POČASI, potegnemo predel popka navznoter, proti hrbtenici. Pri pravilni izvedbi ne opazimo gibanja trupa in predel razmika mišic SE NE SME IZBOČIT**. Položaj zadržimo največ **do 10 sekund**, ob tem ves čas sproščeno dihamo, nato mišico sprostimo. Izvedemo do 10 ponovitev, 2-krat na dan.

Pred vsako naslednjo vajo najprej aktivirajte globoko trebušno mišico po zgornjem postopku, šele ko je mišica aktivirana lahko izvajamo gibanje. Vsako sledeče gibanje poizkusimo ritmično ponoviti od 5 do 10-krat.

Položaj leže na hrbtu s pokrčenimi nogami v kolenih:

- Dvignite glavo proti prsnemu košu. Vzdržujte naraven položaj vaše ledvene krivine. Položaj zadržite 5 sekund, nato se vrnite v začetni položaj. Sprva roke ob izvedbi počivajo ob telesu, težavnost stopnjujete z dvigom rok, usmerjenimi proti kolenom in nazadnje z rokami prekrizanimi na prsnem košu. Pri dvigu glave in potem tudi rok vedno izdihnite, pri spustu vdihnite.
 - Dvignite glavo proti prsnemu košu. Eno roko nežno uprite v nasprotno koleno in zadržite nekaj sekund. Ponovite na obeh straneh. Pri dvigu glave izdihnite, pri spustu vdihnite.
- ✓ **Pravilno posedanje iz postelje:** ležite na hrbtu, kolena pokrčite in se obrnete na bok. Noge naj ves čas aktivnosti ostajajo pokrčene, kolena skupaj. Noge počasi spustite preko postelje, pri tem si z rokami pomagata dvigniti v sedeč položaj. Sedite tako, da so stopala na tleh, rahlo se nagnete naprej in vstanete v pokončni položaj.
 - ✓ **Hoja** je najboljša vadba. Če se ne počutite stabilno, prosite nekoga, da vas spremlja. Pričnite s pogostimi krajšimi sprehodi po sobi/do stranišča. Napredujte s sprehodi po hodniku. Ponovite večkrat na dan.

Če pri vajah občutite neprijetnosti/bolečine, jih takoj opustite. Posvetujte se z vašim zdravnikom ali fizioterapevtom. Do 6 tednov po porodu ni priporočljivo izvajati vaj v položajih, kjer je glava nižje od medenice (npr. mali most) zaradi nevarnosti zračne embolije. Leže nikoli ne dvigamo obeh nog hkrati. Te vaje izvajamo redno vsak dan do 6 tedna po porodu. Po 1. kontrolnem pregledu pri ginekologu načeloma lahko nadaljujete z vadbo, s katero ste se ukvarjali pred nosečnostjo.