

POPORODNA VADBA

(Navodilo pacientkam)

Žensko telo je v nosečnosti izpostavljeno številnim anatomskim in fiziološkim spremembam. S tem se materino telo prilagaja nosečnosti in kasneje porodu ter hkrati zadosti potrebam razvijajočega se zarodka oz. ploda. Spremembe v delovanju in sestavi tkiv in organov se med seboj prepletajo in so v soodvisnem razmerju. Pod vplivom hormonov se poveča sklepna gibljivost in posledično zmanjša njihova stabilnost, kar se lahko kaže z bolečinami v križu in/ali sramnični zrasti. Mišice trebušne stene se raztegnejo, pogosto pride do prekomernega razmika premih trebušnih mišic v sredinski črti. Mišice medeničnega dna oslabijo, med porodom pa se lahko tudi močno poškodujejo. Glede na navedeno naj bi mlada mamica prve dni po porodu pričela z vajami za izboljšanje cirkulacije, dihalnimi vajami, lažjimi vajami za krepitev hrbtnih in trebušnih mišic ter mišic medeničnega dna.

1. VAJE ZA CIRKULACIJO (položaj leže na hrbtu, noge so iztegnjene in počivajo na podlagi)

- Stopala potegnemo proti sebi in nato sprostimo,
- krožimo s stopali najprej v eno in nato še v drugo smer,
- stopala povlečemo k sebi in istočasno kolena pritisnemo ob podlago. Zadržimo 6-8 sekund in nato sprostimo,
- vsako vajo ponovimo do 10-krat. Vaje izvajamo vsako uro.

2. DIHALNE VAJE (položaj leže na hrbtu ali boku, noge so pokrčene v kolenuh)

Trebušno dihanje:

Dlan položimo med popek in prsnico. **Sproščeno** vdihnemo skozi nos in pri tem s trebuhom nežno odrinemo dlan. **Sproščeno** izdihnemo skozi rahlo priprta usta, pustimo, da roka sledi **počasnemu** spuščanju trebuha pri izdihu. Ponovimo 3-krat po 5 vdihov z vmesnimi pavzami. Vajo ponovimo vsako uro.

3. MIŠICE MEDENIČNEGA DNA (MMD) (položaj leže na hrbtu ali boku, noge so pokrčene v kolenuh)

Sprostite se in si predstavljajte, da poskušate zaustaviti curek urina in istočasno preprečiti uhajanje vetrov. Občutite, kot bi hoteli **stisniti in dvigniti** področje okoli sečnice, nožnice in zadnjika, stisk zadržite 6-8 sekund (počasni stiski-vzdržljivost). Ponovite 8 do 10-krat z vmesnimi premori, ki naj bodo enako dolgi kot sam stisk (6-8 sekund).

Izvedite stisk kot pri prejšnji vaji in medtem ko stisk zadržujete, dodate še 3-4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo (hitri stiski-moč). Ponovite do 10-krat.

4. VAJE ZA GLOBOKO TREBUŠNO MIŠICO (položaj leže na hrbtu ali boku, noge so pokrčene v kolenuh)

- Izvedemo **trebušno dihanje**, tako da ob koncu izdihla **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.

Vse sledeče vaje izvajamo leže na hrbtu s pokrčenimi kolenuh:

Pred vsako izmed sledečih vaj najprej aktivirajte globoko trebušno mišico po prej opisanem postopku, šele ko je mišica aktivirana lahko izvajamo gibanje. Vsako sledeče gibanje poizkusimo ritmično ponoviti od 5 do 10-krat.

- Nagnite boke proti svojemu obrazu, pri tem potisnite križ ob podlago. Zadržite 2 do 3 sekunde in počasi sprostite.

- Vzdržujte naraven položaj vaše ledvene krivine. Dvignite glavo proti prsnemu košu. 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.
- Pokrčite nogi, dvignite glavo od podlage. Eno roko nežno uprite v nasprotno koleno in zadržite nekaj sekund. Ponovite na obeh straneh. Pri dvigu glave izdihnite, pri spustu vdihnite.

5. OBRAČANJE - POSEDANJE

Pred obračanjem oz. posedanjem, v ležečem položaju na hrbtu, najprej posamično pokrčimo nogi v kolenih. Koleni stisnemo skupaj in se hkrati s poravnano medenico in rameni obrnemo na bok. Roki sta spredaj. Hkrati, ko nogi od kolen navzdol (goleni) spuščamo čez rob postelje, se z ravnim trupom in obema rokama postopoma odrinemo v sedeč položaj. Sedimo s stopali na tleh. Pred vstajanjem, nekaj trenutkov počakamo (v izogib vrtoglavici), se rahlo nagnemo naprej in vstanemo v pokončni položaj.

6. HOJA

Je najboljša vadba. V primeru nestabilnosti, vrtoglavice,... prosimo za spremstvo. Pričnimo s krajšimi sprehodi po sobi in napredujemo s sprehodi po hodniku večkrat dnevno.

7. OPOZORILA

- med vajami ne zadržujte diha, ampak dihajte sproščeno,
- vaje izvajajte redno vsak dan,
- začnite s 5 do 10 ponovitvami vsake vaje, nato obremenitve postopno stopnjujte,
- gibi pri vajah naj bodo gladki in ne sunkoviti,
- vaje izvajajte počasi, s hitrostjo, ki je vam je prijetna,
- vaje vam ne smejo povzročati ostre bolečine, ki se širi v spodnji ud in/ali mravljinčenja,
- do šestih tednov po porodu ni priporočljivo izvajati vaj v položajih, kjer je glava nižje od medenice (npr. mali most) zaradi nevarnosti zračne embolije.

V ležečem položaju nikoli ne dvigamo obeh nog hkrati. Izogibamo se hitrim nenadzorovanim odklonom in obračanju trupa. V primeru bolečin v križu, vratu, sramnični zrasti, pri težavah z uhajanjem urina,... prekinemo vadbo in se posvetujemo z ginekologom.

Te vaje izvajamo redno vsak dan do šestega tedna po porodu. Po prvem kontrolnem pregledu pri ginekologu načeloma lahko nadaljujete z vadbo, s katero ste se ukvarjali pred nosečnostjo.