

Autorský kolektiv RHK a KGPN FN Brno
Mgr. Marika Bajerová, Mgr. Kristýna Kučerová,
doc. MUDr. Lukáš Hruban, Ph.D., MBA
Ilustrace: Mgr. Marika Bajerová

Cvičení pro rodičky s diastázou břišních svalů po porodu císařským řezem - období šestinedělí

Zásady a doporučení při cvičení

- ✓ Vnímejte své tělo, cvičení provádějte pouze v rozsahu, který je Vám příjemný a nebolestivý.
- ✓ Vyhněte se zvedání a nošení břemen, která váží více, než Vaše dítě po dobu 3-4 měsíců.
- ✓ Seděte si přes bok a vyvarujte se nepřiměřenému přetěžování břišní stěny.
- ✓ Pokud by se při cvičení objevila bolest nebo jiné obtíže, kontaktujte prosím porodní asistentku, fyzioterapeuta nebo lékaře ve svém okolí.

Opakování a frekvence cvičení

Cvičení provádějte denně. Najděte si konkrétních 15-20 minut v průběhu dne a pravidelně se v tomto čase věnujte následujícímu cvičení.
Každý cvik opakujte alespoň 8 -10x po 1-2 sériích.

Dechová cvičení

Brániční dýchání

Poloha: Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami v kolenou nebo vzpřímený sed. Ramena jsou uvolněná.

Provedení: Pro lepší vnímání bráničního dýchání přiložte svoje ruce do oblasti spodních žebber. Pomalu zhluboka nadechněte, pokud možno nosem. Zadržte dech po dobu 3 sekund a poté pomalu vydechněte ústy.



V případech, že se Vám při provádění dechových cvičení zatočí hlava, chvílku si odpočnete a klidně dýchejte

Cvičení pro hluboké břišní svaly

Vzpěr v leže na zádech

Poloha: Leh na zádech, dolní končetiny jsou mírně pokrčeny v kolenou a opřeny o paty. Dlaně jsou v kopulovitém klenutí opřeny o spodní část stehen.

Provedení: Přitáhněte špičky a zároveň zatlačte kořeny dlaní do svých stehen. V kontrakci krátce vydržte a poté uvolněte.



Aktivace hlubokých břišních svalů v poloze třetího měsíce na zádech

Výchozí poloha: Leh na zádech, horní končetiny jsou vzpažené nad trupem, dlaněmi otočené k sobě. Dolní končetiny jsou pokrčeny v kyčlích v úhlu menším, než je 90° a v mírné zevní rotaci. V kolenou je úhel o něco větším než pravý úhel.

Ramena jsou volně položena na podložce, pánev v neutrálním postavení.

Provedení: Aktivujte hluboké břišní svalstvo a v pozici vydržte. Snažte se v pozici využít brániční dýchání.

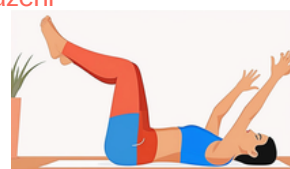
Výdrž v pozici postupně prodlužujte.



Poloha třetího měsíce s pohyby horních končetin do vzpažení

Provedení: S nádechem pohybujeme horními končetinami do vzpažení za hlavu a pomalu zase vracíme do výchozí pozice.

Snažíme se o udržení aktivovaného středu těla.



Poloha třetího měsíce s pohybem jedné paty k podložce

Provedení: S nádechem pohybujeme dolní končetinou pokrčenou v kyčli a koleni tak, aby se dotkla podložky a s výdechem vracíme zpět do výchozí pozice, poté dolní končetiny vystřídáme.



Natáčení celého těla na stranu

Provedení: Podívejte se doprava a postupně natočte tělo jako jeden celek mírně k pravé straně, aniž byste se přetočila na bok a pomalu se vrátíte do výchozí pozice.

Náročnost cviku určujeme mírou naklonění těla ke straně.



Cvičení pro šikmé břišní řetězce

Poloha třetího měsíce na zádech

Diagonální tlaky do stehen

Provedení: S výdechem zatlačte pravou dlaní diagonálně do horní části levého stehna a poté opakujte s levou dlaní a pravým stehnem.



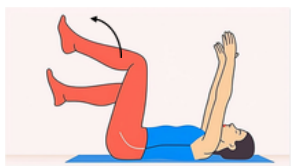
Diagonální natahování HK a DK

Provedení: S nádechem pohybujeme pravou horní končetinou do vzpažení směrem za hlavu a protilehlou levou dolní končetinu natahujeme nad podložku. S výdechem se vrátíme do výchozí pozice, vyměníme strany a opakujeme. Náročnost cviku si určujeme rozsahem pohybu.



Natáčení DKK a pánve na strany

Provedení: Z výchozí pozice s nádechem pomalu vytáčejte dolní končetiny s pánví mírně doprava, s výdechem se vraťte do středu a s dalším nádechem vytáčejte v malém rozsahu také doleva. Ramena a celý trup stále leží na podložce.



Cvičení pro pánevní dno

Klopení pánve

Poloha: Leh na zádech s pokrčenýma nohama v kolenou a chodidly opřenými o podložku. Ruce jsou položeny volně podél těla.

Provedení: Zaktivujte břišní svaly a podsadte pánev tak, aby se oblast bederní páteře opřela o podložku a vydržte po dobu 3 sekund a poté uvolněte.



Cvik můžete provádět s využitím overballu, který umístíte mezi kolena a při podsazení pánve zároveň stisknete míček a po návratu pánve do výchozí pozice tlak do míčku také povolíte



Pánevní hodiny

Poloha: Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami v kolenou, chodidly opřenými o podložku a pažemi položenými podél těla.

Provedení: Představte si v oblasti svého spodního břicha hodiny a jemně pohybujte pánví od 6. hodiny ke 12. a poté po směru hodinových ručiček a zase zpět proti směru.



Můžete využít také podložení pánve overballem pro snazší provádění.

Zdvih pánve do mostu

Poloha: Stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku

Provedení: Zaktivujte břišní svaly a pánevní dno a s výdechem pomalu zvedněte pánev nad podložku v rozsahu, který je Vám příjemný a chvílku vydržte. Poté povolte a pomalu se vraťte zpět na podložku.



varianta s overballem

mezi kolena umístíte overball, zaktivujte břišní svaly a pánevní dno, stiskněte overball mezi kolena a s výdechem zvedněte pánev nad podložku, v pozici vydržte a poté se pomalu vraťte na podložku a kontrakci uvolněte.



varianta s therabandem

přes pánev si natáhněte theraband a přidržeťte si jej oběma dlaněmi na podložce tak, aby byl pro Vás odpor zvládnutelný. S výdechem zvedejte pánev, v krajní pozici chvílku vydržte a poté se vraťte do výchozí pozice.



Statická aktivace a relaxace pánevního dna

Poloha: Výchozí pozice shodná s předchozími dvěma cviky

Provedení: Představte si, že odlepujete stydkou krajinou od kalhotek. Jemně stáhněte svaly pánevního dna (močovou trubici, pochvu, konečník stiskněte a vtáhněte nahoru a dovnitř do pánve), v kontrakci krátce vydržte a poté úplně uvolněte. Ve stahu z počátku vydržte 3-5 sekund, postupně můžete zádrž navýšit až na 10 sekund.

