

Jak cvičit pánevní dno

Cvičení pánevního dna provádějte 2x-3x denně po dobu alespoň 3 měsíců od porodu.

1. Cvičení pánevního dna je vhodné začít jeho relaxací. Vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami položte ruce na podbřišek a jemně prodýchávejte pod svoje ruce.
2. Dále pokračujte cílenou aktivací pánevního dna. Nahmatejte si stydkou kost, kostrč a sedací hrboly. Mezi těmito body se nachází svaly pánevního dna.
3. Uvědomte si oblast hráze a zkuste ji lehce odlepovat od kalhotek.
4. Dále se zaměřte na oblast mezi sedacími hrboly a zkuste je k sobě přiblížit. Nakonec se zaměřte na prostor mezi stydkou kostí a kostrčí a pokuste se je lehce přiblížit k sobě.
5. Po tomto seznámení s jednotlivými vrstvami pánevního dna se pokuste aktivovat celé pánevní dno. Můžete si představit svaly pánevního dna jako květinu, která se při aktivaci zavírá a při relaxaci otevírá. Aktivujte a relaxujte nezávisle na Vašem dechu. Opakujte 5x-10x, nejděte přes únavu.
6. Během cvičení svalů pánevního dna se nesmí aktivovat hýžděové svaly ani svaly na vnitřní straně stehen. Nezdražujte při cvičení dech.
7. Cvičení provádějte vleže na zádech, vleže na boku, vsedě, ve stoji, při chůzi.

Kdy neprodleně vyhledat lékaře

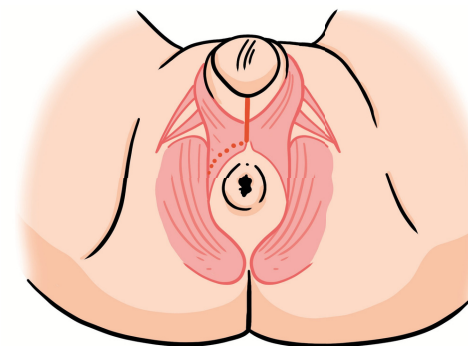
- ▶ Horečka nad 38°C
- ▶ Hnis vytékající z rány
- ▶ Rozpad rány
- ▶ Zvětšení poporodního krvácení
- ▶ Zvýraznění bolesti v oblasti rány



Nechte o sebe pečovat rodinu či přátele, kontaktujte porodní asistentku či dluh pro pomoc v šestinedělí. Závažné poranění hráze a svalů pánevního dna potřebuje individuální péči odborné fyzioterapeutky. Taktéž pokud jizva bolí dlouho po porodu. Dobře zhojená jizva je protažitelná, posunlivá, hladká, jemná, splývá s okolím, nesvědí, není bolestivá spontánně ani na dotek, nečiní žádné potíže při pohlavním styku ani při jiných činnostech (při močení, vyprazdňování, sezení, v dřepu, při chůzi apod.)! Není-li tomu tak, vyhledejte odborně proškolenou fyzioterapeutku znalou problematiky v gynekologické fyzioterapii.

Porodila jste a máte jizvu po nástřihu či po ruptuře hráze a nevíte, co teď?

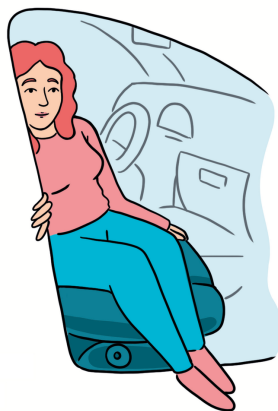
Rána v oblasti hráze je sešitá vstřebatelným stehem, který se do 10-14 dní po porodu vstřebá. Chirurgický nástřih hráze se hojí jizvou. Jizva na hrázi představuje riziko pro dysfunkci pánevního dna, která se může projevit celosystémově – na psychickém i fyzickém stavu ženy. Pánevní dno je úzce spojeno s emočním prožíváním. Proto je důležité naučit se o jizvu pečovat a tímto potíží předejít.



Péče o jizvu by měla začít ještě v šestinedělí, tedy v době odcházení očísků. Kosmetický vzhled jizvy lze v určitém ohledu správnou péčí příznivě ovlivnit. Naučit se s jizvou správně manuálně pracovat je klíčové pro prevenci vzniku adhezí, pro optimální funkci svalů pánevního dna, nervově-cévního zásobení a lymfatického systému pánve a dolních končetin. Jizva, která se hojí správně, nebrání pánevnímu dnu v jeho funkcích. Jizva a její okolí díky tomu nemusí trpět otokem a pánevní dno se bude snáze aktivovat.

Hojení rány do 10 dní po porodu

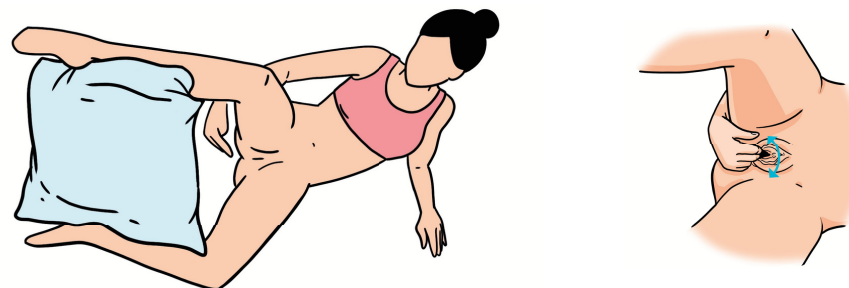
1. Podívejte se zrcátkem, jak rána vypadá. Možná je přítomen hematom a otok a zatím jste velmi bolavá. Nebojte, v průběhu následujících dní se vše zahojí a vzhled Vašich intimních partií se výrazně změní.
2. Sáhněte si na poraněnou hráz, na vznikající jizvu. Je to důležitý moment pro přijetí nové situace. Nebojte se osahat si celou oblast a okolí. Dotýkejte se stydké oblasti několikrát denně a vnímejte ji. Jizva je a bude Vaší součástí.
3. Dbejte na močení a vylučování. Nezadržujte moč a pozor na vznik zácpy. Pro prevenci zácpy pijte kojící čaje. Nemějte strach, že se při vyprazdňování poraníte. Dostáváte lactulosu a doporučuji při toaletě přitlačit vložkou oblast močové trubice a pochvy, snáze se vyprázdníte. Používejte na toaletě stoličku pod nohy.
4. Netlačte při močení! Dopřejte si močení ve sprše.
5. Často se sprchujte (po každé toaletě) a ránu osušte papírovou utěrkou. Sprchování rány představuje určitou formu mikromasáže, působí analgeticky a proti otoku. Můžete využít oplachy dubovou kůrou.
6. Nesedíte na nafukovacím kruhu. Nesedíte příliš ani na židli. Naučte se kojit vleže na boku, případně v polosedě tak, že nesedíte přímo na poranění. Takto dodržujte aspoň prvních deset dní hojení jizvy.
7. Snažte se minimálně roztahovat dolní končetiny od sebe – pozor při nasedání a vysedání z auta první dny po porodu. Nohy vždy mějte u sebe.
8. Používejte síťované kalhotky co nejdéle. Ponechávejte poraněnou oblast několikrát denně odhalenou (položte se na záda, pokrčte si dolní končetiny v kyčlích, buďte od pasu dolů nahá, dejte si pod sebe savou podložku a vložku a poraněnou oblast ponechte několik minut na vzduchu).
9. Ránu příznivě vysušují a podporují hojení tzv. šicí bylinky s jilem. Třezalkový olej na jizvy s hematodem pomáhá lepšímu hojení modřiny.
10. Aktivujte a relaxujte pánevní dno několikrát za den. Položte se na bok, sáhněte si prsty do oblasti konečníku a pochvy, vtáhněte a stiskněte je pomyslně dovnitř, vydržte a poté uvolněte. Aktivaci pánevního dna prokládejte vědomým relaxováním a odpočinkem.



11. Netrénujte přerušované močení! Tímto cvičením si přetěžujete povrchovou vrstvu pánevního dna, což může vést v budoucnu k zánětům močových cest a případným dysfunkcím na úrovni pohybového systému.

Období 10 dní po porodu a dále

1. Po cca 10 dnech začněte s masáží jizvy pomocí oleje (třezalkový, měsíčkový, kokosový, bambucké máslo, nesolené vepřové sádlo, aj.).
2. Masáž jizvy na hrázi – lehněte si na bok, nakročte nohu do strany, vsuňte si ukazováček a prostředníček do pochvy, jemně přitlačte směrem ke konečníku a polokrouživými pohyby masírujte tuto tkáň ve směru hodinových ručiček od 3 k 9 a naopak.



3. Masáž může probíhat i vsedě – sedněte si polovinou hýždí na židli (bezpečně, ať nepřepadnete!), druhá polovina hýždí je mimo židli. Vsuňte si ukazováček a prostředníček do pochvy, jemně přitlačte směrem ke konečníku a polokrouživými pohyby masírujte tuto tkáň ve směru hodinových ručiček od 3 k 9 a naopak. Masírovat můžete i v dřepu. Jde-li ruka zepředu, vsunete palec do pochvy, do oblasti hráze a pokračujete v masáži.

