

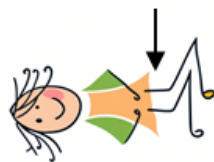
Posílení hlubokých břišních svalů

1 Statická aktivace hlubokých břišních svalů

Poloha: Stejná jako výchozí poloha u předchozího cviku s dlaněmi ve spodní části břicha pro lepší ozřejmění zapojení břišních svalů.

Provedení: Jemně se nadechněte a s výdechem pomalu mírně stáhněte břišní svaly. Představte si, že chcete pupík přitáhnout k páteři a spodní žebra stáhnout dolů směrem k pánvi. Můžete přitom plynule vydechovat přes hlásku Š. Ve stažení zpočátku vydržte po dobu 5 sekund a postupně výdrž navyšte na 10 sekund, volně si dýchejte. Aktivaci můžete spojit s aktivací pánevního dna. Opakujte 5-10x, několikrát denně

Cvičení můžete provádět i vsedě či vestoje.



Uvolnění a protažení páteře

1 Kočičí hřbet

Poloha: Poloha na všech čtyřech, dlaně po rameny (případně s oporou o obě předloktí a s lokty pod rameny), kolena pod kyčlemi, páteř v napřimení s vytažením se za sedacími hrboly a za temenem hlavy do dálky.

Provedení: Odtlačte se celou plochou dlaní (předloktí) od podložky a pomalu se, směrem od kostrče a kosti křížové až k hlavě, obratle po obratli, zakulacujte v páteři, hlavu uvolněte mezi ramena. Poté stejným způsobem, odspodu nahoru, uveďte páteř zpět do napřimení).



2 Pozice spícího dítěte

Poloha: Sed na patách, kolena mírně od sebe, hlava položená na zemi či podložená polštářkem/dekou, dlaně složené pod čelem s lokty do stran nebo paže v natažení před tělem či volně podél těla.

Provedení: Pohodlně se uložte do pozice a chvíli v ní setrvejte. Volně prodýchávejte celou oblast břicha proti svým stehnům. Můžete přidat i jemné protažení do stran či libovolné pohyby pánví.



Rehabilitace v šestinedělí Z pohledu fyzioterapie

Šestinedělí je období 6 týdnů po porodu, kdy se organismus vrací do stavu před otěhotněním. Je však potřeba si uvědomit, že kompletní regenerace organismu po porodu trvá až 1 rok.

Včasnou rehabilitací urychlíte Váš návrat do dobré fyzické i psychické kondice, zpevníte oslabené břišní svalstvo i svalstvo pánevního dna, urychlíte zavinování dělohy a zajistíte její správné uložení v malé pánvi.

- ▶ Vnímejte a dotýkejte se vědomě svého břicha kdykoliv je to jen možné.
- ▶ Dýchejte do břicha, dojde k rozpohybování orgánů břicha a podpoříte tak peristaltiku střev.
- ▶ Dýchejte do oblasti dolních žebér a prohlubujte brániční dech.
- ▶ Vstávejte a lehejte si přes bok. Pokrčte obě dolní končetiny v kolenou. Opatrně se přetočte na bok. Loktem spodní horní končetiny se odtlačte a zároveň spouštějte dolní končetiny z lůžka. Usadte se tak, aby byly Vaše plošky nohou v kontaktu s podlahou, volně dýchejte. V případě, že se Vám netočí hlava, pokračujte ve vstávání.
- ▶ Polohujte se na boky. Vleže na zádech pokrčte končetiny v kolenou a přetočte se na bok. Samotný pohyb může být bolestivý, v tomto případě zkuste bolest "prodýchat". Na boku setrvejte minimálně 15 minut až půl hodiny. Střídejte strany.
- ▶ Polohujte se na břicho.
- ▶ Noste co nejdéle síťované kalhotky.
- ▶ Dbejte na močení a vylučování. Nezadržujte moč a netlačte při močení! Dopřejte si močení ve sprše. Nemočte preventivně. 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.
- ▶ Dbejte na prevenci zácpy. Pro prevenci zácpy pijte kojící čaje. Nemějte strach, že se při vyprazdňování poraníte. Vsedě na toaletě používejte stoličku pod nohy.
- ▶ Pijte bylinkové čaje, které působí proti křečím. Vhodný je kontryhelový a maliníkový čaj.

- ▶ Zavinujte si břicho do šátku po dobu šestinedělí při prvních procházkách a větší zátěži.
- ▶ Chovejte se k sobě šetrně a odpočívejte. V šestinedělí si nechejte pomoci ostatními členy domácnosti. Čerpejte energii do dalších dní. Nenoste větší zátěž po dobu prvních 3-4 měsíců.
- ▶ Pohybujte se šetrně s ohledem na Váš aktuální zdravotní stav a na Vaše možnosti.

V případě poporodního poranění (nástřihu či ruptury)

- ✓ 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.
- ✓ 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).
- ✓ Ránu příznivě vysušují a podporují hojení tzv. šicí bylinky s jilem.
- ✓ Nesedte na nafukovacím kruhu. Nesedte 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.
- ✓ Snažte se minimálně roztahovat dolní končetiny od sebe – pozor při nasedání a vysezení z auta první dny po porodu. Nohy vždy mějte u sebe.
- ✓ Nemějte strach, že se při vyprazdňování poraníte. Při toaletě přitlačte vložkou na oblast močové trubice a pochvy, snáze se vyprázdníte.
- ✓ V případě horečky nad 38°, zvýraznění bolesti v oblasti rány, zvětšení poporodního krvácení, hnisu vytékajícího z rány či rozpadu rány, vyhledejte neprodleně lékaře.

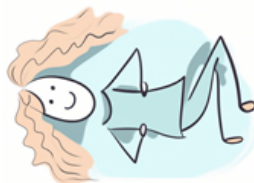
Doporučená cvičení v období šestinedělí

Dechová cvičení

1 Brániční dýchání

Poloha: Leh na zádech s pokrčenými či podloženými dolními končetinami v kolenou. Ramena jsou uvolněná.

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



2 Břišní dýchání

Poloha: Stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku.

Provedení: Stejně jako u předchozího cviku, dlaně jsou položeny do oblasti podbříšku. Prodýchávejte oblast pod svými dlaněmi.



✓ Obě dechová cvičení můžete provádět i vsedě či vestoje.

Posílení pánevního dna

1 Pánevní hodiny

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

Provedení: Představte si v oblasti své pánve hodiny a jemně pohybujte pánví vpřed a vzad od 6. hodiny ke 12., ze strany na stranu, od 3. hodiny k 9., po či proti směru hodinových ručiček nebo kopírujte ležatou či stojící osmičku.



Můžete využít také podložení pánve mírně vyfouklým overballem.

2 Posilování pánevního dna

Poloha: Stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku.

Provedení: Představte si, že chceme odlepit stydkou oblast od plochy vložky, 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 výdrž navýšit až na 10 sekund, opakujte 5-10x, několikrát denně.

3 Zvedání 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 chvilku vydržte. Poté povolte a pomalu se vraťte zpět na podložku.



✓ Před cvičením hlubokých břišních svalů můžete provést jejich stimulaci pomocí masáže: nejprve pomalu a jemně několika tahy pohladíte břicho od spony stydké přes pupík směrem nahoru k Vaším žebřům, pokračujte tahy křížem, směrem od levého boku k pravým spodním žebřům a naopak.