



Profimedia.cz

POHYBOVÝ PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM

Filip Kuňák, Tomáš Kuňák

Podnadvpis vašeho eBooku zdarma napište tady

POHYBOVÝ PRŮVODCE TĚHOTENSTVÍM



Autoři akademie zdravého pohybu a tvůrci strategického postupu Cesta Zdravé Maminky[®]. Propagátoři zdravého pohybu a fyziologie – core tréninku. Učíme všechny lidi, jak začít využívat zdravý pohyb a hluboké stabilizační svaly v jejich prospěch a tím si zlepšit kvalitu života.

Prohlášení: Tento materiál je informačním produktem. Jakékoliv šíření nebo poskytování třetím osobám bez souhlasu autora je zakázáno a je porušením autorského zákona, které může být stíháno. Děkuji za pochopení a respektování tohoto sdělení.

Obsah

ÚVODEM	5
1. PRVNÍ TRIMESTR	7
1.1 Tělesné změny:	7
1.2 Co nedělat	7
1.3 Co lze dělat.....	8
2. DRUHÝ TRIMESTR	10
2.1 Tělesné změny.....	10
2.2 Co nedělat	10
2.3 Co lze dělat.....	11
3. TŘETÍ TRIMESTR	13
3.1 Tělesné změny.....	13
3.2 Co nedělat	13
3.3 Co lze dělat.....	14
4. OBDOBÍ PO PORODU	16
4.1 Co nedělat	16
4.2 Co lze dělat.....	17

5. POROD CÍSAŘSKÝM ŘEZEM	19
ZÁVĚREM	20

ÚVODEM

Tato bonusová část slouží k tomu, abyste získala detailní obrázek o tom, jak především z hlediska pohybu vypadají jednotlivá období těhotenství od prvního trimestru, až po období po porodu. Je skvělé, že jste zodpovědná a že chcete vědět co nejvíce o tom, co v jednotlivých obdobích můžete nebo naopak nemůžete dělat. Mnoho žen, které jsou těhotné, často neví, co je pro ně z hlediska pohybu škodlivé nebo, jakým způsobem se bez ohrožení těhotenství hýbat. Tím, že nemají správné informace, si mohou nechtěně zkomplikovat i porod. Právě proto jsem vytvořil tuto bonusovou část, abych ženám poskytl správné informace a co nejvíce jim usnadnil a zpříjemnil těhotenství.

Pokud jste právě teď těhotná nebo se chystáte na těhotenství, jsem moc rád, že se k vám tento bonus dostal a můžete ho využít na maximum! 😊

U každého období probereme **tělesné změny, které u vás nastanou, co z hlediska pohybu není obecně doporučeno dělat a co je z hlediska pohybu dovoleno bez rizika dělat, pokud se jedná o bezproblémové těhotenství.**

U tématu **tělesné změny** naleznete vypsání tělesné změny, které se v jednotlivých obdobích vyskytují a mají určitý vliv na to, co lze z hlediska pohybu dělat nebo nedělat.

U tématu **co nedělat** jsou napsaná konkrétní doporučení, co by se v jednotlivých obdobích z hlediska pohybu dělat nemělo. Všechny činnosti, které u tohoto tématu najdete, jsou pro jednotlivá období nevhodné a v některých případech mohou způsobit komplikace.

U tématu **co lze bez potíží dělat** jsou napsané konkrétní činnosti, které lze v jednotlivých obdobích provádět, pokud vám váš lékař neřekne jinak. Pokud se ale jedná o rizikové těhotenství nebo se objevují jakékoliv jiné komplikace, musíte se bezpodmínečně řídit radami svého lékaře. Pokud tedy patříte mezi ty, které mají jakékoliv komplikace, měla byste každou pohybovou činnost konzultovat se svým lékařem.

1. PRVNÍ TRIMESTR

První trimestr je obecně považován za rizikovější období, protože je zde zvýšené riziko komplikací. To je způsobené tím, že zde probíhají hormonální změny a tělo se začíná přizpůsobovat průběhu těhotenství. Organismus je tedy náchylnější na jakýkoliv druh zátěže. Mezi takovou zátěž patří i pohyb a pohybové aktivity. Pokud je v tomto období organismus nadměrně zatěžován a tělo na tuto zátěž není zvyklé, může velmi snadno dojít ke komplikacím.

1.1 Tělesné změny:

V prvním trimestru se pánev začíná překlápět do antevertze (větší prohnutí v bederní páteři, opticky více vystrčený zadeček), dochází k postupnému napřimování dělohy, a to vše je doprovázeno změnou nitrobřišního tlaku.

Tyto tělesné změny jsou příčinou běžné těhotenské nevolnosti. Nevolnosti jsou nejsilnější vždy ráno při vstávání z postele a po snídani. Dochází k ztíženému trávení jídla a společně s vyšším nitrobřišním tlakem vzniká nevolnost.

1.2 Co nedělat

a) Nezačínat žádnou novou pohybovou aktivitu: Nezačínejte, prosím, žádnou novou pohybovou aktivitu, na kterou vaše tělo není zvyklé. V období prvního trimestru tělo prochází jak hormonálními, tak tělesnými změnami. Nová pohybová aktivita, na kterou tělo není zvyklé, může vyvolat nepředvídatelnou reakci, která by mohla ovlivnit průběh těhotenství.

b) Necvičit žádné cviky na pánevní dno: Pánevní dno v prvním trimestru je vzhledem k těhotenství namáháno více i při vaší běžné činnosti, kdy například uklízíte, zvedáte těžší předměty ze země nebo provádíte jiné náročnější i méně náročné činnosti. Není tedy třeba speciálně posilovat pánevní dno. Navíc při nadměrné aktivaci pánevního dna může dojít i k samovolnému potratu.

c) Žádné pohybové aktivity a činnosti, kde dochází k otřesům: Otřesy a dopady opět příliš zatěžují pánevní dno a může dojít k samovolnému potratu. V tomto trimestru se tedy raději vyhněte například různým skokům, delšímu běhu, trampolínám a jiným otřesům.

d) Nenosit těžké věci: Při tahání, tlačení nebo zvedání těžkých věcí opět dochází k nadměrné zátěži pánevního dna. To opět může vyvolat nepředvídatelnou reakci a může dojít k samovolnému potratu. Navíc tyto činnosti také více zatěžují pohybový aparát, především bederní páteř a kříž.

1.3 Co lze dělat

a) Trénování pohyblivosti pánve a kyčlí: V pozdějším průběhu těhotenství dochází ke stále většímu omezení pohyblivosti pánve a kyčlí. Proto je vhodné v prvním trimestru, kdy je toto omezení zatím téměř nulové, trénovat jejich pohyblivost. Díky tomu nedojde později k tak velkému omezení pohyblivosti.

b) Se zvýšenou opatrností lze provádět pohybovou aktivitu, na kterou jste zvyklá: Pokud jste již před těhotenstvím dlouhodobě prováděla nějakou pohybovou aktivitu, můžete jí v prvním trimestru se zvýšenou opatrností provádět i nadále. To samozřejmě neplatí pro pohybové aktivity, při kterých dochází k nadměrným otřesům a nárazům. Další výjimkou je, pokud váš lékař vyhodnotí tuto pohybovou aktivitu jako rizikovou.

c) Chůze je zdravá: V drtivé většině těhotenství je chůze v prvním trimestru optimální pohybovou aktivitou. Při chůzi nevznikají žádné otřesy, zároveň není natolik náročná, aby došlo k nějaké nepředvídatelné reakci, ale zároveň při ní dochází ke svalové aktivitě především dolních končetin, a tím se zlepšuje krevní a lymfatický oběh. Mít kvalitní krevní a lymfatický oběh je velmi výhodné, protože v těhotenství vznikají větší nároky na odplavování odpadních látek z vašeho těla a z těla plodu.

2. DRUHÝ TRIMESTR

Druhý trimestr se obecně považuje za mnohem méně rizikové období, než trimestr první. Ranní nevolnosti se zde již téměř nevyskytují, a pokud je vše v pořádku, druhý trimestr by měl probíhat i bez výraznějších bolestí v bederní a křížové oblasti. Přesto se zde objevují některá další omezení.

2.1 Tělesné změny

Ve druhém trimestru se pánev postupně překlápí do ještě větší antevertze (o něco větší prohnutí v bederní páteři, opticky více vystrčený zadeček). Děloha je již napříměná a nitrobřišní tlak ustálený. Nemělo by tedy již docházet k ranním nevolnostem. Hladiny hormonů, které způsobují rozvolnění a větší elasticnost vazivových struktur jsou na nejvyšší úrovni. V tomto období je největší pohyblivost všech kloubů, které jsou tvořeny právě vazivovými strukturami. V tomto období také dochází ke zhoršení krevního a lymfatického oběhu.

2.2 Co nedělat

a) Neprotahovat se: Hodnota hormonů, které zvětšují kloubní rozsah, jsou na nejvyšší úrovni. V praxi to znamená, že je zvýšená pohyblivost všech kloubů v těle. Pokud by v tomto období docházelo k protahování, může dojít k nevratné hypermobilitě protahovaných kloubů. To má za důsledek zhoršenou stabilizaci a ochranu daných kloubů a velmi často se objevují i bolestivé potíže, které se velmi těžko odstraňují.

b) Žádné pohybové aktivity a činnosti, kde dochází k otřesům: Otřesy a dopady opět příliš zatěžují pánevní dno a může dojít k samovolnému potratu. V tomto trimestru se tedy raději vyhněte například různým skokům, delšímu běhu, trampolínám a jiným otřesům.

c) Neposilovat přímý sval břišní: Při posilování přímého břišního svalu špatnými posilovacími cviky (které jste mohla vidět v doplňkové části eBooku) dochází k přetěžování bederní páteře a kříže. Zároveň také dochází k útlumu činnosti hluboké vrstvy břišních svalů, především pak příčného břišního svalu. To má za následek bolesti zad a špatná činnosti svalů také přispívá ke komplikovanějšímu porodu. Vyvarujte se tedy, prosím, špatným posilovacím cvikům.

d) Neprovádět pohybové aktivity v příliš velkém teple a vlhku: Ve druhém trimestru je již plod relativně velký, a proto i termoregulace je obtížnější. Dejte si tedy při pohybu pozor na teplé a vlhké prostředí, protože by mohlo daleko snáze dojít při větší tepové frekvenci k přehřátí plodu.

2.3 Co lze dělat

a) Trénink příčného břišního svalu: Příčný břišní sval se podílí při porodu na vytlačení miminka porodními cestami ven z dělohy. Pokud tento sval není dostatečně aktivní, velmi často bývá porod náročnější.

b) Práce s dechem: Bránice se společně s příčným svalem břišním a stěnou dělohy podílí na vytlačení miminka porodními cestami ven. Bránice je zároveň hlavním dýchacím svalem, a proto je tak důležité mít natrénované správné dýchání.

c) Aerobní aktivita bez otřesů: Aerobní aktivita bez otřesů je v tomto období důležitá z toho důvodu, aby docházelo minimálně k udržování nebo mírnému zvýšení objemu plic. Objem plic je při porodu důležitý hlavně z důvodu efektivního dýchání. Mezi tyto

aerobní aktivity patří například jízda na rotopedu nebo orbitrek (viz obrázek). **Pozor:** To, jestli je aerobní aktivita ve vašem případě vhodná, musíte vždy zkontrolovat s vaším lékařem.

d) Učení správných pohybových návyků: Je zapotřebí se naučit správné pohybové návyky u činností, které více zatěžují váš pohybový aparát. Mezi tyto činnosti patří například vstávání z postele, vstávání ze země, zvedání věcí ze země, manipulace s miminkem nebo tlačení kočárku. Pokud byste tyto činnosti dělala chybně, tak může velmi snadno dojít k chronickému přetěžování především vaší bederní a křížové oblasti.

e) Tření zádočných struktur froté ručníkem: V období druhého trimestru dochází k většímu napínání a napětí v podkoží v oblasti zad. Toto napětí je vhodné snižovat třením hrubším ručníkem nebo jiným drsnějším materiálem, kdy dojde k rozpohybování podkoží a snížení napětí.

3. TŘETÍ TRIMESTR

Třetí trimestr je považován opět za mírně rizikovější období hlavně kvůli tomu, že na konci těhotenství může dojít ke komplikacím, jako je vyvolání předčasného porodu, přenášení nebo potíže s otočením plodu v děloze. I zde tedy vznikají další omezení.

3.1 Tělesné změny

Ve třetím trimestru se pánev překlápí ještě více do anteverze, než v předešlých dvou trimestrech. To způsobuje obtížnější chůzi a pohyblivost v kyčlích je velmi omezena. Hodnota hormonů, které mají za úkol rozvolnit vazivové struktury, postupně klesá a pohyblivost kloubů se tedy opět snižuje. Plod začíná více tlačit na močový měchýř a může se objevit předporodní inkontinence (únik moči). Ta se může objevit například při jakékoliv zátěži nebo smíchu. Krevní a lymfatický oběh v dolních končetinách je velmi omezen, a proto dochází k otokům nohou.

3.2 Co nedělat

a) Nedoporučují se pozice vleže na zádech: Pozice vleže na zádech se nedoporučují, protože v tomto období je již plod relativně velký a mohlo by dojít k utlačení vaší duté žíly. V krajních případech dochází k mdlobám. Pokud by k tomuto u vás došlo, okamžitě se otočte na **levý** bok.

b) Necvičit žádné cviky na pánevní dno: Ve třetím trimestru by mělo naopak docházet k relaxaci pánevního dna. Při porodu je totiž nutné, aby pánevní dno bylo co nejvíce relaxované a porodní cesty průchodné. Pokud by v tomto období docházelo ke cvičení pánevního dna, je velké riziko, že při porodu nedojde k jeho úplné relaxaci. Vyvarujte se tedy, prosím, jakéhokoli cvičení pánevního dna, kdy dochází k jeho kontrakci.

c) Pozor na balanční pomůcky nebo na nerovnosti: Je třeba si uvědomit, že ve třetím trimestru, kdy je plod již relativně velký, máte jinak umístěné těžiště, na které nejste dlouhodobě zvyklá. To znamená, že při cvičení na balančních pomůčkách pro vás bude těžší udržet rovnováhu. Z bezpečnostních důvodů tyto cviky raději vynechejte.

d) Omezit aerobní aktivitu: Ve třetím trimestru se budete mnohem více zadýchávat než v předešlých dvou trimestrech. Zadýchávání je způsobeno tím, že plod z určité části brání vaší bránici v plnohodnotném pohybu. Důležité je vědět, že jakmile se plod v děloze otočí a hlavička klesne do malé pánve, dojde k uvolnění bránice a ke zlepšení dýchání.

e) Žádné pohybové aktivity a činnosti, kde dochází k otřesům: Otřesy a dopady opět příliš zatěžují pánevní dno a opět zde hrozí riziko, že při porodu nedojde k optimální relaxaci pánevního dna. Také může dojít k vyvolání předčasného porodu. V tomto trimestru se tedy raději vyhněte například různým skokům, delšímu běhu, trampolínám a jiným otřesům.

f) Žádná masáž chodidel: Ve třetím trimestru v předporodním období nesmí docházet k masáži reflexních bodů na chodidlech. Tato masáž by totiž mohla zapříčinit vyvolání předčasného porodu.

g) Nechodte na běhacím páse: Ve třetím trimestru, kdy je zapotřebí mít co nejvíce uvolněné pánevní dno, vynechejte, prosím, i chůzi na běhacím páse. Při takovéto chůzi vzniká pružení, které ještě více stahuje svaly pánevního dna.

3.3 Co lze dělat

a) Chůze je zdravá: V drtivé většině těhotenství je chůze ve třetím trimestru, stejně jako v prvním trimestru, opět optimální pohybovou aktivitou. Při chůzi nevznikají žádné otřesy, zároveň není natolik náročná, aby došlo k nějaké nepředvídatelné reakci, ale zároveň při ní dochází ke svalové aktivitě především dolních končetin, a tím se zlepšuje krevní a lymfatický oběh, který je v tomto trimestru do jisté míry zhoršen.

b) Rozhýbávání dolních a horních končetin: V tomto trimestru je vhodné rozhýbávat horní a dolní končetiny, aby docházelo ke zlepšení krevního a lymfatického oběhu. Vhodné je například kroužit končetinami nebo jiné koordinované pohyby. Tyto pohyby opět zlepšují krevní a lymfatický oběh.

c) Tření zádoových struktur froté ručníkem: V období třetího trimestru dochází ještě k většímu napínání a napětí v podkoží v oblasti zad, než v předchozím trimestru. Toto napětí je opět vhodné snižovat třením hrubším ručníkem nebo jiným drsnějším materiálem.

4. OBDOBÍ PO PORODU

Toto období by mělo být především zaměřeno na to, aby došlo k plné rekonvalescenci a abyste se vrátila zpět do optimální zdravotní kondice, kdy vám opět fungují především hluboké břišní svaly a pánevní dno (takže tedy i celý CORE systém). Postupně dojde k odstranění všech rizik. Do té doby však opět vznikají omezení a naopak i doporučení, co byste měla v období po porodu dodržovat (tedy kterým činnostem se vyhnout, a naopak, které činnosti byste měla dělat).

Bohužel toto období mnoho žen podceňuje a nevěnuje pozornost tomu, aby došlo k plné rekonvalescenci. Výsledkem jsou dlouhodobé potíže, které se dříve, či později objeví.

4.1 Co nedělat

a) Necvičit přímý sval břišní: V průběhu těhotenství se vytvoří fyziologická diastáza (rozestup břišní stěny). To je naprosto běžná situace, které se nevyhnete. Pokud však budete po porodu cvičit přímý břišní sval, tuto diastázu můžete ještě zhoršit a nikdy se jí tímto způsobem cvičení nezbavíte. Je tedy nezbytné, abyste se vyvarovala všem posilovacím cvikům, které jsou zaměřeny pouze na přímý břišní sval.

b) Pozor na aerobní aktivity: Je vhodné si dát pozor na intenzivní aerobní aktivity. To je z toho důvodu, aby nedocházelo jednak k náhlému zatížení vašeho pohybového aparátu a jednak také k zakyselování vašeho organismu. Příliš intenzivní pohybová aktivita vytváří v těle kyselinu mléčnou, která se dostává i do mateřského mléka.

c) Raději se vyhnout koupání v bazénu: V šestinedělí se raději vyhněte koupání ve veřejných bazénech. Hrozí zde riziko infekce.

d) Vyhnout se špatným pohybovým návykům: U činností, které více zatěžují pohybový aparát, především bederní a křížovou oblast, je nutné se vyhnout špatným pohybovým návykům. Pokud by se tak nestalo, tak může opět velmi snadno dojít k bolestivým potížím.

e) Nemějte příliš často podsazenou pánev: Pokud se budete vyskytovat v pozicích, ve kterých budete mít podsazenou pánev a nahrbenou bederní páteř, může dojít k vytvoření spazmu na úponové šlaše přímého břišního svalu, která se upíná na sponu stydkou. Tento spasmus způsobuje následné bolestivé táhnutí v podbřišku. Mezi tyto pozice patří například špatný sed na židli, na pohovce, v autě, nevhodné posilování břišních svalů a špatné pohybové návyky.

4.2 Co lze dělat

a) Začít aktivně fungovat: Čím dříve začnete být opět aktivní a začnete dělat běžné každodenní činnosti, jako jsou například domácí práce nebo **procházk**y, tím lépe pro vás a vaše tělo.

b) Aktivovat po porodu břišní svaly: Po porodu je zapotřebí vědomě aktivovat hlavně hlubokou vrstvu břišních svalů. To slouží k tomu, aby jednak začalo docházet k postupnému zacelování a mizení rozestupu břišní stěny, a také k postupné obnově optimální stabilizační funkce břišních svalů.

c) Aktivovat po porodu pánevní dno: Po porodu je zapotřebí vědomě aktivovat všechny vrstvy pánevního dna. Vlivem těhotenství a porodu došlo k většímu roztažení svalů pánevního dna. Pomocí jednoduchých cviků lze vrátit správnou funkci pánevního dna téměř do stejné podoby.

d) Pokud je to možné, kojte: Kojení má blahodárny a ozdravný účinek. Při kojení dochází k lepší a rychlejší celkové rekonvalescenci díky vylučovaným hormonům. Zároveň přes fasciální systém dochází k lepšímu zavinování dělohy.

e) Používat správné pohybové návyky: Po porodu, kdy ještě není hluboká vrstva břišních svalů a pánevní dno v optimální kondici, je obzvláště velmi důležité, aby nedocházelo ke zbytečnému přetěžování především bederní a křížové oblasti špatnými pohybovými návyky. Naučte se tedy jak správně provádět běžné denní činnosti, jako je například zvedání věcí ze země, manipulace s miminkem, vstávání ze země a z postele, či jiné domácí práce, které více zatěžují váš pohybový aparát. Předejdete tak možnému riziku vzniku bolestivých potíží.

f) Nejlepší je po porodu chodit: Chůze je po porodu nejlepší a nejdostupnější pohybovou aktivitou. Jakmile vám to tedy zdravotní stav dovolí, začněte chodit a postupně zvyšovat dávky.

g) Cvičení stability: Po přirozeném porodu dochází ke změně těžiště těla způsobené otevřením pánevních kostí. Je tedy vhodné začít trénovat stabilitu pomocí různých balančních cvičení, například s různými balančními pomůckami.

h) Trénovat napřimování pánve a páteře: Pokud by po porodu nedocházelo k napřimování pánve a páteře, mohl by se objevit již zmíněný svalový spazmus v oblasti podbřišku.

i) Pohyby horními a dolními končetinami: Opět je vhodné pohybovat a procvičovat horní a dolní končetiny pomocí různých krouživých pohybů vleže, vsedě a ve stoje. To opět slouží k lepšímu rozpohybování krevního a lymfatického oběhu.

5. POROD CÍSAŘSKÝM ŘEZEM

U porodu císařským řezem samozřejmě vznikají trochu odlišné potřeby a komplikace, než po přirozeném porodu.

a) Pozor na možné pooperační komplikace: Porod císařským řezem je v podstatě druh operace, a s tím jsou samozřejmě spojeny i pooperační komplikace a rekonvalescence. Při rekonvalescenci si dejte pozor zejména na potíže s infekcí a špatné hojení jizvy. Dále musíte počítat s tím, že se objeví snížená celková pohyblivost.

b) Masáž pooperační jizvy: Poctivě masírujte pooperační jizvu, aby nedošlo k srůstům v podkoží. Zkonzultujte tedy s vaším lékařem, kdy začít s masáží.

c) Pozor na špatné pohyby: Dejte si pozor na špatné pohyby, které mohou poškodit v období rekonvalescence hojící se řeznou ránu. Nesmí docházet k pohybům, kde dochází ke zkracování přímého břišního svalu. Mezi takové pohyby patří například špatné vstávání ze země nebo z postele, špatné zvedání předmětů, nevhodné posilování břišních svalů a jiné pozice v předklonu.

d) Cvičit hlubokou vrstvu břišních svalů: Ženy po císařském řezu často celoživotně trpí výpadkem funkce břišních svalů. Tato funkce je nahrazena jinými svaly, které však nejsou k tomu uzpůsobeny. Díky tomu se u těchto žen objevují nejrůznější potíže zejména pak chronické bolesti v bederní a křížové oblasti. Proto je vhodné zharmonizovat tuto oblast cvičením hluboké vrstvy břišních svalů, aby se jejich funkce obnovila.

ZÁVĚREM

Berte tuto bonusovou část jako takového pohybového průvodce jednotlivými obdobími, který vám bude sloužit jako nápověda, pokud byste si něčím nebyla jistá. Myslím si, že v tomto průvodci najdete více či méně informací, které vidíte poprvé, a proto jsem rád, že vám tímto způsobem mohu pomoci a rozšířit vaše znalosti. Opět vás nabádám, abyste v průběhu těhotenství jakoukoliv pohybovou aktivitu nebo cvičení konzultovala s vaším lékařem, který vás zná nejlépe.

Mějte také prosím na paměti, že všechny pohyby, cvičení a pohybové aktivity by měly mít pouze jeden účel – odstranit bolesti zad a příprava na hladký porod. Nikdy se v průběhu těhotenství nesnažte například redukovat tuk, zvětšovat si kondici nebo překonávat rekordy. Na to budete mít dost času později. 😊

Pokud si najdete pět minut času navíc, budu rád, když mi napíšete, jak se vám tento bonus líbil nebo zda vám v něm něco chybělo. Psát mi můžete na tomas@zdravamaminka.cz.

Ještě jednou děkuji, že jste dočetla až sem. Moc si toho vážím, přeji vám hodně štěstí a ať jste co nejzdravější maminka. 😊