

Check list toho, čemu se po porodu věnovat a čemu se naopak vyhnout

Poděkování a obdiv pro Vás

Děkuji, že jste si stáhla tento Check list. Zároveň mne těší, že Vás zajímá, jaké přínosy může fyzioterapie a zdravý pohled na pohyb přinést do Vašeho života. A nakonec si i vážím toho, že chcete vědět, jaké činnosti představují možné riziko a komplikace po porodu.

Jedno je jisté! Chcete být aktivní, chcete pro sebe a pro své tělo udělat to nejlepší, chcete se zdravě hýbat a cvičit a rozhodně chcete vědět, jak na to.

Check list řeší tyto nejčastější chyby

Mnoho čerstvých maminek chce být aktivní a věnovat se cvičení a pohybu. Mnohdy ale dělají několik chyb, které končí například bolestmi zad, nehezkým břichem, povoleným pánevním dnem a celkově špatným pocitem ze svého těla a pohybu.

Mezi nejčastější chyby patří:

- a) Nevhodně zvolené posilovací cvičení nebo pohybové aktivity
- b) Pasivita a zanedbání rekonvalescence po porodu
- c) Uspěchání návratu k původní intenzivní zátěži
- d) Dlouhodobě nefunkční hluboký stabilizační systém páteře
- e) Naučené špatné pohybové návyky, které přetěžují pohybový aparát

Držte se tohoto Check listu a všechny potíže se Vám vyhnou

V tomto Check listu naleznete vše potřebné. Dozvíte se činnosti, kterým se vyhnout, abyste se nemusela potýkat s potížemi, jako jsou bolesti zad, potížemi s břišní diastázou nebo povoleným pánevním dnem.

Zároveň zde naleznete činnosti, které přispívají k co nejrychlejší a nejsnazší rekonvalescenci po porodu a návratu k aktivnímu a bezbolestnému životu, a k věcem, které tolik milujete.

OBDOBÍ PO PORODU

Jaké činnosti jsou nevhodné

- ✘ Neposilovat povrchové břišní svaly
- ✘ Pozor na intenzivní aerobní aktivity kvůli mateřskému mléku
- ✘ Vyhnout se špatným pozicím a pohybům při jakékoliv zátěži
- ✘ Nemějte příliš často podsazenou pánev a nahrbenou bederní páteř
- ✘ Neprotahovat se a necvičit jogu přes fyziologický rozsah
- ✘ Vyvarovat se izolovaným cvikům, které nepřírozeně posilují pouze jeden sval, bez spolupráce s hlubokými stabilizačními svaly

Jaké činnosti jsou prospěšné

- ✓ Být co nejdříve aktivní
- ✓ Co nejdříve aktivovat hluboké břišní svaly a celý hluboký stabilizační systém páteře jako celek
- ✓ Používat správné pozice a pohyby při zátěži
- ✓ Trénovat stabilitu
- ✓ Jako nejvhodnější pohybovou aktivitu zvolit různě rychlou chůzi
- ✓ Trénovat napřimování pánve a páteře
- ✓ Po zhojení pánevního kruhu zařadit cviky na pánevní dno
- ✓ Posilovat pánevní dno komplexně v rámci celého hlubokého stabilizačního systému páteře

Specifika u porodu císařským řezem

- Přistupovat k porodu císařským řezem jako k operaci a zaměřit se tak i na kvalitní rehabilitaci břišních svalů

- Pozor na možné pooperační komplikace
- Masírovat pooperační jizvu
- Zvýšený pozor na špatné pohyby a pozice při zátěži
- Bezpodmínečně aktivovat hluboké břišní svaly a celý hluboký stabilizační systém páteře jako celek

A co dál?

Pokud patříte do jedné z těchto skupin:

1. Jste relativně krátkou dobu po porodu, chcete se zdravě hýbat a cvičit, chcete dosáhnout svých vysněných cílů, ať už se jedná o hezkou postavu nebo lepší kondici **A ZÁROVEŇ SE CHCETE VYHNOUT BOLESTEM ZAD, PŘETRVÁVAJÍCÍ DIASTÁZE NEBO POTÍŽÍM S POVOLENÝM PÁNEVNÍM DNEM** a mít skvělou zdravotní kondici.
2. Jste již delší dobu po porodu, už máte nějaké potíže typu bolestí zad, nehezkého břicha kvůli přetrvávající diastáze a **RÁDA BYSTE TO ZMĚNILA. ZÁROVEŇ DO SVÉHO ŽIVOTA KONEČNĚ ZAŘADILA ZDRAVÝ POHYB A CVIČENÍ BEZ PŘETĚŽOVÁNÍ A DOSÁHLA SVÝCH SNŮ** a opět se věnovala svým koníčkům naplno.

Existují pro Vás dvě možnosti:

- A) Vemte tento Check list a najděte si na internetu, jak jednotlivé body zařadit do Vašeho cvičení, pohybu a celkového života. A pusťte se do toho na vlastní pěst
- B) **Nebo do toho pojďte s námi a pracujme na Vaší změně společně** a společně také doražme do cíle, kdy budete spokojená sama se sebou, bez bolestí a s možností věnovat se všem Vaším snům NAPLNO.

CHCI PŘIJÍT NA UKÁZKOVOU HODINU S KONZULTACÍ

A KDO JE AUTOREM CHECK LISTU?

Bc. Tomáš Kuňák

**Pohybový terapeut, osobní trenér a
expert na zdravé cvičení a pohyb**

„Učím lidi, jak si mohou díky těm
správným cvikům sami pomoci od bolestí“

„Zároveň je učím, jak se zdravě hýbat a
cvičit, aby kromě svých vysněných snů a
cílů dosáhli také zdravého pohybového
aparátu bez přetěžování a bolestí“

