

Patrycja

jakie ćwiczenia na bolący kręgosłup pod koniec ciąży?

Bóle kręgosłupa w ciąży to częsta dolegliwość, która związana jest w głównej mierze ze zmianami jakie zachodzą w czasie ciąży w ciele kobietami. Warto zatem w pierwszej kolejności włączyć ćwiczenia stabilizujące kręgosłup i postawę. Aby zrelaksować kręgosłup w czasie ciąży warto włączyć ćwiczenia oddechowe, np. oddychanie torem bocznym brzuszny. Połóż się na plecach, ułóż dłonie na żebrach, tak aby palce stykały się ze sobą. Biorąc wdech nosem staraj się rozsunąć żebra na boki, tak aby palce oddaliły się od siebie. Wydech robimy ustami i staramy się rozluźnić brzuch.

Koci grzbiet - to kolejne ćwiczenie które warto włączyć przy bólach pleców. Wykonaj klęk podparty, dłonie muszą spoczywać płasko na macie, palce przyklejone (to jest bardzo ważne aby nie obciążać nadgarstków). Dłonie ułożone pod barkami, kolana pod biodrami. Kręgosłup neutralny (to też ważne aby nie był w tej pozycji ani w przeproście ani w pogłębionej lordozie). Z wydechem unieś plecy w stronę sufitu i cofnij lekko pupę w stronę pięt. Chwilę wytrzymaj. Następnie wyciągnij głowę do góry, większą lordozę lędźwiową. Powtórz 5 razy. Pozycja dziecka: Z klęku podpartego, utrzymując lekko zaokrąglone plecy, przejdź do siadu na piętach. Kolana rozstaw szerzej niż biodra i lekko przesuwaj miednicę na boki.

Krążenia odcinkiem lędźwiowym w klęku podpartym: Klęk podparty, dłonie pod barkami, kolana pod biodrami. Krążenia odcinkiem lędźwiowym z podwinięciem miednicy. Staraj się maksymalnie skupić na pracy odcinka lędźwiowego.

Położ się na plecach, stopy połów na barkach partnera, pomału przesuwamy stopy na siebie i wykonujemy ruchy biodrami na prawo i lewo.

Mobilizacja odcinka lędźwiowego w siadzie na krześle. Usiądź na krześle, stopy rozstaw szeroko, ręce oprzyj na biurku, czoło na dłoniach. Z wdechem odsuń pośladki do tyłu, a z wydechem opuść klatkę piersiową w dół. Mostek kieruj w stronę podłogi.

Warto też włączyć mobilizację odcinka lędźwiowego do pracy na piłce gimnastycznej poprzez krążenia oraz podwijanie miednicy oraz włączyć ćwiczenia rozciągające klatkę piersiową dzięki czemu zwiększymy mobilność w kręgosłupie piersiowym.

Są to przykładowe ćwiczenia, jednak zawsze warto skonsultować każdy przypadek indywidualnie ponieważ najlepsze efekty przyniosą ćwiczenia dobrane do konkretnej osoby ze względu na konieczność oceny zmian posturalnych, które zaszły podczas ciąży i dopasowanie ćwiczeń zgodnie z potrzebami organizmu.

Milena

Jakie ćwiczenia powinnam wykonywać, żeby poprawić krążenie w nogach?

Będą to ćwiczenia, np. naprzemienne zginanie podeszwowe i grzbietowe stóp, krążenia stopami do zewnątrz i wewnątrz, naprzemiennie zginanie i prostowanie nóg w stawach kolanowych i biodrowych. Bardzo dobre efekty przynoszą także automasaże stóp na piłeczce.

Artur

Kiedy po cc można robić brzuszki?

Właściwie brzuszki to jedno z ćwiczeń, które przynosi więcej szkody niż pożytku zatem polecam odpuścić sobie to ćwiczenie do czasu gdy zostaną odbudowane funkcje mięśni

głębokich oraz blizna zostanie już zrehabilitowana. Nie da się jednoznacznie określić kiedy można je wykonywać, chodź z doświadczenia mogę powiedzieć, że im później tym lepiej.

Po porodzie cc należy zadbać w pierwszej kolejności o terapię blizny, oraz włączyć ćwiczenia odbudowujące mięśnie głębokie (aktywacja mięśnia poprzecznego brzucha, przepona, mięśnie dna miednicy, mięsień wielodzielny). A ćwiczenia na mięśnie powierzchowne (tj brzuszki, planki itp na brzuch) zacząć wykonywać dopiero po otrzymaniu zielonego światła od trenera medycznego lub fizjoterpeuty uroginekologicznego. Nigdy wcześniej i na własną rękę, gdyż zwiększają one ciśnienie śródbrzuszne i mogą doprowadzić do rozejścia mięśni prostych brzucha, obniżenia mięśni dna miednicy (nietrzymanie moczu, bolesne współżycie itp.) oraz bólu kręgosłupa. Zatem brzuszkom po porodzie, przez długi czas mówię STANOWCZO NIE.

Agnieszka

Czy pozycja Kuczna nie powoduje skrócenie szyjki macicy?

Nie, w czasie ciąży warto ćwiczyć pozycję kuczną aby móc wykorzystać ją w trakcie porodu. Samo wykonywanie tego ćwiczenia w czasie ciąży nie wpłynie na skrócenie szyjki macicy, ale już w czasie samego porodu rozluźni mięśnie dna miednicy i zwiększy światło wyjścia dziecka na świat. Warto też pamiętać, że prawidłowe wykonanie pozycji kucznej powinno odbywać się na całych stopach, z lekkim odgięciem kości krzyżowej. Nie jest to proste zatem aby ta pozycja była komfortowa w trakcie parcia należy się z nią zaprzyjaźnić odpowiednio wcześniej :)

Kasia

Pozycję kuczną zastosować w drugiej fazie porodu czy można już wcześniej?

Pozycję kuczną można stosować już w pierwszej fazie porodu, gdyż świetnie rozluźnia mięśnie dna miednicy i poprzez zaokrąglenie kręgosłupa dolnego uśmiera skurcze porodowe.

Artur

Jakie ćwiczenia wykonywać od razu po cc?

Pierwsze ćwiczenia, które można włączyć po CC to ćwiczenia na łóżku (przeciwnakrępowe, przeciwnakrępowe) - dzięki którym pionizacja będzie łatwiejsza. Warto też zwrócić uwagę, że po pionizacji po porodzie CC należy starać się utrzymywać prostą postawę, dzięki czemu blizna będzie w prawidłowy sposób się rehabilitować, nie pociągając za sobą kolejnych strukturalnych zmian w organizmie. Po okresie połogu należy zgłosić się do trenera medycznego specjalizującego się w ćwiczeniach po porodzie, aby dobrać ćwiczenia indywidualnie.

Paulina

Jakie ćwiczenia można wykonywać po cc?

Pierwsze ćwiczenia, które można włączyć po CC to ćwiczenia na łóżku (przeciwnakrępowe, przeciwnakrępowe) - dzięki którym pionizacja będzie łatwiejsza. Warto też zwrócić uwagę, że po pionizacji po porodzie CC należy starać się utrzymywać prostą postawę, dzięki czemu blizna będzie w prawidłowy sposób się rehabilitować, nie pociągając za sobą kolejnych strukturalnych zmian w organizmie. Po okresie połogu należy zgłosić się do trenera medycznego specjalizującego się w ćwiczeniach po porodzie, aby dobrać ćwiczenia indywidualnie.

Artur

Czy to prawda, że aktywność fizyczna w ciąży wpływa na lepszy poród?

Tak

Joanna

Czy te ćwiczenia można robić przy rozejściu spojenia łonowego? (5.7mm na leżąco, 7.4mm na stojąco, 33tc). Jeśli nie, to jakie można?

Rozejście spojenia łonowego spowodowane jest rozluźnieniem aparatu więzadłowego, utrzymującego miednicę w całości. Ćwiczenia w takiej dolegliwości są dobierane indywidualnie i mogą obejmować również konieczność zastosowania terapii manualnej. Przy rozejściu spojenia łonowego ważne jest wzmacnianie nóg, mięśni głębokich brzucha oraz mięśni dna miednicy.

Artur

a co z jazdą na rowerze? można jeździć w ciąży? A po porodzie kiedy można wsiąść na rower?

Jazda na rowerze w czasie ciąży jest dozwolona pod warunkiem utrzymywania tętna konwersacyjnego (żadne interwały nie są dopuszczalne). Trzeba zwrócić uwagę na pozycję którą mamy na rowerze i korzystać najlepiej z rowerka stacjonarnego. Po porodzie wszystko zależy od tego, jaki to był poród (CC czy SN), w jaki sposób regeneruje się ciało i jaki jest jego stan. Zatem to zależy.

Magdalena

Czy niewielkie krwawienia po badaniu położniczym są przeciwskazaniem do ćwiczeń?

Krwawienie po badaniu ginekologicznym w ciąży nie jest niczym groźnym i zdarza się gdyż czasami na skutek owego badania czasami dochodzi do uszkodzenia wrażliwej w tym czasie śluzówki szyjki bądź samej pochwy. Jednakże każdy niepokój warto skonsultować z lekarzem prowadzącym.

Milena

Jestem w 37 TC. Tak poradzić sobie z bólami miednicy?

Warto zastanowić się co jest przyczyną owych bóli i dobrać ćwiczenia tak aby je wyeliminować. Warto na pewno włączyć ćwiczenia oddechowe, oraz ćwiczenia mięśni dna miednicy (szczególnie nastawione na rozluźnianie). Można też zastosować kinesiotaping aby odciążyć bolące miejsca. Pytanie jest bardzo ogólne, gdyż bóle miednicy mogą mieć różne podłoże zatem nie da się zastosować jednej recepty na ten ból.

Paulina

Co zrobić gdy puchną nogi?

Będą to ćwiczenia, np. naprzemiennie zginanie podeszwowe i grzbietowe stóp, krążenia stopami do zewnątrz i wewnątrz, naprzemiennie zginanie i prostowanie nóg w stawach kolanowych i biodrowych. Bardzo dobre efekty przynoszą także automasaże stóp na piłeczce.

Dodatkowo, trzeba pamiętać aby podczas leżenia stopy były wyżej niż staw biodrowy, warto też korzystać z moczenia stóp w chłodnej wodzie.

Artur

czy po 12 miesiącach po porodzie można jeszcze rehabilitować rozejście mięśni płaskich brzucha?

Tak, rozejście mięśni prostych brzucha można rehabilitować zawsze, ale im później po porodzie tym trzeba liczyć się z dłuższą rehabilitacją.

Wiktoria

Jak ćwiczyć, kiedy człowiek czuje się tak wypruty z sił i wciąż i wciąż i wciąż ma mdłości?

Warto włączyć ćwiczenia oddechowe, relaksacyjne - w leżeniu na łóżku. I starać się spacerować na świeżym powietrzu, aby dotlenić organizm. Nie wiem, który to trymestr, ale jeśli pierwszy - to spokojnie mdłości miną już niedługo :)

A tymczasem, wspomagaj się krakersami na czczo, migdałami i pij wodę.

Patrycja

jakie ćwiczenia na ból kręgosłupa pod koniec ciąży?

Odpowiedź w 1 pytaniu :)

Milena

Jakie ćwiczenia powinnam wykonywać, żeby poprawić krążenie w nogach?

Będą to ćwiczenia, np. naprzemiennie zginanie podeszwowe i grzbietowe stóp, krążenia stopami do zewnątrz i wewnątrz, naprzemiennie zginanie i prostowanie nóg w stawach kolanowych i biodrowych. Bardzo dobre efekty przynoszą także automasaże stóp na piłeczce.

Małgorzata

Jakie ćwiczenia na mięśnie dna miednicy warto zastosować w ciąży?

Dziękuję za to pytanie, gdyż jest ono niezwykle ważne i warto to wiedzieć :)

Przede wszystkim ćwiczenia oddechowe, zwiększające świadomość ciała i pracy mięśni głębokich.

W treningu mięśni dna miednicy dużą uwagę należy poświęcić relaksacji, gdyż mięśnie te są z założenia w czasie ciąży mocno obciążone i potrzebują odpoczynku. Zatem bardzo ważne jest ich świadome rozluźnianie (ale nie parcie). Ćwiczenia wzmacniające warto rozpocząć w pozycji leżenia na plecach na łóżku z nogami ugiętymi w kolanach. Zaczynamy od wolnych wdechów nosem i wydechów ustami (jedną rękę kładziemy na przeponie, drugą na spojeniu łonowym) i staramy się z wydechem rozluźnić mięśnie tak aby rękę na spojeniu łonowym lekko się zapadła. Jeśli Twoje mięśnie są już rozluźnione możesz, rozpocząć delikatne napinanie tych mięśni na 30% swoich możliwości (pod palcem powinnaś poczuć lekkie zasysanie), staraj się odseparować mięśnie brzucha i pośladków. Wykonaj to ćwiczenie 5 razy i znów rozluźnij mięśnie. Następnie możesz spróbować utrzymać to napięcie przez 10 sekund. Jeśli w trakcie ćwiczenia czujesz, że Twoje mięśnie są zmęczone to im odpuść nie ściągaj ich

na siłę, gdyż taki proces w konsekwencji może wykształcić w OUN zły mechanizm i doprowadzić do nadmiernego napięcia MDM - co przełoży się na wysiłkowe nietrzymanie moczu lub nadreaktywność pęcherza. Napinanie mięśni wykonuj na wydechu, rozluźniaj na wdechu.

Przykładowy trening:

Rozluźnianie

5X napięcie MDM 30% na wydechu

Rozluźnianie

1 x napięcie 30% - maks 10 s

Rozluźnianie

3 X napięcie MDM 50% na wydechu

Rozluźnianie

1 X napięcie 50% - maks 10 sekund

Rozluźnianie

3 X napięcie MDM na 30% i dociągnięcie do 50% na wydechu

Rozluźnianie

W ciąży warto też zadbać o krocze, aby uelastyczyć je do porodu poprzez masaż krocza i szyjki.