

1. Od którego tygodnia ciąży można ćwiczyć na piłce?

Ćwiczenia na piłkach są zalecane przede wszystkim w 2 i 3 trymestrze, natomiast nie ma przeciwwskazań do wykorzystania piłki już od 1 trymestru – np. piłkę można używać do aktywnego siedzenia zamiast krzesła.

Podsumowując, **jeżeli** nie ma żadnych przeciwwskazań lekarskich, komuś ta aktywność fizyczna odpowiada, a **ćwiczenia na piłce są dobrze dobrane po konkretną pacjentkę, to można je wykonywać w każdym trymestrze.**

2. Czy zalecenia od lekarza "oszczędny tryb życia" wykluczają aktywność fizyczną?

Należy dopytać, co lekarz prowadzący miał na myśli używając stwierdzenia "oszczędny tryb życia", zapytać wprost o możliwość podejmowania aktywności fizycznej w postaci kilkuminutowych spacerów o umiarkowanej intensywności.

3. Jakie ćwiczenia wykonywać by rozluźnić mięśnie odcinka szyjnego?

W sytuacji bólu przewlekłego, najlepiej udać się na konsultację do fizjoterapeuty, który dobierze ćwiczenia indywidualnie pod konkretną pacjentkę.

3 podstawowe ćwiczenia, które można wykonać:

- Stań w lekkim rozkroku, z rękami opuszczonymi wzdłuż ciała. Rozluźnij kark, opuszczając lekko brodę ku klatce piersiowej i wykonując głową delikatne skręt w lewo i w prawo.
- Usiądź wygodnie na krześle. Lewą dłonią chwyć za głowę w miejscu nad prawym uchem i odciągnij ją w lewa stronę – wytrzymaj przez 15-20 sekund. Następnie zmień rękę i strony. W ten sposób rozciągasz i rozluźniasz mięśnie szyi.
- Spleć ręce z tyłu głowy i „zaczynij się ze sobą siłować” – niech dłonie nie pozwolą głowie odchylić się do tyłu. Po 10 sekundach rozluźnij mięśnie karku i zrób odpoczynek, a następnie wykonaj ćwiczenie jeszcze kilka razy.

Również pływanie ma bardzo wpływ na rozluźnienie mięśni.

4. Kiedy po porodzie można bezpiecznie zacząć wracać do ćwiczeń?

Wszystko zależy od przebiegu i rodzaju porodu (cesarskie cięcie lub poród naturalny), gojenia się ran poporodowych oraz kondycji organizmu.

Powrót do systematycznych treningów oraz intensywnej aktywności fizycznej, jeżeli nie ma przeciwwskazań, jest możliwy ok. sześciu tygodni po porodzie naturalnym i ok. dwunastu tygodni po cesarskim cięciu – jest to sprawa bardzo indywidualna. **O gotowości do podjęcia regularnej aktywności fizycznej powinien zdecydować lekarz – ginekolog. Warto skonsultować się również z fizjoterapeutką urologiczną.**

Generalnie delikatną aktywność fizyczną należy rozpocząć jak najszybciej. 6-10h po porodzie, kobieta powinna wstać. Na samym początku warto jedynie wdrożyć ćwiczenia z napinaniem i rozluźnianiem mięśni rąk i nóg oraz unoszenie bioder w górę w leżeniu na plecach. Od 3. do 5. doby po porodzie zalecane są ćwiczenia przyczyniające się do powrotu prawidłowego napięcia

mięśni brzucha i dna miednicy, które uległy rozciągnięciu podczas porodu. Od 6. do 14. doby po porodzie możemy wykonywać ćwiczenia w klęku, podporach na przedramionach czy pozycjach stojących i siedzących. W tym czasie należy ograniczać jeszcze ćwiczenia wydolnościowe, a także ćwiczenia związane z podskokami czy angażowaniem tłoczni brzusznej.

Jeżeli kobieta czuje się dobrze, może chodzić na spacer. Ważne są także ćwiczenia oddechowe i przeciwzakrzepowe. Kierujemy się zasadą, że ćwiczenia po porodzie w połoгу nie mogą wywoływać żadnych dolegliwości (ból, dyskomfort, osłabienia lub zmęczenia mięśni). Ważne jest, aby mama miała świadomość, że powrót do takich treningów, jakie pamięta sprzed ciąży, nie jest możliwy od razu. Ćwiczenia po porodzie najpierw muszą być lekkie, a ich intensywność należy zwiększać stopniowo i ostrożnie, by ostatecznie powrócić do regularnych treningów o wyższej intensywności.

5. Kiedy można wrócić po porodzie naturalnym do stałego wysiłku z przed ciąży np. do jazdy konnej?

Nie ma jednoznacznej odpowiedzi na to pytanie. W przypadku jazdy konnej jest to sprawa bardzo indywidualna. Wszystko zależy od przebiegu i rodzaju porodu (cesarskie cięcie czy poród naturalny), gojenia się ran poporodowych oraz kondycji organizmu. O gotowości do podjęcia tego rodzaju aktywności powinien zdecydować lekarz – ginekolog. Warto skonsultować się również z fizjoterapeutką urologiczną.

Odsyłam również do pytania 4.

6. Jak wygląda sprawa jeśli chodzi o uczęszczanie na basen w trakcie ciąży jeśli nie występują żadne infekcje dróg moczowych?

Jeżeli nie występują infekcje dróg moczowych, to nie ma żadnych przeciwwskazań.

7. Jak jest w ciąży z podnoszeniem rąk do góry? Słyszałam, że nie powinno się tego robić, ponieważ łóżysko może się oderwać? Czy podczas pływania czy ćwiczeń coś się może stać?

Mit!

Należy tylko zwracać uwagę na prawidłową postawę ciała - zwrócić szczególną uwagę na to aby przy podnoszeniu rąk w górę nie wyginać się w odcinku lędźwiowym kręgosłupa (nie pogłębiać lordozy lędźwiowej, która w trakcie ciąży jest pogłębiona).

Jeżeli nie ma przeciwwskazań ze strony lekarza prowadzącego, pływanie jest wskazane.

8. Jakie ćwiczenia najlepiej wykonywać w 3 trymestrze? Na jakim rodzaju aktywności najbardziej się w tym okresie skupić?

W trzecim trymestrze, jeżeli nie ma przeciwwskazań, powtarzane są ćwiczenia z dwóch pierwszych trymestrów, ale **szczególną uwagę przywiązujemy do ćwiczeń oddechowych.**

W tym okresie szczególnie należy wsłuchiwać się w potrzeby swojego ciała i jeżeli jest to konieczne zmniejszyć intensywność treningów.

Aktywność zalecana w tym czasie ma na celu przygotowanie organizmu do porodu, dlatego **ćwiczenia przed porodem powinny być spokojne, rozluźniające i relaksacyjne.** Doskonale sprawdzają się tutaj ćwiczenia na dużej piłce, w asyście fizjoterapeuty czy trenera.