

POPORODNO OBDOBJE

OSNOVNE VAJE



URŠKA ROJKO

PREDGOVOR

Da pride do fizičnih sprememb po porodu, smo vrjetno že opazile. Nasvet, ki ga je vrjetno slišala že vsaka izmed nas preden se je lotila vadbe med nosečnostjo ali po porodu: "Poslušaj svoje telo, in vse bo v redu.", je bil eden izmed tistih, ki me je v času moje nosečnosti močno zmotil.

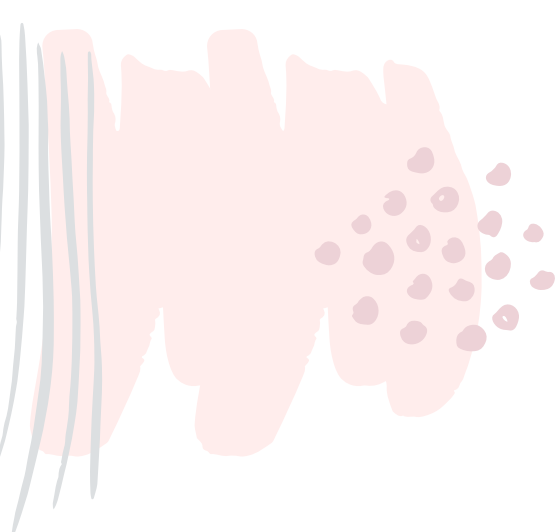
Zakaj?

Ker mi kot tak, ni ponujal nobene rešitve, nobenega odgovora. Kako naj poslušam svoje telo, če sploh ne vem kaj poslušati, kaj je normalno in kaj ni. To je tudi razlog zakaj sem sestavila tole knjigico.

Ker cenim tvoje zaupanje, želim, da dobiš nekaj osnov na katerih boš gradila. Kljub temu, da tale knjigica predstavlja le en delček vsega, kar vključuje poporodno obdobje in vadba, želim da veš, kaj se dogaja v tvojem telesu in na kaj moraš biti pozorna preden se sploh lotiš izvajanja kakršnekoli vaje.

In ne pozabi, kljub temu, da je naše telo po porodu malenkost drugačno, je teh 9 mesecev potovalo skozi ogromne fizične in hormonske spremembe. Zato mu daj čas, da si opomore. Upam, da ti bo tale knjigica kar se da v pomoč.

Urška Rojko



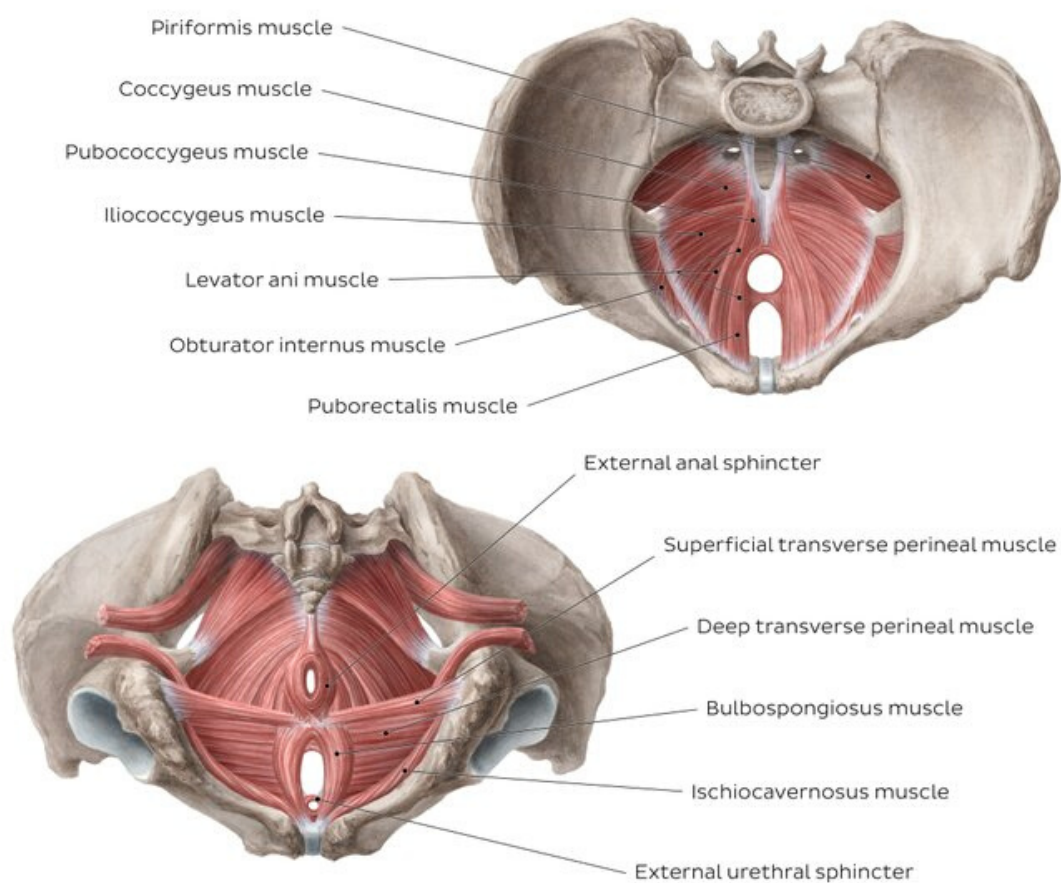
MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Raziskave so pokazale, da približno 30% žensk ob verbalnem napotku namesto aktivacije mišic medeničnega dna aktivira zadnjične ali stegenjske mišice, zadržuje dih ali pritiska navzdol, namesto da bi mišice stisnile in jih "povlekle" navznoter ter navzgor.

Najpomembneje pri teh vajah je, da krčite prave mišice in da je to krčenje pravilno.

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

KJE V TELESU JIH NAJDEM?



© www.kenhub.com

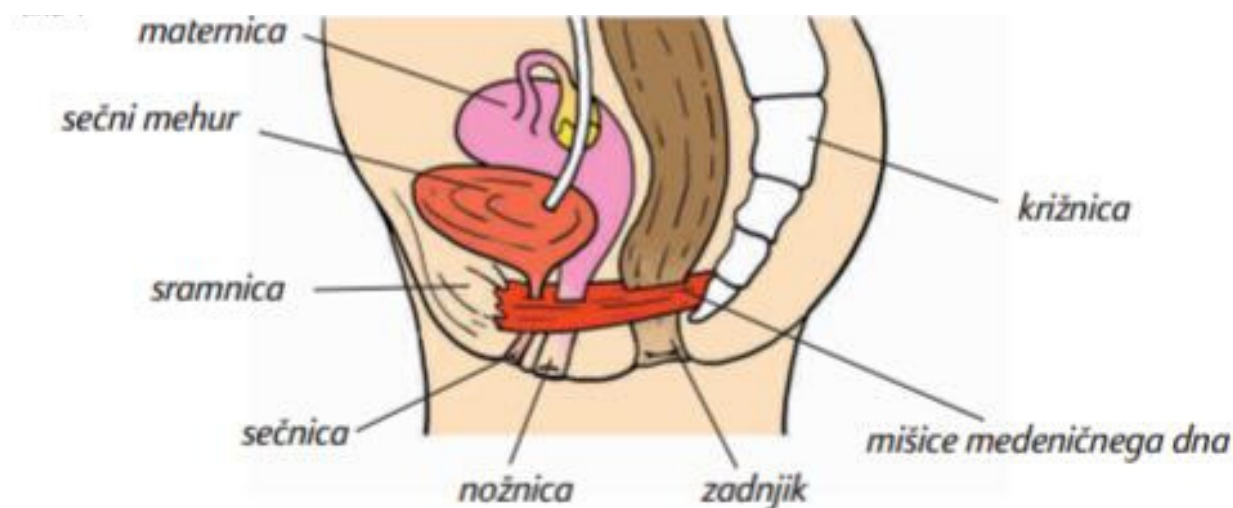
MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

KJE V TELESU JIH NAJDEM?

Ležijo na dnu medenice, zapirajo medenični izhod in potekajo od sramnice spredaj do trtice zadaj in navzven do sedničnih kosti (kosti, na katerih sedimo). Poleg tega imamo še mišico, ki poteka okoli zadnjika (zapiralka zadnjika), ki je pomembna za zadrževanje blata.

Medenično dno sestavlja skupina mišic in vezivno tkivo. Delujejo nekako tako kot viseča mreža, podpirajo medenične organe (maternica, nožnica, črevo in sečni mehur).

Koordinirano krčenje in sproščanje mišic omogoča nadzor nad odvajanjem vode in blata. Če te mišice oslabijo, ne morejo več opravljati svoje funkcije, organi, ki jih mišice podpirajo, se spustijo.



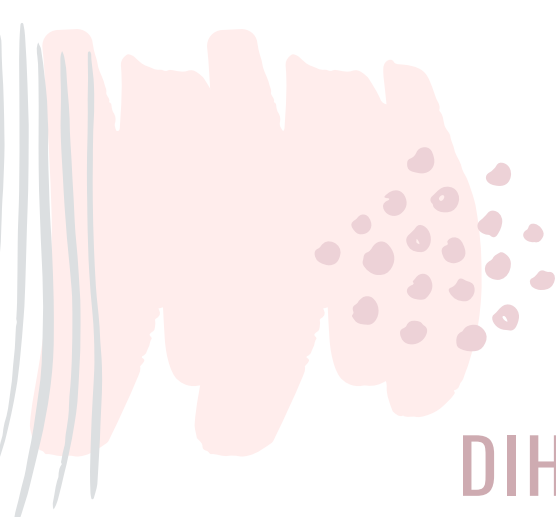
VAJE ZA MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

KDAJ VEM, DA STISKAM PRAVE MIŠICE?

- Občutiti morate, da se mišice medeničnega dna »stisnejo« in »dvignejo«. Pri ženskah ob tem pride do premika presredka navznoter. To nakazuje na stisk mišic medeničnega dna.
- Pomagate si lahko tudi z majhnim ogledalom, kjer opazujete področje okoli nožnice in zadnjika. Ko stisnete mišice medeničnega dna, se mora koža med nožnico in zadnjikom pomakniti navzgor in navznoter, stran od ogledala.
- Če opazite, da se to področje boči navzven – **STOP!** To lahko povzroči še večje težave. Za dodatne nasvete poiščite pomoč pri ginekologu, fizioterapevtu ali medicinski sestri, ki ima specialna znanja s področja obravnave mišic medeničnega dna.
- Ali gre za stisk pravih mišic lahko preverite tudi tako, da si v nožnico vstavite prst ali dva in nato poskušate stisniti mišice okoli prsta.
- Če imate sproščene spolne odnose s partnerjem, lahko moč stiska pravih mišic preverjate tudi med spolnimi odnosi. Partner bi pri tem moral čutiti stisk.
- Včasih pa je za prepoznavo pravih mišic potrebno vprašati tudi ginekologa.

POMOČ Z VIZUALIZACIJO

- Predstavljajte si, da poskušate zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in hkrati zaustaviti curek urina. (povdarek je na "predstavljaj si". Ne priporočam, da dejansko izvajate vajo, ko greš na malo potrebo).
- Mišice medeničnega dna so v obliki diamanta. Vsak kot diamanta pa je pripet na medenico. Predstavljajte si, da vse štiri kote povlečete skupaj.
- Predstavljajte si, da so mišice medeničnega dna dvigalo. Začnemo v prtljaju in dvignemo dvigalo visoko v 8.nadstropje.



DIHANJE

POMEN DIHANJA

Optimalno dihanje ima zato številne pozitivne učinke na celotno telo. Globoko dihanje aktivira parasimpatetični živčni sistem, ki vas sprošča, zniža nivo stresnega hormona kortizola, zniža krvni pritisk in regulira ostale pomembne procese v telesu. Takšno dihanje je mogoče le ob vzravnani hrbtenici z odprtim prsnim košem.

Hiter, stresen način življenja, sedeče delo in okoljski dejavniki so povzročili, da nas večina diha plitko. Dlje časa ko sedimo preko dneva, šibkejši postajamo pri premagovanju težnosti in ohranjamo stabilen trup. Zaradi sključenega položaja pri sedenju s pogledom usmerjenim navzdol, je vrat potisnjen preveč naprej, prsni del krbtenice je izbočen in rame so potisnjene naprej in navznoter. V takšnem položaju je diafragma stisnjena in težje opravlja svoje primarno delo. Slednje čez čas oslabi respiratorne mišice in povzroči napetost v zgornjem delu telesa, katera pripelje do »slabe drž« in telo postavi v stanje kroničnega stresa, saj spodbuja delovanje simpatetičnega živčnega sistema. Simpatetični živčni sistem za razliko od parasimpatetičnega nenehno aktivira refleks za boj ali beg.

Naš vzorec dihanja ima velik vpliv na telesno držo in mobilnost. Posledično ima kot takšno vpliv tudi na samo funkcionalnost gibanja (kako kvalitetno se gibljemo v vsakdanjem življenju), kot tudi na splošno počutje.

DIHANJE

NOSEČNOST IN DIAFRAGMA

Rastoči otrok, placenta in dodatna tekočina med nosečnostjo zavzameta velik del trebušne votline in pritiskata na diafragma. Kljub temu, da se ta prilagodi vsem spremembam, ki v tem obdobju nastanejo, je njena lega v mirovanju nekoliko drugačna. (približno 5 cm višje).

Prsni koš se prav tako prilagodi spremembam med nosečnostjo. Rebra se dvignejo in razširijo, kar je moč opaziti v premeru (+2 cm) in obsegu prsnega koša (5-7 cm). Si se spraševala zakaj tvoj prsni koš po porodu izgleda drugače? ;)

Po porodu je zato pomembno, da pomagamo vzpostaviti telesu lastno zavedanje in pridobimo nazaj optimalno delovanje mišic.

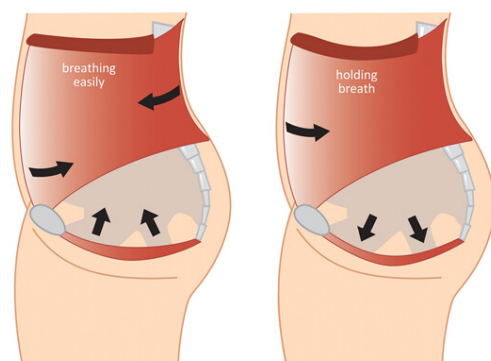
DIAFRAGMA IN MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Medenično dno in diafragma se gibljeta sinhrono.

Pri VDIHU diafragma kontrahira, se premakne navzdol in hkrati potisne navzdol tudi mišice medeničnega dna. Posledično se v trebuhu vzpostavi znotraj-trebušni pritisk.

Pri IZDIHU se diafragma spusti, medenično dno pa se takrat rahlo napne.

Vse vaje za krepitev mišic medeničnega dna se zato izvajajo z izdihom.

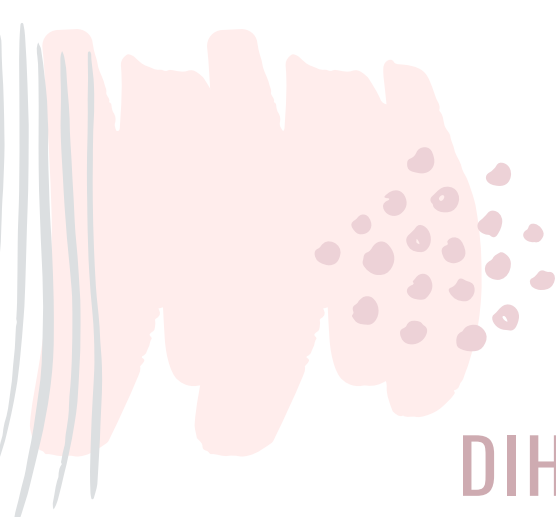


ZANIMIVOST

telesna drža vpliva na sposobnost aktivacije posameznih mišic, tudi medeničnega dna! Zato se poglej v ogledalo in preveri, kje se tvoje telo nahaja ;)

NE POZABI!

na pravilno dihanje, ko dviguješ otročka.



DIHALNE VAJE

KAKO?

- Vzravnano sedimo, stojimo ali ležimo.
- Eno dlan položimo na trebuh, drugo na prsa.
- Počasi globoko vdihnemo skozi nos, ob tem občutimo, kako se pod našimi rokami prsni koš razširi.
- Pri tem si predstavljamo, da medenično dno napolnimo z zrakom.
- Za trenutek zadržimo dih, nato počasi izdihnemo s priprtimi ustnicami in občutimo, da se prsni koš pod našimi rokami spusti..

NE!

- Zadržujemo diha
- Stiskamo trebušnih mišic. Velikokrat začnejo ženske stiskati ti."six-packe". Tega ne želimo.
- Predstavlja si, kot da imaš na sebi korzet in ga želiš zapreti.

ZAKAJ JE POMEMBNO, DA NE ZADRŽUJEŠ DIHA?

Ker s tem ustvajamo intra-abdominalni pritisk in posledično pritiskamo na medenično dno..

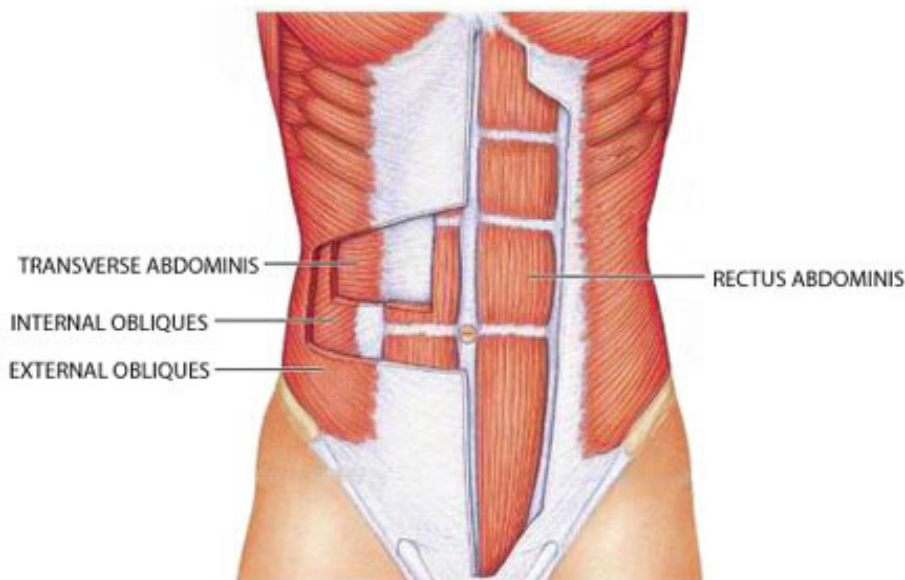
POGLEJ SI SPODNJI VIDEO:

<https://www.youtube.com/watch?v=O3NLJGRO-D8>

VAJE

TREBUŠNE MIŠICE

Zaradi rastočega trebuščka med nosečnostjo pride posledično tudi do določenih sprememb na trebušnih mišicah. Te postanejo daljše in šibkejše. Velik del sprememb v trebušni steni pa se pojavi predvsem na vezivnem tkivu, ki povezuje levo in desno stran trebušnih mišic-rektusov (ti. »Linea Alba« ali »Bela črta«).



DIASTAZA

Diastaza rekti abdominis (DRA) je definirana kot prekomeren razmik preme trebušne mišice(rectus abdominis) vzdolž »Line-e Albe«(LA). Da lahko govorimo o DRA je potreben razmik, ki je večji od 2 cm.Ta se lahko pojavi kjerkoli vzdolž LA (v višini popka, pod popkom). Pri opazovanju pa igra pomembno vlogo tudi funkcionalnost samega vezivnega tkiva.

Več o tem si lahko prebereš tukaj: <https://www.nestologyblog.com/post/diastaza-rektusov-kaj-mora-vedeti-vsaka-mamica-pred-se-loti-vadbe>

AKTIVACIJA TREBUŠNIH MIŠIC



- V položaju leže na boku popolnoma sprostimo trebuh, da se rahlo spusti proti podlagi.
- Sproščeno vdihnemo in izdihnemo, zadržimo dih ter nežno aktiviramo m. transversus abdominis, tako, da rahlo povlečemo spodnji del trebuha navznoter.
- Sočasno aktiviramo mišice medeničnega dna (kot bi hoteli zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesa in istočasno zaustaviti curek urina).
- Dihamo normalno in aktivacijo zadržimo 10 sekund, nato se sprostimo. Vajo izvajamo tudi v položaju na vseh štirih ali sede.

V
A
J
E

TELESNA DRŽA

- Kadar naše dihanje ni optimalno (najsi bo zaradi stresa, poškodbe, stiskanje trebuha noter,...), manjko giba diafragme kompenziramo običajno z prsnimi, vratnimi, ramenskimi mišicami in mišicami zgornjega dela hrbta (isto velja pri globokem in forsiranem vdihu). Funkcija teh mišic primarno ni povezana z dihanjem, a so slednje pri nepravilnem dihanju neposredno vključene in tako onemogočajo sprostitve telesa, stabilizacijo ledvenega dela hrbtneice, povečujejo verjetnost za nastanek bolečin v hrbtenici in vratu in rušijo pravilno telesno držo. Ta se običajno kaže kot »sključena drža«.
- Ti. »sključeno držo« je moč dostikrat zaznati med sedenjem pred računalnikom, kjer so ramena dolgo časa potisnjena naprej, kar vpliva na prsne mišice, s tem ko jih postavi v "skrajšano"/skrčeno pozicijo. Prsne mišice so pripete na nadlakti, zaradi česar začnejo vleči ramena naprej, kar jih postavi v disfunkcionalni položaj.



TELESNA DRŽA

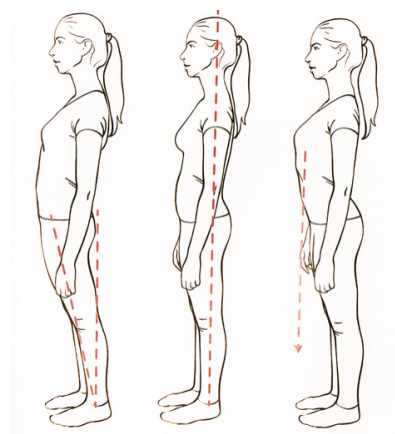
- Zakaj je to pomembno za novo mamico?

V nosečnosti se telesna drža zaradi rasti in teže ploda nekoliko spremeni. Rastoči trebuh in teža ploda vplivata na povečanje nagiba medenice (zasuk medenice naprej-anteriorno), kar povzroči večjo krivino v ledvenem delu hrbtenice. To posledično povzroči, da se zadnje stegenjske mišice in zadnjične mišice nekoliko "raztegnejo", s tem pa se zmanjša funkcionalnost mišic medeničnega dna (manjša, slabša aktivacija). A ne samo to, takšen telesni položaj vpliva tudi na to, da se že tako raztegnjene trebušne mišice še dodatno podaljšajo, kar pogostokrat rezultira tudi v bolečinah v ledvenem delu hrbtenice. Na drugi strani pa lahko morda opaziš ravno obratno sliko, ko je nagib medenice zmanjšan (zasuk medenice nazaj-posteriorno), kar rezultira v tem, da je ledveni del hrbta bolj izravnani.

V času po nosečnosti lahko prsne mišice zaradi povečanih prsi, nošenja otroka, dojenja postanejo "zategnjene", mišice zgornjega dela hrbtenice pa se podaljšajo, to rezultira v premiku ramen naprej, dlani pa so v tem primeru običajno obrnjene nazaj. Slaba telesna drža v tem obdobju pa je običajno potencirana še z slabim spancem, razpoloženjem in spremembami v rutini.

Torej, zakaj je telesna drža v tem obdobju še toliko bolj pomembna? Zaradi zmožnosti aktivacije posameznih mišic in s tem zmanjšanjem obremenitve občutljivih struktur (kot npr. trebušna stena, medenično dno,...) in seveda v izogib bolečinam.

- Dejstvo je, da popolna drža ne obstaja, da po svetu ne hodimo čisto pokončno, z glavo natančno nad rameni, ves čas. Ne gre se za to, da morajo naše mišice biti »aktivne« 24 ur na dan. Gre se za to, da bodo naše mišice močne, odzivne in aktivne takrat, ko je to potrebno.



ZAKLJUČEK

Pravilno, funkcionalno gibanje je recept za življenje brez bolečin.

Novo pečena mamica se ogromno sklanja in počepa. A ogromno jih te gibe izvaja nepravilno. Ne samo, da je gibanje nepravilno, običajno izvajajo gibanje tudi z dodatno obremenitvijo (v tem primeru z otročkom v rokah).

Stavek, ki ga pogosto slišimo pri novo pečenih mamicah je:
"Včasih mi malo "uide".

Tako nosečnost s samimi hormonskimi spremembami, kot tudi teža maternice in sam porod predstavljajo za mišice medeničnega dna veliko obremenitev. Na tej točki naj povdarim, da uhajanje urina med ženskami po porodu še zdaleč NI NORMALEN pojav!

Prav tako urinska inkontinenca, ni edini pojav, ki se pojavlja pri ženskah po porodu. Pojavita se lahko tako fekalna inkontinenca, kot tudi prolaps (ko se medenični organi povesejo). Slednja za žensko predstavljata izjemen vpliv na njeno samopodobo in kvaliteto življenja, saj povzročata občutke sramu, stigmatizacijo, depresijo in anksioznost.

Tako vadba v nosečnosti, kot po porodu, ne zajema samo tistih nekaj minut v telovadnici. Pomembno je, ne samo, da se naučiš izvajati vaje pravilno, temveč da veš kaj delaš in zakaj kaj delaš ter da znaš implementirati vaje tudi v svoj vsakdan. Šele ko boš imela dovolj informacij in postala bolj pozorna na svoje gibanje, boš videla, da ne gre samo za preoblikovanje telesa, izogibanjem bolečin, temveč veliko več.

Zato, ko dobim vprašanje: »KAJ lahko delam in KAJ ne?«, ti žal definitivnega odgovora, brez individualne obravnave, ne morem dati. Zapomni si, bolj pomembno od tega KAJ delaš je pomembno KAKO kaj delaš. Brez pravilne aktivacije mišic in pravilne izvedbe ne boš napredovala ali pa boš dosegla še slabši rezultat.





URŠKA ROJKO

OSEBNA TRENERKA (FITNES ZVEZA SLOVENIJE)
CERTIFICIRANA NA PODROČJU ŠPORTNE PREHRANE, VADBE
MED NOSEČNOSTJO IN PO PORODU

WWW.NESTOLOGYBLOG.COM
INFO@NESTOLOGYBLOG.COM



@NESTOLOGY_ & @TEAMROJKO





“WE ARE LEADERS, YOU’RE A CREATOR.”

TE ZANIMA ŠE VEČ?
Oglej si dogajanje na TeamRojko

WWW.TEAMROJKO.COM

