



Ćwiczenia i porady dla kobiet po porodzie

(Post-Natal Exercise and Advice– Polish)



Oddział Fizjoterapii

Oddział Położniczy szpitala Princess Royal: **0141 201 3432**



Szpital Queen Elizabeth University Hospital: **0141 201 2324**



Szpital Royal Alexandra Hospital: **0141 314 6765**



www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy

Wstęp

Ten program ćwiczeń i porad stworzono z myślą o:

- przyspieszaniu procesu gojenia się i powrotu do formy
- zapobieganiu bólom pleców i okolic miednicy
- zapobieganiu problemom z pęcherzem, jelitami i wypadaniem narządów
- poprawie sprawności fizycznej i samopoczucia

Fizjoterapeuta wyjaśni szczegóły ćwiczeń, a niniejsza ulotka pozwoli je sobie przypomnieć po powrocie do domu. Z upływem czasu ćwiczenia będą coraz łatwiejsze, a codzienne ich wykonywanie zajmie niewiele czasu. Warto znaleźć na nie czas codziennie i najlepiej zacząć od razu.

Mięśnie dna macicy

Gdzie się znajdują?

Znajdują się pod pęcherzem moczowym, jelitami i macicą. Zawieszane są między kośćmi miednicy na kształt hamaka.

Jaką funkcję pełnią?

Silne i zdrowe mięśnie dna macicy:

- zapobiegają nietrzymaniu moczu i kału
- chronią narządy wewnętrzne przed wypadaniem
- zwiększają przyjemność seksualną podczas stosunku
- zmniejszają dyskomfort i obrzęk
- przyspieszają gojenie

Skutki ciąży i porodu

- Mięśnie dna macicy stają się słabsze i nie będą właściwie spełniać opisanych powyżej funkcji.
- Aby mięśnie odzyskały swą sprężystość i wytrzymałość zaleca się rozpoczęcie ćwiczeń wkrótce po trzy- lub czterokrotnym oddaniu moczu po porodzie lub po usunięciu cewnika.
- Łagodnie wykonywane ćwiczenia są bezpieczne nawet w przypadku szwach

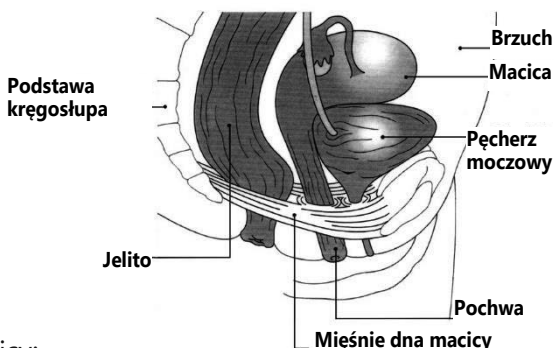
Ćwiczenia mięśni dna macicy

Można je wykonywać w pozycji leżącej, stojącej lub siedzącej, z lekko rozwartymi kolanami. Wyobraź sobie, że starasz się powstrzymać wypuszczenie gazu i jednocześnie zatrzymać strumień moczu. Jest to uczucie zaciskania i podciągania, zwierania i zaciągania odbytu i pochwy. Jest to skurcz mięśni dna macicy.

Nie należy:

- wstrzymywać oddechu
- zaciskać nóg
- napinać mięśni pośladków
- ćwiczyć podczas oddawania moczu

Dla wygody, należy napiąć mięśnie dna macicy przed kaszlem, kichaniem lub poruszaniem się.



Ustal własny plan ćwiczeń na mięśnie dna macicy

Stopniowo zwiększaj:

- natężenie
- wytrzymałość
- koordynację

Najpierw ustal własny 'punkt wyjścia'

Napnij mięśnie dna macicy jak opisano powyżej i utrzymaj to napięcie tak długo, jak możesz (nie dłużej niż 10 sekund).

Przez ile sekund możesz utrzymać ten skurcz?

Rozluźnij skurcz i odczekaj cztery sekundy, po czym potwórz tyle razy, ile możesz (nie więcej niż 10 razy).

Ile razy możesz to powtórzyć?

A teraz wykonaj podstawowe ćwiczenie mięśni macicy, ale napnij i podciągnij je szybko, po czym natychmiast je rozluźnij. Jest to tak zwany szybki skurcz, który pozwoli mięśniom szybko reagować w momentach śmiechu, kaszlu, kichania, ćwiczeń lub podnoszenia czegoś.

Ile szybkich skurczy potrafisz wykonać?
(nie więcej niż 10)

To właśnie jest Twój 'punkt wyjścia'.

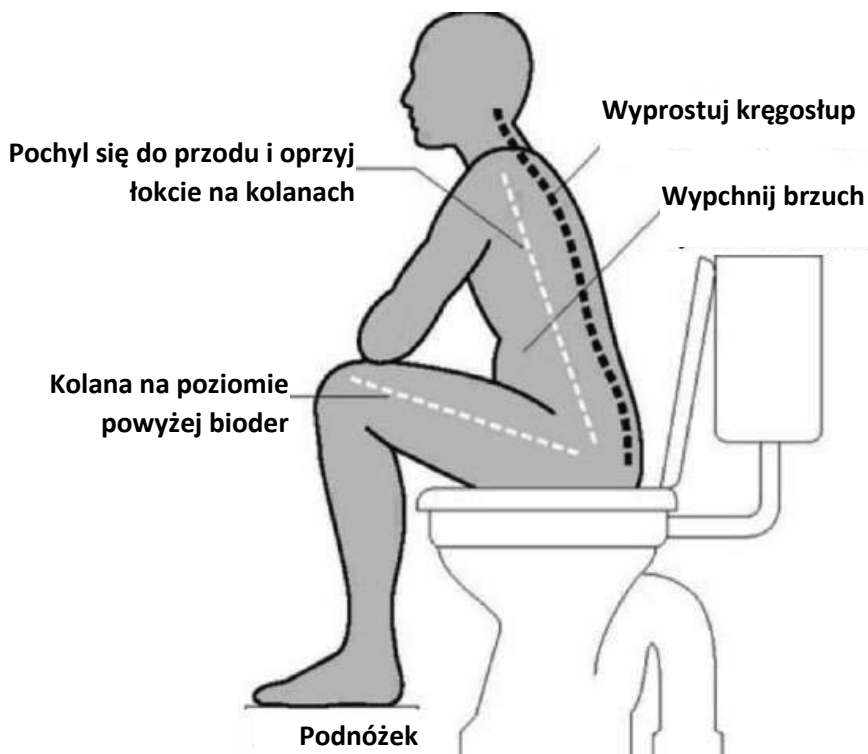
- Następnie**
- Wykonuj ćwiczenia z 'punktu wyjściowego' cztery do sześciu razy dziennie.
 - Połącz ćwiczenia z karmieniem lub innymi zajęciami, aby o nich lepiej pamiętać.
 - 'Punkt wyjścia' będzie z czasem się zmieniać. Czas utrzymywania skurczu i ilość powtórzeń będzie wzrastać.
 - Włączaj ćwiczenia na mięśnie dna macicy w porządek dnia codziennego i wykonuj je przez całe życie.

Problemy

W razie obaw, należy zasięgnąć porady lekarza pierwszego kontaktu (GP), fizjoterapeuty lub położnej.

Wygodna pozycja do oddawania stolca

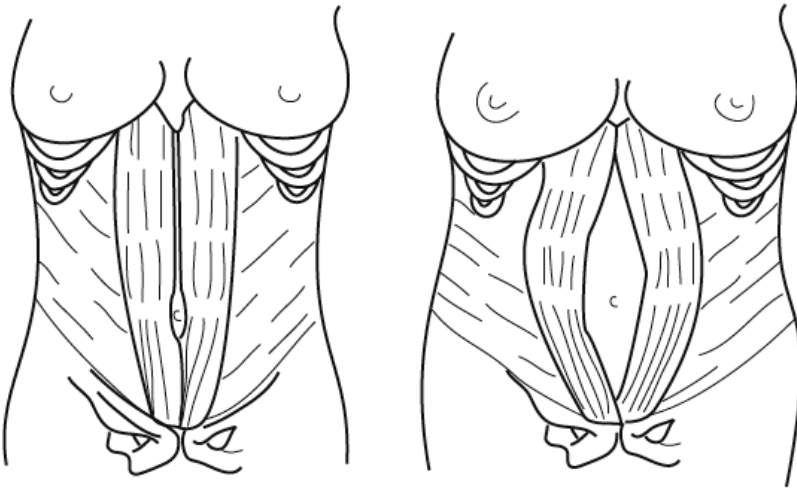
- Siedząc na sedesie upewnij się, że masz stopy na podłodze lub na podnóżku. Odpręż się i nie spiesz się.
- Podczas oddawania stolca pomocne może być dodatkowe wsparcie dla większej wygody. Można przyłożyć do odbytu podpaskę, przyciskając ją równomiernie. Podtrzymywanie rany złożonym ręcznikiem może również przynieść ulgę.
- Nie napinaj się.
- Wydychanie powietrza w chwili oddawania stolca lub moczu może także pomóc.
- Właściwą pozycję pokazuje rysunek poniżej.



Mięśnie brzucha

Co dają ćwiczenia?

- Mięśnie te ulegają rozciągnięciu na skutek ciąży.
- Ich zadaniem jest chronić i wspierać kręgosłup.
- U niektórych kobiet mięśnie brzucha rozchodzą się podczas ciąży; jest to tzw. rozstęp mięśni prostych brzucha (**RMPB**).
- Jest to skutek powiększającego się w ciąży brzucha jak również efekt wytwarzanych podczas ciąży hormonów.



Rozstęp mięśni zmniejsza napięcie ściany jamy brzusznej i może prowadzić do bólów w dole pleców i miednicy.

Niewielki rozstęp mięśni, szerokości trzech palców, występuje często po porodzie i nie stanowi problemu. Jeśli jednak:

- rozstęp jest szerszy niż na trzy palce,
- na wysokości talii pojawia się niewielka wypukłość, lub
- palce wyraźnie zagłębiają się w rozstęp,

należy wtedy podczas ćwiczeń i innych zajęć zastosować pewne środki ostrożności.

Czynniki, które mogą zwiększyć ryzyko rozstępu mięśni brzucha to:

- Cięża bliźniacza lub duża waga noworodka
- Drobna budowa ciała kobiety
- Nieprawidłowa postura
- Rozstępy w poprzednich ciążach
- Słaba sprężystość mięśni brzucha

Jak sprawdzić, czy doszło do rozstępu mięśni brzucha

- Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach i stopami płasko ustawionymi na podłożu.
- Umieść 4 palce na brzuchu powyżej pępka.
- Lekko unieś głowę i łopatki do góry.
- Poczujesz pod palcami, jak dwa mięśnie proste brzucha zbliżają się do siebie. To będzie rozmiar Twojego rozstępu.
- Kiedy rozstęp się zmniejszy, nie czuć wyraźnej przerwy, a palce unoszą się podczas sprawdzania.

Porada

- Wstając z łóżka, zawsze ugnij kolana, lekko napnij mięśnie brzucha i przekreć się na bok.
- Zsuń nogi z łóżka i podnieś się, podpierając się jednocześnie rękami. Kładąc się do łóżka wykonaj te czynności w odwrotnej kolejności. **Unikaj ruchów typu 'brzuski'.**
- Unikaj zajęć wymagających skrętów ciała.
- Podnosząc dziecko, wciągnij i utrzymaj napięcie mięśni brzucha.
- Nie podnoś niepotrzebnie ciężkich przedmiotów.
- Fizjoterapeuta może założyć bandaż kompresyjny. Pomocna może być również specjalna bielizna wspierająca mięśnie brzucha.

Ćwiczenia

Ćwiczenia mięśni głębokich brzucha

- Połóż się na boku, jak pokazano poniżej



- Umieść rękę na podbrzuszu między pępkiem a kością łonową, oddychaj normalnie i rozluźnij brzuch.
- Na początek lekko wciągnij powietrze. Następnie przy wydechu, wciągnij podbrzusze w kierunku kręgosłupa, a potem rozluźnij mięśnie.
- Powtórz to samo, ale tym razem utrzymaj mięśnie napięte i nie wstrzymuj oddechu. Staraj się utrzymać napięcie przez 6 sekund. Poczuj, jak pod ręką mięśnie podbrzusza się wciągają.

Postępy

- Spróbuj wykonać to ćwiczenie w pozycji siedzącej i stojącej.
- Stopniowo zwiększaj czas utrzymania napięcia i ilość powtórzeń (10 sekund, 10 razy).
- Wciągaj brzuch podczas chodzenia, stania, podnoszenia i noszenia dziecka na rękach.

Ruchy miednicy

- Połóż się na plecach z nogami ugiętymi w kolanach. Połóż dłoń na podbrzuszu.
- Napnij mięśnie głębokie brzucha, jak w poprzednim ćwiczeniu.
- Wciągaj mięśnie głębokie brzucha, unosząc jednocześnie kość łonową w kierunku klatki piersiowej, a dolną część pleców przyciskając do podłoża. Utrzymaj tę pozycję przez 6 sekund, po czym wolno rozluźnij mięśnie.
- Przez cały czas oddychaj normalnie.



Uwaga

- Jeśli zauważysz na brzuchu wypukłość pod ręką, przerwij ćwiczenia. Przez kilka dni ćwicz jedynie mięśnie głębokie brzucha, po czym ponownie spróbuj ćwiczenia na miednicę.
- Wypróbuj również pozycje na siedząco, na stojąco lub leżąc na boku.
- Ćwiczenie to może pomóc uśmierzyć bóle pleców, bóle poporodowe i wzdęcia.
- Nie próbuj ćwiczeń typu 'brzuski' lub podnoszenie obu nóg leżąc na plecach.
- Zasięgnij porady fizjoterapeuty, jak przejść na następny etap ćwiczeń mięśni brzucha.

Dbałość o kręgosłup

Przez 5 do 6 miesięcy po porodzie kręgosłup jest szczególnie narażony na obciążenia.

Dlaczego?

- W ciąży i po porodzie w organizmie zachodzą zmiany hormonalne, które sprawiają, że stawy stają się bardziej elastyczne, a przez to narażone na urazy.
- Mięśnie brzucha i dna macicy są osłabione, przez co nie stanowią właściwej podpory dla kręgosłupa.
- Czynności niezbędne przy opiece nad dzieckiem – noszenie, karmienie, kąpanie – są dodatkowym obciążeniem dla kręgosłupa.

Pierwsze dni po porodzie

Wstając z łóżka lub kładąc się do łóżka:

- Ugnij obie nogi w kolanach
- Przewróć się na bok
- Podeprzyj się do pozycji siedzącej, spuszczając jednocześnie obie nogi na podłogę
- Kładąc się do łóżka, powtórz te czynności w odwrotnej kolejności albo wejdź do łóżka na czworakach

Przy podnoszeniu

- Ugnij nogi w kolanach, aby się pochylić.
- Napnij mięśnie dna macicy i mięśnie głębokie brzucha, zanim się wyprostujesz.
- Trzymaj podnoszony przedmiot blisko ciała.
- Wypuść powietrze, zanim podniesiesz ciężar.
- Najpierw podnieś głowę.



Karmienie

- Zanim zaczniesz karmić, podeprzyj dolną część pleców, żeby Ci było wygodnie.
- Na kolanach połóż sobie poduszkę.
- Przy karmieniu piersią poduszka na kolanach nie będzie raczej potrzebna.
- Pod nogami ustaw podnózek i staraj się nie krzyżować nóg.



Przewijanie i kąpanie dziecka

- Dziecko powinno znajdować się na poziomie Twojej talii.
- Stań przy miejscu do przewijania lub przy komodzie.
- Przygotuj sobie wszystko, co Ci będzie potrzebne.
- Nigdy nie zostawiaj dziecka bez opieki w miejscu, z którego może spaść.

Foteliki samochodowe

- Staraj się nie nosić dziecka w foteliku.
- Jeśli już musisz, trzymaj fotelik obiema rękami przed sobą blisko ciała.

Dalsze ćwiczenia

Pamiętaj

- Słuchaj swego organizmu.
- Nie przekraczaj granic własnych możliwości.
- Zanim zaczniesz uprawiać sporty, zaczekaj co najmniej do czasu kontrolnej wizyty poporodowej.
- Przez pierwsze 3-6 miesięcy unikaj intensywnych ćwiczeń, takich jak biegi, siłownia, ćwiczenia grupowe, podnoszenie ciężarów.
- Staraj się codziennie wychodzić na spacer. Stopniowo zwiększaj dystans i tempo, aby wzmocnić swą kondycję.
- Zasięgnij porady fizjoterapeuty. Dalsze ćwiczenia znajdziesz na tym portalu **www.POGP.csp.org.uk**
- Przydatna aplikacja zawierająca ćwiczenia fizjoterapeutyczne na mięśnie dna macy: **www.squeezyapp.com**

W razie problemów po porodzie

Zasięgnij porady u rejonowego fizjoterapeuty ds. zdrowia kobiet:

- **Ból kręgosłupa, miednicy lub rozstęp mięśni brzucha w okresie do 6 tygodni po porodzie**
(Po upływie 6 tygodni należy się kontaktować z rejonowym oddziałem fizjoterapii)
- **Problemy z pęcherzem moczowym lub jelitami w okresie pierwszych 3 miesięcy po porodzie**
(Po upływie 3 miesięcy należy się kontaktować z lekarzem rodzinnym).

Numery kontaktowe rejonowych fizjoterapeutów ds. zdrowia kobiet:

Cowal Community Hospital	01369 708 340
Inverclyde Royal Hospital	01475 504 373
Lochgilphead	01546 703 141
Oban	01631 788 983
Princess Royal Maternity	0141 201 3432
Queen Elizabeth University Hospital	0141 201 2324
Royal Alexandra Hospital	0141 314 6765
Vale of Leven Hospital	01389 817 528