

Cvičení po porodu a císařském řezu

První den po porodu doporučujeme odpočívat, hodně pít a asi po 6 hodinách lehat na bříško na složený polštář na dobu 2 - 20 minut, 3 - 5krát za den, nenařídí-li lékař jinak.

První den po císařském řezu po 12 hodinách pokrčíme obě nohy v kolenou a vytáčíme obě kolena u sebe střídavě vpravo a vlevo, klinkáme s koleny do stran. Jízva nesmí bolet! Cvičení je důležité pro peristaltiku. Na břiše ležíme na složeném polštáři, je-li vše v pořádku, od 5. dne.

Druhý den po porodu i císařském řezu začínáme cvičit. Svaly i vazy jsou uvolněné, pánev rozestouplá, proto bude cvičení po dobu 2 měsíců lehké, ale účinné.

1. Leh na zádech, ruce pod hlavu, nohy natažené nebo pokrčené, nadechneme nosem do celého těla a vydechneme ústy. Opakujeme 3 - 5krát.
2. Stejná poloha jako v bodě 1., ruce dáme na bříško a dýcháme do břicha. Nádech - břicho zvětšíme, výdech. Opakujeme 3 - 5krát.
3. Leh na zádech, obě nohy pokrčené, jednu nohu protáhneme v koleni, cvičíme v kotníku, nahoru a dolů. Pro každou nohu opakujeme 8krát.
4. Leh na zádech, obě nohy pokrčené a jednou nohou „jedeme na kole“ asi 6 šlápnutí, vyměníme. Rozsah záleží na každém individuálně, nikdy necvičíme přes bolest - netrháme stehy!
5. Leh na zádech, nohy pokrčené v kolenou, jednu nohu přes druhou (jako v kavárně) a tahem lýtky přes koleno (dopředu, dozadu) masírujeme lýtko. Pak necháme stejnou polohu a zakroužíme v kotníku.
6. Leh na zádech, ruce podél těla, nohy pokrčené v kolenou. Přitlačíme kříž dolů do prostěradla, půlky stáhneme, nadechneme do břicha (zvětšíme ho) a vydechneme a vše uvolníme. Ve stejné poloze nadechujeme také do prsou. Oboje opakujeme 3krát.
7. Leh na zádech, nohy pokrčené, nadzvedneme pánev, nadechneme do břicha, s výdechem se položíme zpět. Opakujeme 5krát.
8. Leh na zádech, nohy natažené, tiskneme k sobě kolena, stehna, stáhneme půlky a nadechneme do prsou, břicho zmenšíme, vydechneme a vše uvolníme.
9. Leh na zádech, nohy pokrčené, s nádechem vtáhneme pochvu, sepneme k sobě kolena, dech zadržíme 2 - 3 vteřiny.

Břišní svaly přímé - cvičíme nejdříve za 3 měsíce po porodu i císařském řezu

1. Rovné posazování; necvičíme sedy, lehy.

Břišní svaly šikmé - cvičíme od 14. dne po porodu, od 20. dne po císařském řezu

1. Leh na zádech, nohy pokrčené, ruce předpažíme a zvedáme je šikmo do strany. Zpočátku stačí zvednout hlavu a odlepit lopatky, časem se posadíme do strany úplně, ale není to nutné.
2. Leh na zádech, nohy pokrčené, ruce složené pod hlavou. Zvedáme se opět šikmo, pravý loket k levému koleni a opačně.
3. Leh na zádech, nohy pokrčené, ruce podél těla. Skrčíme pravé koleno k břichu a levou ruku dáme za pravé koleno a opačně.

Břišní svaly cvičíme 1krát denně (lze ale také 2 - 3krát denně), do každé strany 10krát.

Cviky na záda

1. Leh na zádech, nohy pokrčené, ruce ve svícnu, obě nohy u sebe vytočíme doprava, hlavu doleva a totéž opačně.
2. Leh na zádech, obě ruce složené pod hlavou, lokty zatlačíme do podložky, vypneme hrud' a uděláme prostor pod lopatkami, uvolníme.

Vyhotovil: Bohumila Drobilová, fyzioterapeut
telefon: 296 511 363, 296 511 452 (12 - 13 hod.)
e-mail: rehabilitace@upmd.cz