

1. Proč cvičit?
2. Deset základních cviků na posílení svalů pánevního dna
3. Cvik na uvolnění zablokovaných žeber
4. Cviky na posílení břišních svalů

1. Proč cvičit?

Cvičení po porodu by se mělo stát **běžnou součástí života** novopečené maminky. Ty tam jsou doby, kdy se mohly ženy vymlouvat na "zničenou postavu" těhotenstvím. Je vsutku potěšující, že mnohé modelky, herečky, zpěvačky, sportovkyně a i jinak mediálně známé ženy mají děti a tento fakt jim nijak neubírá na kráse, ani na přitažlivosti. Na těchto ženách je vidět, že cvičení a životospráva navrácí organismus do původního stavu, ba mnohdy ještě lepšího než byl před těhotenstvím.

Krásná postava a mladistvý vzhled nejsou zadarmo. Vyžadují **pečlivé a pravidelné cvičení a samozřejmě vyváženou stravu**.

Mnoho žen po porodu má nepříjemnou komplikaci, a to problém s udržením moči. Hlavní příčinou tohoto jevu bývá porodní poškození závěsného a podpůrného aparátu rodidel se snížením rodidel, močové trubice a močového měchýře.

Odkapávání moči se objeví při kýchnutí, kašli, smíchu, při zvedání těžkého břemene, při chůzi ze schodů, při poskakování, a navíc může být doprovázeno bolestmi v kříži a pocitem tahu a tlaku v pánvi.

Tomuto nepříjemnému problému se má předcházet již v těhotenství, kdy se do cvičební jednotky zařazují cviky na posílení svalů pánevního dna a dále je potřeba dbát na to, aby žena během těhotenství příliš nepřibývala na váze.

Jestliže se přesto tento příznak objeví, není potřeba zoufat, ale začít velmi pečlivě cvičit posilující cviky.

Pánevní dno se dá cvičit v lehu, v sedu, v kleku, ve stoji. Důležité je cvičit denně, pomalu, zvolna a nezadržovat dech. Nezáleží na počtu opakování, ale na kvalitě provedení. Při každém cviku je nutné navodit pocit zadržení stolice a moči a současně s nádechem vtahovat konečník, pochvu a močovou trubici směrem do břicha. Cvičit se dá od prvního dne po porodu.

2. Deset základních cviků na posílení svalů pánevního dna

1. Leh na zádech, paže podél těla, dolní končetiny natažené. Stiskneme kolena, stehna, zadeček silou k sobě. Vtáhneme břicho, pochvu, konečník, močovou trubici. Výdrž. Nádech. Uvolnit. Výdech.

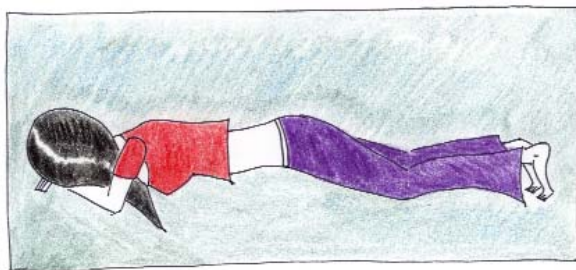
2. Leh na zádech, paže podél těla, dolní končetiny natažené. Vtahujeme konečník na tři doby. Mírně, více a ještě více. Výdrž. Nádech. Uvolnit. Výdech.

3. Leh na zádech, paže podél těla. Dolní končetiny pokrčené v kolenou, chodidla opřené o zem. Zvedneme zadeček nad podložku, pŕlky stiskneme silou k sobě. Vtáhneme konečník, pochvu, močovou trubici směrem do břicha. S tímto pocitem a stále zatnutými svaly třikrát zvedneme a snížíme pánev. Volně dýcháme. Nezadržujeme dech. Potom pánev položíme a teprve svaly uvolníme.

4. Leh na zádech. Dolní končetiny jako u předchozího cviku. Kolena překlápíme vpravo. Vtáhneme břicho a vše jako u cviku č. 3. Nádech. Překlápíme kolena na druhou stranu. Vydechneme. Teprve teď vše uvolníme.

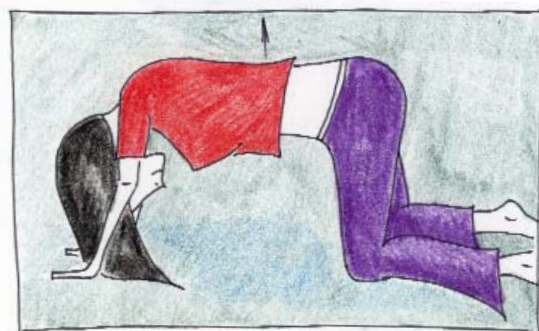
5. Leh na zádech, paže podél těla, dolní končetiny natažené a mírně od sebe. Stiskneme zadeček silou k sobě. Mírně se nadechneme a rovněž mírně vše vtáhneme do břicha, více se nadechneme a větší silou vtahujeme, hodně se nadechneme a vtáhneme co největší silou vše směrem do břicha. Následuje uvolnění a výdech. Tento cvik je na tři doby.

6. Leh na břiše, ruce složíme pod čelo. Palce nohou opřeme o podložku, odlepíme kolena od země a propneme je. Stáhneme zadeček k sobě a opět vtahujeme konečník, pochvu a močovou trubici do břicha. Nadechneme se, necháme vše zatnuté, pomalu se položíme zpět, teprve teď se uvolníme a vydechneme.



7. Podpor klečmo, horní končetiny máme opřené o předloktí. Díváme se na podlahu. Velmi pomalu zanožíme co nejvýše levou dolní končetinu, vydržíme v zanožení, potom ji položíme zpět a totéž provedeme pravou dolní končetinou. Tento cvik je výborný pro posílení závěsného aparátu dělohy.

8. Podpor klečmo, horní končetiny máme opřené o dlaně. Bradu dáme na prsa a vyhrbíme záda. Vtáhneme břicho, stiskneme zadeček a opět vtahujeme konečník, pochvu a močovou trubici do břicha. Vydržíme v napětí a s výdechem vše uvolníme a mírně prohne záda.



9. Turecký sed, ruce si položíme na kolena a mírně rukama na kolena tlačíme. Potom na tři doby mírně, více, nejvíce opět vtahujeme konečník, pochvu a močovou trubici. Chvilí v napětí vydržíme a výdechem vše uvolníme.



10. Klekneme si na kolena a sedneme si na paty. Pánev tlačíme dopředu. Vtáhneme břicho, stáhneme zadeček a tímto pocitem odlepujeme zadeček od pat do vzpřímeného kleku. Vydechneme a uvolníme se.

Pro posilování svalů pánevního dna se rovněž cvičí přerušované močení.

Z těchto cviků je dobré si **vybrat pět**, tedy těch, které se Vám nejvíce líbí nebo nejlépe cvičí. Ty potom cvičíme každý den velmi pečlivě.



3. Cvik na uvolnění zablokovaných žebber

Bolest při zablokovaných žebrech můžeme pociťovat v oblasti hrudní páteře mezi lopatkami, nebo v oblasti prsní kosti. Blokády mohou být způsobeny velkou váhou prsou.

Libovolný sed. Srovnáme si záda. Ruce spojíme dlaněmi před sebou (jako při modlení) a stiskneme je k sobě silou. Stále tlačíme dlaněmi proti sobě a při tom pohybuje rukama směrem vzhůru a zpět. Cvik provádíme pomalu a nezadržujeme dech. Dlaně se nesmí od sebe vzdalovat. **Opakujeme alespoň pětkrát.** Tento cvik je vhodný i na posilování prsních svalů.



4. Cviky na posílení břišních svalů

Cviků na posílení břišních svalů je velké množství a jsou obecně dost známé. Není třeba mít strach je cvičit i po porodu. Pozor je potřeba dávat po císařském řezu, kdy se musí počkat na zhojení jizvy i na zhojení svalů.

Uvedeme jeden cvik, který je bezpečný pro všechny ženy. Zdá se velmi jednoduchý, ale při správném provedení a dostatečném počtu opakování je velmi účinný.

Leh na zádech, ruce si položíme na břicho na pupek. Všechny břišní svaly stáhneme silou směrem k pupku, chvíli vydržíme a s výdechem se uvolníme. Čím větší silou a čím vícekrát a pomaleji cvik provádíme, tím je vydatnější. Tento cvik se může opakovat i šedesátkrát, ne však při prvním cvičení.



Každá žena po porodu by si měla vytvořit cvičební jednotku, kterou bude cvičit každý den bez ohledu na únavu, která je při péči o novorozence skoro jistá. Pracovní zátěž během dne, ani noční vstávání nenahradí cílené a promyšlené cvičení.

autor: Bc. Andrea Havlíková