



Rani post- porođajni period

Vežbe za oporavak posle porođaja

za pacijentkinje



Oblast

Fizikalna medicina i rehabilitacija

Draga pacijentkinjo!

Nedavno ste se porodili. Čestitamo!

Sada ste u ranom postporođajnom periodu. Kod vaginalnog porođaja ovaj period traje 2 nedelje, kod carskog reza 3 nedelje.

Ravnoteža mišića između abdomena i dna karlice je poremećena usled preopterećenja i naprezanja. Normalan osećaj napetosti dna karlice može biti oslabljen, što može dovesti do privremenih teškoća prilikom mokrenja i pražnjenja creva. Ne brinite, to je normalno. Stoga je još važnije da podržite proces oporavka putem vežbi (od lakih do teških), u kombinaciji sa ciljanim disanjem.

U ovom folderu ćete naći uputstva za vežbanje koja vode ka jačanju karličnog dna.



Uputstvo za vežbanje

- + Ustajanje i hodanje podržavaju procese cirkulacije i oporavka.
- + Započnite vežbe dan nakon porođaja.
- + Vežbajte redovno i nekoliko puta dnevno, polako i fokusirano.
- + Creva i bešiku treba prethodno isprazniti, a i grudi moraju da budu ispražnjene.
- + Nakon porođaja, karličnom dnu je potreban odmor zbog preopterećenja i prenaprezanja mišića. Stoga ne treba koristiti vežbe za jačanje ili aktivne vežbe za dno karlice dok rana ne zaceli (2 – 3 nedelje).

Vežbe

1

Vežba 1: Abdominalno disanje, aktivacija donjeg stomaka u ležećem položaju



Stavite ruke na donji deo stomaka. Dozvolite vazduhu da teče kroz nos u stomak i polako ponovo izlazi kroz usta. Zatim pokušajte da povučete stidnu kost prema pupku bez vidljivog poreta. Za pojačanje, možete polako da izdahnete u položaju usana kao kada izgovarate „pf“.

10 ponavljanja

2

Vežba 2: Abdominalno disanje, aktivacija donjeg stomaka i bočnih stomačnih mišića u bočnom položaju



Dok polako izdišete kroz usta, pokušajte ponovo da povučete stidnu kost prema pupku. Rukom na stomaku kontrolišete širenje donjeg stomaka prilikom udisanja, kao i skraćivanje prilikom izdisanja. Zatim, kada izdišete, zamislite sužavanje gornjeg stomaka idejama kao što su „uska rebra“, „zakopčaj bluzu“. Donji abdomen mora održavati zategnutost.

po 10 ponavljanja

3

Vežba 3: Abdominalno disanje, aktivacija donjeg stomaka i bočnih stomačnih mišića u bočnom položaju

Zatvorite gornju ruku u pesnicu i postavite je ispred sebe na podlogu u visini pupka.



Dok polako izdišete kroz usta, pokušajte ponovo da povučete stidnu kost prema pupku. Prvo lagano gurajte pesnicu o podlogu, a zatim sve čvršće. Obratite pažnju na povećanje napetosti u trbušnim mišićima, posebno u donjem bočnom trbušnom zidu. Zatim vežbajte na drugoj strani.

po 10 ponavljanja

4

Vežba 4: Abdominalno disanje, aktivacija donjeg stomaka i bočnih stomačnih mišića u položaju sa oslanjanjem na ruke i noge



Dok polako izdišete kroz usta, pokušajte da povučete stidnu kost prema pupku. Kičma ostaje ravna.

10 ponavljanja



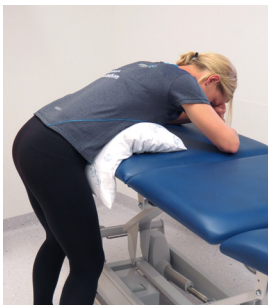
Položaji rasterećenja dna karlice

Ležeći položaj na stomaku, ležanje na stomaku u stojećem položaju

Ležeći položaj na stomaku: Stavite čvrst jastuk ispod donjeg stomaka, a zatim ležite na stomak. Vežbu možete intenzivirati ponavljanjem abdominalnog disanja.

Kod carskog reza prvo vežbajte „*ležeći na stomaku u stojećem položaju*“ do mogućeg ležećeg položaja. Stavite čvrst jastuk ispod donjeg stomaka i položite gornji deo tela na sto, a nogama stojte na podu. Vežbu možete intenzivirati ponavljanjem abdominalnog disanja.

3 – 5 puta dnevno 5 minuta



Položaj bureta

Rasterećenje dna karlice i sprečavanje prolapsa



Od 3. nedelje posle porođaja

Od sada je u prvom planu percepcija dna karlice, kao i svesna upotreba dna karlice pod pritiskom (pravilno kašljanje/kijanje). Mašta vam može pomoći da bolje osetite dno karlice. Nekoliko predloga za vežbanje su:

- + Pokušajte da „trepnete“ ili „namignete“ mišićima dna karlice.
- + „Mahni“ vrhom trtične kosti ka pubisu.
- + Lokvanj: otvorite i zatvorite latice.
- + Vežba podizanja: Zamislite da polako pomerate karlicu preko nekoliko nivoa odozdo prema gore i nazad, poput lifta.

Svakodnevni život i sport

- + **odmah:** šetnje sa kolicima
- + **nakon 6 do 8 nedelja:** vežbe za leđa, plivanje, vožnja bicikla po ravnom i pilates
- + **nakon 6 meseci:** lagano jahanje
- + **nakon 9 do 12 meseci:** udarna opterećenja kao što su trčanje, skakanje, skakutanje

Preporučujemo da počnete od 6. nedelje dalji oporavak posle porođaja.

Ako godinu dana nakon porođaja i dalje imate problema sa karličnim dnom, obratite se ginekologu.

Saveti za rani oporavak posle porođaja

- 1 Ustanite i ležite sa strane (bez korišćenja trbušnih mišića).
- 2 Nema kupanja u kadi, nema tampona tokom lohija.
- 3 Zauzmite ležeći položaj ili ležeći položaj u stojećem stavu nekoliko puta dnevno. Ovi položaji pomažu oporavak materice i posepđuju odliv lohija.
- 4 U slučaju problema sa venama ili bola u nogama, nosite kompresione čarape i obratite se lekaru. Pored toga, nemojte da prekrstite noge.
- 5 Izbegavajte prekomerno istezanje unutrašnjosti noge kako biste zaštilili stidnu simfizu (bez turskog seda).
- 6 Ako imate hemoroide, koristite ohlađen jastuk punjen trešnjinič košticama.
- 7 Pravilan sedeći položaj na toaletu: sedite uspravno prilikom mokrenja i napravite blago skliotičan položaj leđa. Kada vršite nuždu, neka donji deo leđa bude okrugao.
- 8 U svakodnevnom životu obratite pažnju na uspravno držanje i dobru podlogu prilikom dojenja.

Kontakt

Fizikalna medicina i rehabilitacija

Kardinal Schwarzenberg Klinikum Hospital

Kardinal Schwarzenbergplatz 1
5620 Schwarzach im Pongau

TEL +43 6415 7101-5080

MAIL phys-med@ks-klinikum.at

WEB www.ks-klinikum.at