



OLGA TRYBEL

**MINI PORADNIK
ZADBAJ O POSTWĘ**

WWW.FIZJOLADY.PL

O MNIE



Olga Trybka

FizjoLady

Fizjoterapeutka, Ratownik Medyczny, Nauczycielka praktycznej nauki zawodów, Matka trójki dzieci, Właścicielka FizjoLady.

Przez 11 lat pracowałam ze sportowcami, w latach 2015-2017 byłam fizjoterapeutką Opery na Zamku w Szczecinie, gdzie pracowałam z tancerzami baletu. Od porodu najmłodszego syna, który zakończył się wieloma komplikacjami w moim ciele, rozpoczęłam naukę fizjoterapii kobiet i stwierdziłam, że należy o tym mówić. Koniec z tematami tabu! Uczmy się, rozwijajmy, bądźmy Kobietami!



WSTĘP

Jestem mamą trzech chłopców, każdy poród odbył się drogami natury. Po pierwszych dwóch nawet nie przyszło mi do głowy, że moje ciało mogło ucierpieć w czasie ciąży czy porodu. W obu przypadkach po dwóch, trzech tygodniach mój brzuch wyglądał tak, jakbym nigdy nie była w ciąży. Przypominała o tym jedynie ciemna kresa na brzuchu. Wszystko działo się samo, a raczej tak wtedy myślałam. Trzecia ciąża była inna, ja byłam już starsza, szybciej się męczyłam, musiałam więcej odpoczywać, a w moim brzuchu rósł człowiek, który był sporo większy od swoich braci. Antoś urodził się 38 tygodniu ciąży z masą prawie 4200g, co przy moich wymiarach jest masą ogromną. W czasie porodu też była komplikacja, przez którą miałam później kłopoty. Przed tą ciążą biegałam maratony i byłam dumna ze swojego ciała. Teraz zostałam mamą trójki, z wiszącym brzuchem i nietrzymaniem moczu.

Poszukiwanie pomocy skończyło się na poleceniu mi przez ginekologa zakupu bielizny dla kobiet z nietrzymaniem. Doradził mi on wtedy robić dużo „brzuszków” (których robić nie wolno w takich sytuacjach). Tak wiele razy usłyszałam wtedy, żebym się nie mazała, że „najważniejsze, że dziecko jest zdrowe”. Tak, to było dla mnie ważne, ale to nie kasowało tego, że czułam się uszkodzona, wybrakowana.

Wtedy, pomimo 10-letniego doświadczenia w pracy jako fizjoterapeuta, nie miałam pojęcia jak sobie pomóc. Niestety nie znalazłam żadnego specjalisty w moim mieście. To był moment, gdy zaczęłam uczyć się fizjoterapii kobiet. Sprawdzałam na sobie co jest skuteczne, uczyłam się od nowa swojego ciała. To właśnie wtedy postanowiłam, że jest to wiedza, którą muszę przekazać dalej. Kobiety mają prawo czuć się dobrze ze swoim ciałem! Mamy prawo wiedzieć jak z nim pracować i jak je wspierać w profilaktyce wszelkich "kobięcych problemów".

Przekazuję Ci mój mini poradnik, w którym przedstawiam pierwszy krok, jaki należy wykonać w niemal każdej rehabilitacji, ale i profilaktyce narządu ruchu. Wszystko jedno, czy chcesz pracować z profilaktyką bólu, obniżen narządów, nietrzymania moczu. Możliwe, że szykujesz się do porodu, albo chcesz pracować ze swoim ciałem po porodzie. Jest to też jeden z głównych punktów pracy w rozejściu kresy białej.

W każdej z tych sytuacji należy rozpocząć od poprawy postawy ciała w różnych sytuacjach dnia codziennego. Bo okazuje się, że wystarczy zmienić sposób wykonywania kilku prostych czynności, a nasze ciało nagle ma możliwość pracy zgodnie ze swoją biomechaniką. Zaufaj mi, ono bardzo ładnie podziękuje Ci za Twoja troskę.

Podstawą Twojej pracy będzie poprawa postawy ciała we wszystkich czynnościach dnia codziennego. Dzięki temu wyrobisz prawidłowe nawyki ochrony różnych jego segmentów podczas ćwiczeń fizycznych i innych czynności wymagających wysiłku.

Dlaczego to takie ważne?

Bo jeśli postawa będzie prawidłowa, to w każdej czynności będziesz wspierać swoje ciało, jeśli jednak zaniedbasz postawę, to będziesz sobie szkodzić we wszystkim, co robisz. Prawidłowa postawa pozwoli też na uzyskanie i pracę w fizjologicznym oddechu, który jest szczególnie ważny w naszych ćwiczeniach.

Co należy zmienić?

I tu przechodzimy do nawyków, które należy wyrobić w sobie. Oczywiście jest to proces, nikt nie wymaga od Ciebie wykonywania wszystkiego idealnie i pamiętania o wszystkich tych punktach od razu. To będzie długa gra polegająca na przypominaniu sobie o tym tak często, jak to tylko możliwe. Na szczęście mamy różne metody, żeby wyrabiać nawyki, z których możesz korzystać. Możesz powiesić sobie w kilku miejscach domu "przypominajki", czyli małe fiszki, kolorowe karteczki, które będą Ci przypominać o poprawie postawy. A może będziesz chciała wydrukować sobie niektóre kartki z tego poradnika?

Nie bądź dla siebie zbyt surowa, postaraj się pokochać swoje ciało i troszczyć się o nie zamiast katowania go setkami ćwiczeń. Zaufaj mi- sama zmiana nawyków zmieni bardzo dużo, ćwiczenia są tylko dodatkiem do tego, co musisz zrobić.

Postawa stojąca.

Tu najważniejsze jest to, żeby nie zgniatać brzucha i jednocześnie ustawić miednicę tak, żeby mięśnie jej dna były w lekkim napięciu.

Co zrobić, żeby tak stać lub chodzić?

Stań przed lustrem, najlepiej w taki sposób, żeby widzieć się od boku. Cofnij brodę tak, żeby głowa nie była wysunięta do przodu. Wyobraź sobie, że chcesz dotknąć czubkiem głowy do sufitu- dzięki temu wydłużysz jamę brzuszną. Następnie wyobraź sobie, że masz ogon i chcesz tym ogonem dotknąć podłogi, czyli podwiń delikatnie miednicę. Innym sposobem na zrozumienie tego ruchu będzie wyobrażenie sobie, że masz "siusiaka i nie chcesz obsusiać swoich stóp. Wybierz sobie wersję skojarzenia, która bardziej Ci się podoba ;)

Ruch ten wyczujesz również, jeśli staniesz przy ścianie, oprzyj się o nią plecami. Ułóż dłoń na odcinku lędźwiowym kręgosłupa i spróbuj przygnieść ją plecami do ściany. To ten ruch miednicy, o który nam chodzi.

Ważna uwaga- jeśli podwinięcie miednicy sprawia Ci kłopot to ugnij lekko kolana tak, żeby nie były w przeproście- nie blokuj ich do tyłu. Naszym stawom szkodzi blokowanie ich w przeprostach, lubią być w ciągłym pogotowiu zgięciowym, czyli powinny być gotowe do ugięcia.

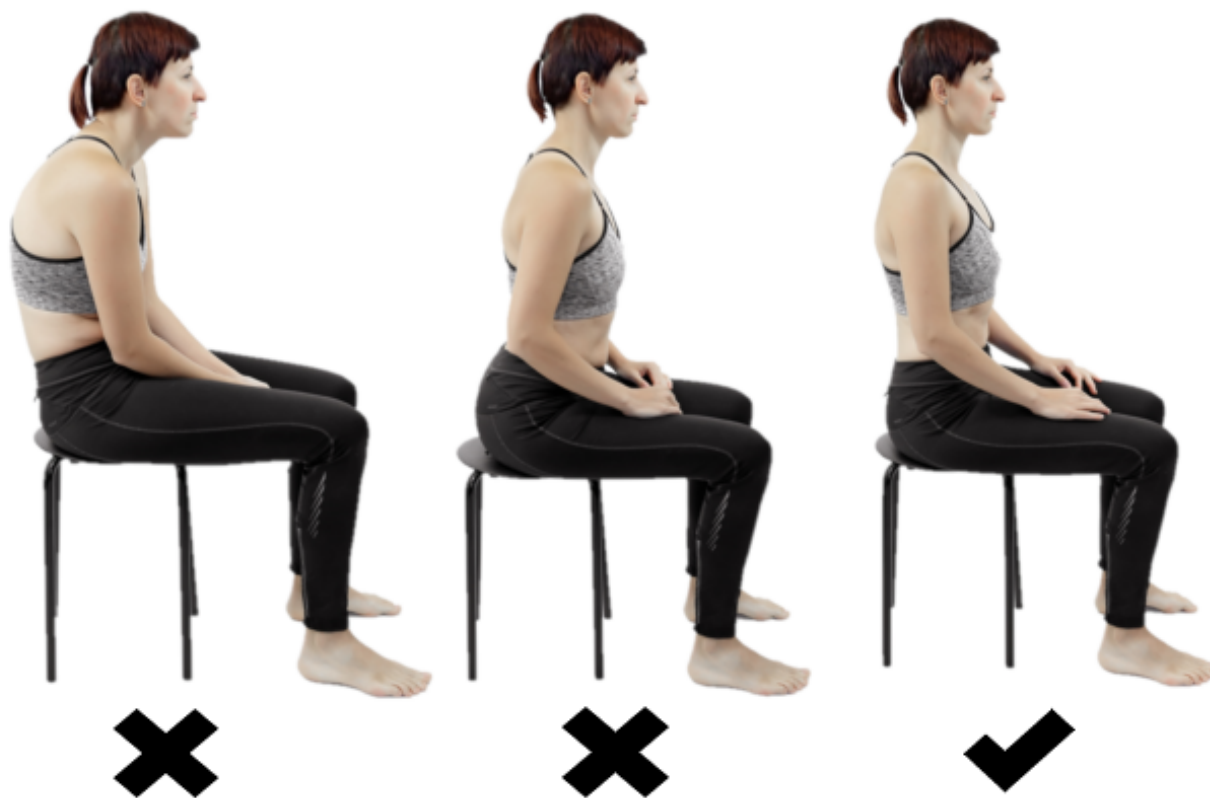
Zmiana postawy stojącej- wyprostuj jamę brzuszną i podwiń miednicę. Nie staraj się ściągać łopatek, skup się na ruchu miednicy. Po uzyskaniu takiej pozycji łopatki "same" ułożą się prawidłowo.



Postawa w siadzie bez oparcia:

Usiądź na twardym krześle i poruszaj miednicą tak, żeby poczuć kości w pośladkach- przetocz miednicę do przodu i do tyłu, poruszaj pupą na boki. Możesz wyczuć je też podkładając dłonie pod pośladki. Te kości to guzy kulszowe. Mówimy, że siadamy na guzach. Cofnij głowę, wydłuż jamę brzuszną (tak jak w pozycji stojącej) a miednicę ustaw tak, żeby siedzieć dokładnie na tych kościach. Początkowo jest to nieprzyjemne, ale po kilku dniach przyzwyczaisz się do tego. Zawsze, gdy siedzisz znajdź swoje guzy i siedź prosto na nich.

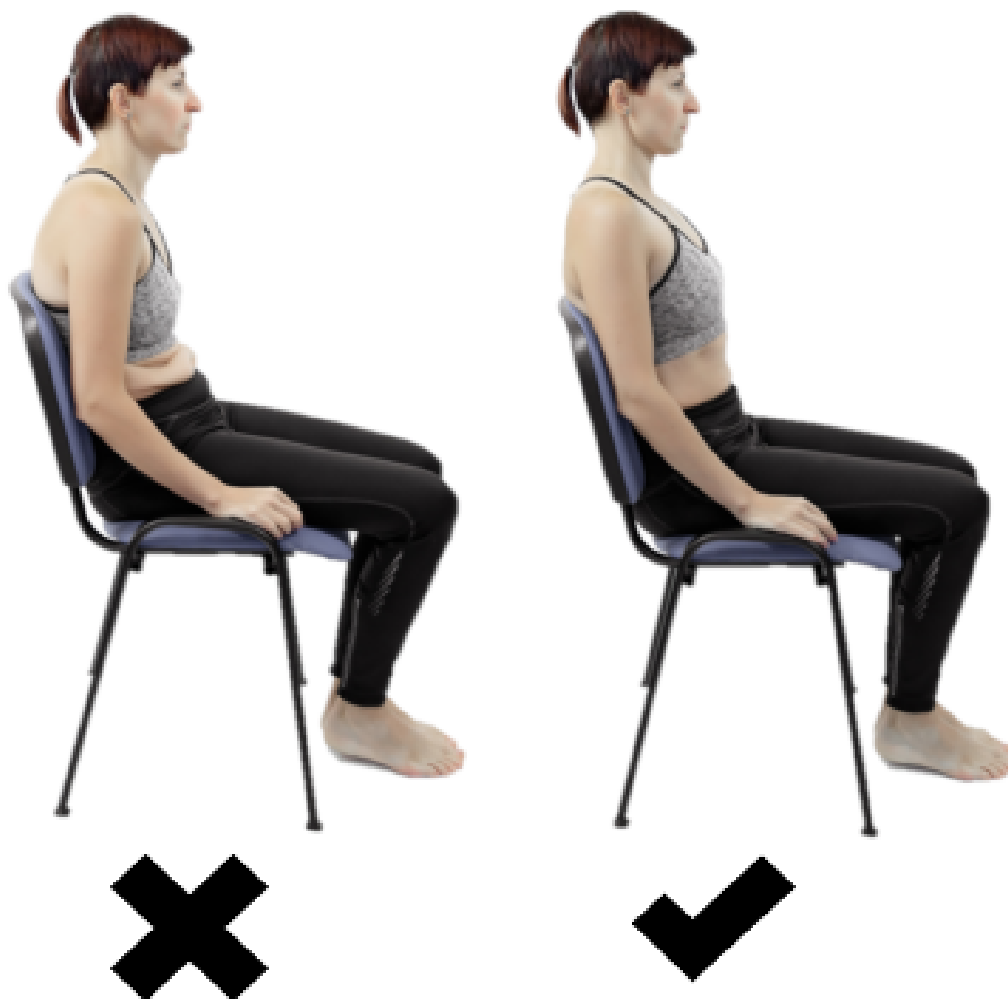
Prawidłowe ustawienie miednicy zapewni optymalne napięcie mięśni jej dna. Więcej opowiem w rozdziale o dnie miednicy. W utrzymaniu dobrej postawy siedzącej pomoże Ci również cofnięcie brody w tył.



Postawa w siadzie z oparciem:

Jeśli siedzisz na krześle z oparciem (lub kanapie, fotelu itp.) pamiętaj o tym, że brzuch powinien być wyprostowany. Nie namawiam tu do tego, żeby wciągać go bez ruchu, ale żeby wydłużyć go, wyciągnąć ciało do góry. Zazwyczaj karmisz swoje maleństwo siedząc z oparciem? Młode mamy spędzają w tej pozycji bardzo dużo czasu. Zwróć uwagę, żeby w tym czasie nie zgniatać brzucha, bo to może osłabiać dno miednicy. Wydłuż całe ciało w górę, dopchnij kręgosłup do oparcia. Nie wkładaj pod odcinek lędźwiowy poduszki czy wałka, to sprawia, że Twój kręgosłup jest w ustawieniu, które tylko pogłębia lordozę lędźwiową i prowadzi do kłopotów.

Siadając na krzesłach czy fotelach pamiętaj o tym, żeby pośladki były blisko oparcia. Postawa siedząca powinna być aktywna, nie puszczaj ciała luźno, bo to wpływa na całą postawę.
P.S. Zobacz jakie mam wałeczki jak zgniatam brzuch!



Wstawanie i siadanie na krześle:

Tu również pamiętaj o tym, żeby nie zgniatać brzucha. Jeśli nie potrafisz utrzymać pozycji wyprostowanej w wykonaniu przysiadu, to postaw jedną nogę bliżej krzesła, drugą wysuń do przodu- wtedy łatwiej Ci będzie zachować wyprostowaną postawę i nie zgnieść brzucha. Zwróć na to uwagę zwłaszcza gdy wstajesz trzymając dziecko na rękach. To ważne, bo zgniatanie kręgosłupa będzie go bardzo obciążać, a w tym czasie i tak jest on mocniej obciążany. Będzie Ci znacznie łatwiej gdy będziesz siadać lub wstawać z krawędzi siedzenia- nie staraj się usiąść głęboko, ale na samym brzegu, potem przesunij się głębiej.

Na zdjęciu uniosłam ręce tak, żebyś mogła zobaczyć mój brzuch. Taki wymach pomaga też utrzymać równowagę, ale nie jest konieczny. Zauważ, że głowa powinna być przedłużeniem kręgosłupa.



Podnoszenie i odkładanie maluszka:

Jeśli Twoje dziecko leży na podłodze i chcesz je podnieść uklęknij blisko niego, podnieś je w bezpieczny sposób i trzymaj blisko siebie- wasz wspólny środek ciężkości ma być jak najbliżej Twojego ciała, wyprostuj się, i wstań z klęku do góry. Jeśli odkładasz dziecko na podłogę wykonaj te czynności analogicznie w przeciwnej kolejności. Pamiętaj, żeby brzuch był wydłużony i wyprostowany.

Tym samym sposobem podnosimy też inne ciężary z poziomu podłogi. Nie polecam podnoszenia większych ciężarów z przysiadu- to trudna pozycja, gdzie należy utrzymać ciężar ciała pomiędzy stopami, trudno to zrobić podnosząc ciężar.

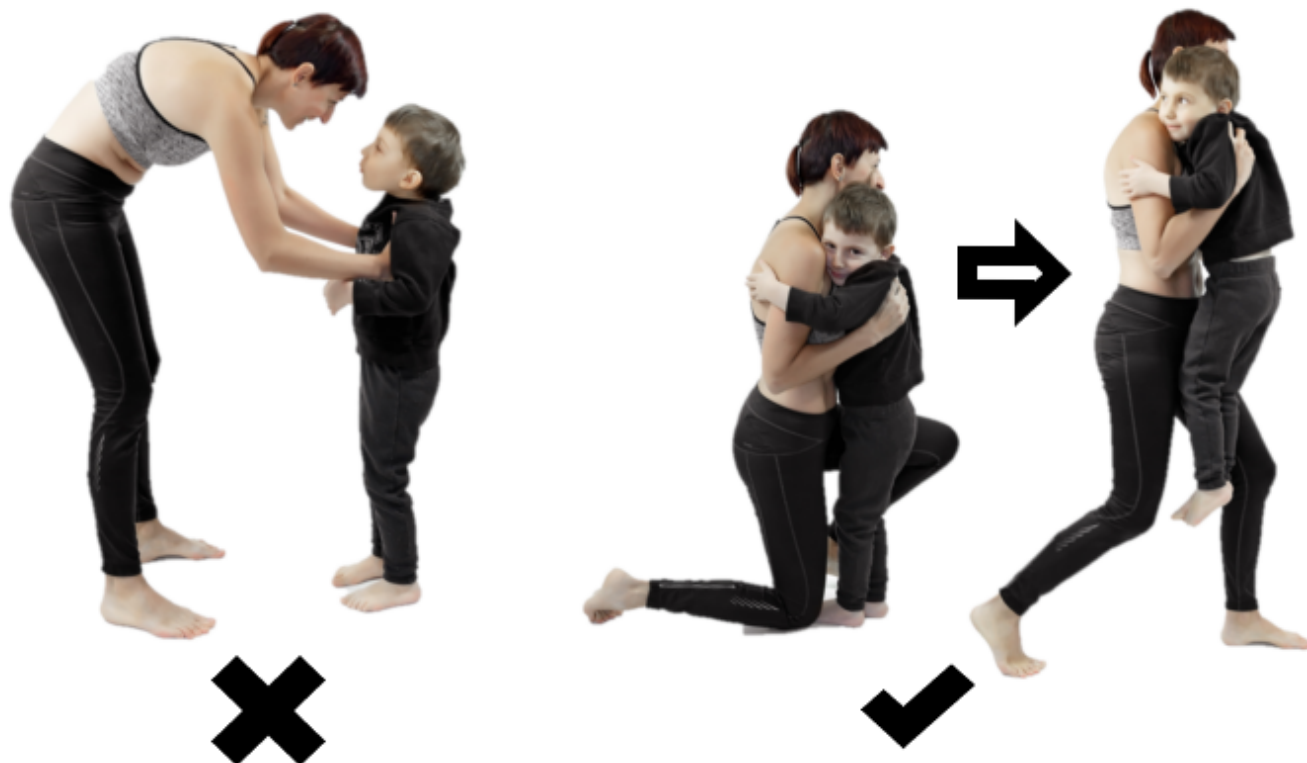
Nie prezentuję tu sposobu chwytania dziecka, skupiam się na postawie mamy ;) Brzuch aktywny, ale nie wciągnięty, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Tu jeszcze dodamy wydech gdzie trzeba, ale o tym dowiesz się później.



Podnoszenie i odkładanie starszaka:

Znowu wracamy do zasady „nie zgniataj brzucha”. Podnosząc dziecko uklęknij obok niego, przytul- wasz środek ciężkości będzie wyrównany, w czasie podnoszenia powiedz głośno „hop!” lub zrób wydech i kontroluj postawę ciała. Postaraj się patrzeć przed siebie i cofnąć swoją brodę- pomoże Ci to w utrzymaniu prostego brzucha i prawidłowych krzywizn kręgosłupa.

Tu mój synek postanowił nie pomagać mamusi i nie złapał mnie nóżkami- tak byłoby łatwiej. Proponuję wyjście z klęku a nie pozycji kucznej, które jest o wiele bardziej wymagająca i może doprowadzić do przeciążeń w wielu stawach.



Odkładanie maluszka do łóżeczka:

W tym przypadku dużo zależy od ustawienia mebli. Jeśli materacyk w łóżeczku jest opuszczony będzie trudniej. Po pierwsze ugnij kolana i wysuń lekko pupę w tył. Umożliwi Ci to zachowanie wyprostowanego brzucha. Wystawienie jednej nogi w tył też może ułatwić zachowanie prawidłowej postawy. Tą samą postawę wykorzystaj do podnoszenia dziecka z łóżeczka.

Znowu nawołuję o zlikwidowanie nawyku stania na przeprostowanych kolanach. Zobacz, jak bardzo utrudnia to utrzymanie prostego brzucha. I tu znowu nie prezentuję prawidłowego trzymania dziecka- skupiam się na postawie mamy.



Pozycja przy przewijaku, ale też w pracach stojących np. w kuchni:

Jako młoda mama spędzisz przy przewijaku sporą część dnia (i nocy). I w tym czasie zadbaj o prawidłową postawę swojego ciała, która będzie wzmocniać brzuch i dno miednicy. Zasady te same- brzuch prosty, miednica podwinięta. Możesz sobie pomóc w utrzymaniu prostego brzucha wysuwając jedną nogę do tyłu.

Tą samą zasadę stosuję w kuchni, w czasie gotowania. Zauważ jak dużo czasu zajmują Ci prace wykonywane przy blacie. Tu również zadbaj o swoje ciało

Tu chyba najgorzszym momentem jest zaglądnienie pod pupkę i sprawdzanie czy już czysto. Rozwiązaniem może też być odwracanie dziecka na boczki czamiast podnoszenia mu nóżek.



Noszenie maluszka, ale też np. zakupów:

Może się zdarzyć, że Twój maluch będzie wymagał noszenia przez kilka godzin. Tu szczególnie zadbaj o siebie, bo obciążenie dla Twojego kręgosłupa może być bardzo duże. Utrzymując prawidłową postawę wzmocniasz mięśnie posturalne, od których tak wiele zależy. Jeśli tylko jest taka możliwość to zmieniajcie się z drugim opiekunem. Pomocna może też być chusta (maluszków nie wkładamy w nosidła dopóki nie umieją samodzielnie siadać) lub wózek. Unikaj też długiego przebywania dziecka w leżaczkach czy foteliku samochodowym- to nie jest dobra pozycja dla dziecka.

Wiele mam lekceważy swoje potrzeby swojego ciała w momencie, gdy dziecko płacze. Pamiętaj, że są różne metody na lulanie maluszka, a uszkodzenie swojego ciała może doprowadzić do sytuacji, w której nie będziesz mogła zająć się nim samodzielnie.



Noszenie starszaka:

Zawsze, gdy nosisz ciężar (może to dotyczyć dziecka lub torby z zakupami czy plecaka turystycznego) zachowaj jak najbardziej prawidłową postawę ciała. Dążymy do postawy stojącej omówionej powyżej- miednica podwinięta, ciało wyprostowane.

Ta sama zasada dotyczy przenoszenia różnych ciężarów. Zawsze rozłóż je równomiernie na obie strony ciała. Jeśli nosisz torebkę to zamień ją na plecak, i koniecznie noś go na obu ramionach. Pomoże Ci to uniknąć dokuczliwych bóli bioder (i nie tylko).

Unikaj noszenia dziecka na biodrze. Wiem, że tak jest wygodniej, ale trudniej będzie utrzymać ciało w prawidłowej pozycji. Przenoszenie z przodu może wiązać się z odgięciem tułowia w tył, co bardzo obciąża mięśnie brzucha.



Czynności codzienne:

To najtrudniejsza część Twojego zadania.

W każdej czynności dnia codziennego postaraj się zachować postawę wyprostowaną. Zwróć uwagę w jakiej pozycji sprzątasz, gotujesz, odpoczywasz czy zakładasz buty, czy choćby myjesz zęby. Poprawiaj je tak, żeby Twój brzuch był wyprostowany.

Pomoże Ci w tym ugięcie kolan. Pamiętaj, że nasze ciało jest stworzone do ruchu. Robiąc różne czynności używaj możliwości całego swojego ciała – uginaj kolana, podnoś rzeczy z wykroku czy pozycji kucznej. Unikniesz dzięki temu konieczności długich treningów.



Pozycja w toalecie:

Pozycja ta jest szczególnie ważna podczas oddawania stolca. Mięśnie dna miednicy rozluźniają się w pozycji kucznej, dzięki czemu kąt odbytowo-odbytniczy zmniejsza się. Brzmi to skomplikowanie, ale żeby ograniczyć parcie w czasie załatwiania należy przyjąć pozycję kuczną. W tradycyjnych toaletach w naszej szerokości geograficznej najłatwiej uzyskać taką pozycję ustawiając stopy na stołku. Na rynku są nawet stołki specjalnie dedykowane do toalet. W czasie oddawania moczu możesz siedzieć prosto, ale ważną zasadą jest brak parcia na mocz. Rozluźnij mięśnie i poczekaj, aż pęcherz sam się opróżni.

W czasie defekacji pamiętaj, żeby ograniczyć parcie do minimum. Łatwiej to uzyskać w pozycji kucznej.

Pokazany tu stołeczek, to specjalny stołeczek toaletowy (tu z firmy kucaj.pl), na rynku jest ich wiele firm, które tworzą takie pomoce. Dobrze sprawdza się też stołeczek dziecięcy.



Kładzenie się i wstawanie z pozycji leżącej:

Tu mamy tą samą zasadę, czyli zakaz zgniatania brzucha. Prawidłowo należy wstawać przez bok, tak samo, jak poleca się w czasie ciąży. Wiem, że brzuch nie jest już tak rozciągnięty, ale siły działają te same.

Żeby wstać z pozycji leżącej obróć się na bok, wstań podpierając się jedną ręką do siadu. Nie podpieraj się łokciem. To bardzo ważne, zwłaszcza, gdy chcesz szybko wstać do dziecka lub wstajesz z dzieckiem na rękę. Wiem, że nie chcesz obudzić maleństwa, ale Twoje ciało i możliwe uszkodzenia są w tym momencie równie ważne.

Ten sposób wydaje się dłuższy, zwłaszcza gdy maluch płacze i chcesz szybko być przy nim. Pomyśl jednak, że różnica to zaledwie dwie sekundy, a obciążanie kresy białej i mięśni dna miednicy nieporównywalnie mniejsze.



Dziękuję,

Myślę, że to najważniejsze zasady, które należy wyćwiczyć na początku pracy z ciałem. Mają one bardzo duże znaczenie dla poprawy funkcjonowania całego ciała.

Zasady są proste, ale wypracowanie nowych nawyków trwa często wiele tygodni. Nie warto poddawać się za wcześnie. Są nawyki, z którymi osobiście pracuję cały czas. Są też takie, które bardzo szybko utrwaliły mi się jako jedyne, z których teraz korzystam.

Gdy wykonasz ten wstęp koniecznie dodaj do tego pracę z oddechem, która umożliwi Ci podjęcie bezpiecznych ćwiczeń. Możesz o tym poczytać w moich ebookach, a także posłuchać i zobaczyć jak to robię na filmach dostępnych na mojej stronie. Serdecznie zapraszam.

Olga Trybel