



OLGA TRYBEL

**ODZYSKAJ CIAŁO PO
PORODZIE ZGODNIE ZE
SWOJĄ NATURĄ**

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!



SPIS TREŚCI

04

Wstęp

09

Jak to działa, czyli jama brzucha

13

Jak to działa, czyli postawa ciała.

42

Jak to działa, czyli dołącz oddech

51

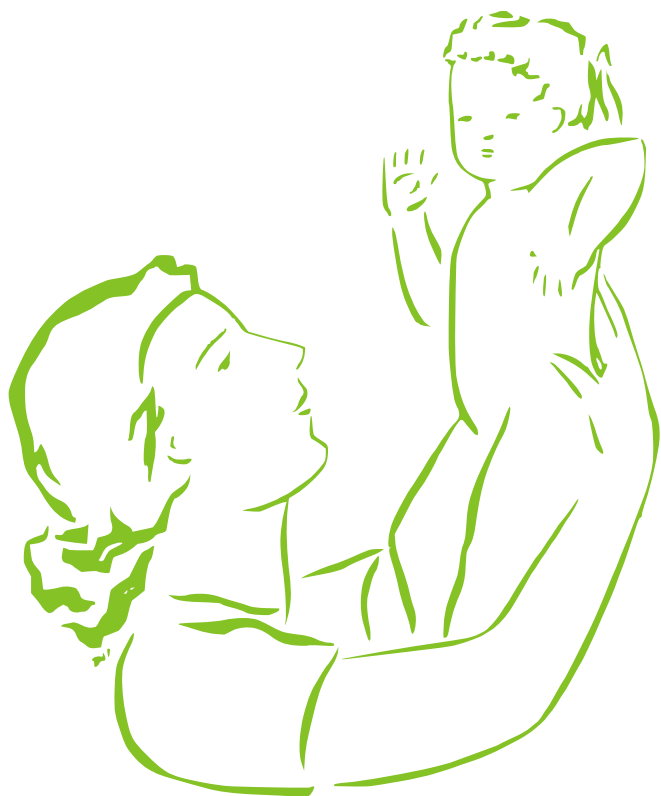
Jak to działa, mięśnie dna miednicy

77

Jak to działa, ćwiczenia

88

Jak to działa, praca z bliznami



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 po porodzie. Mamy prawo wiedzieć jak z nim pracować, jak je wspierać w naturalnym powrocie do pełnej sprawności.

JAK CIAŁO ZMIENIA SIĘ PO PORODZIE

Większość z nas wie jakie zmiany zachodzą w ciele w czasie ciąży- brzuch się powiększa, narządy przesuwają, miednica pochyla się do przodu, rosnący biust może ciążyć, dno miednicy jest obciążone itp. W czasie porodu zmienia się tylko jedna rzecz, od tego momentu nie mamy w brzuchu dziecka, ale narządy i postawa dopiero zaczną wracać do poprzedniego ułożenia. Niektórym z nich zajmie to parę dni, inne będą potrzebowały nawet kilku miesięcy naszego wsparcia, żeby zacząć funkcjonować zgodnie z biomechaniką, fizjologią itp. I tu padło ważne stwierdzenie- nasze ciało potrzebuje wsparcia, żeby zacząć działać w pełni prawidłowo! Wielkim mitem, który wmawia się całym pokoleniom kobiet, jest stwierdzenie, że jedne z nas są stworzone do rodzenia i ich ciało szybko „dochodzi do siebie”, a inne mają pecha, bo ich ciała nie radzą sobie po porodzie. To kłamstwo!

Bo to wszystko zależy od nawyków, jakie wypracujemy, od sposobu, w jaki używamy nasze ciała. Dobrze byłoby, żeby te nawyki powstały już w dzieciństwie, ale jeśli tak się nie stało, nie martw się, człowiek ma zdolność uczenia się przez całe życie- wszystko można wypracować.

Po dziewięciu miesiącach powolnych zmian, które wynikały z ciąży, Twoje ciało funkcjonuje zupełnie inaczej niż przed nią. Rosnący brzuch wymusił zmianę postawy Twojego ciała. Główną (moim zdaniem) zmianą, którą należy jak najszybciej się zająć, będzie ustawienie miednicy. To ustawienie wpływa na wszystko- pracę mięśni brzucha i przepony, napięcie mięśni dna miednicy, pracę kończyn dolnych, ogólną postawę ciała. Następnie będziesz pracować nad oddechem, a w końcu nauczysz się wykonywania prostych ćwiczeń, które przygotowują Cię do podjęcia treningów w przyszłości.

Celem wielu kobiet jest uzyskanie płaskiego brzucha, co jest dla nich równoważne z ładnym wyglądem i "powrotem do siebie" po porodzie.

Mój cel jest trochę inny

Planuję swoje działania tak, aby całe ciało odzyskało swoje funkcje, zazwyczaj wygląd wynika z tych funkcji, więc efekt końcowy jest podobny.

No bo po co Ci piękny, umięśniony brzuch, jeśli w wyniku tego zaczniesz gubić moczną czy obniżysz narządy wewnętrzne? To oczywiście tylko przykład tego, co może się stać, ale pomyślmy o utrzymaniu i odzyskaniu wszystkich funkcji naszego ciała po porodzie a nie tylko wyglądzie Twojego ciała. Prawidłowe funkcje dadzą Ci konieczne zabezpieczenie i wykonując różne ćwiczenia lub czynności codzienne nie doprowadzisz do przeciążeń i uszkodzeń.

JAK TO DZIAŁA, CZYLI JAMA BRZUCHA

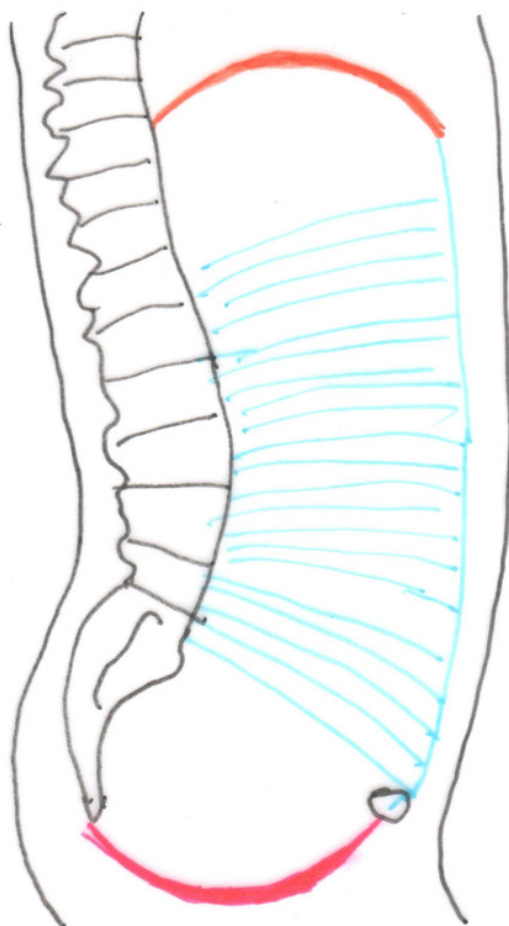
Jama brzuszna jest otoczona mięśniami, które zamykają ją z różnych stron, i pracują jako złożony zespół. Od góry mamy wspaniałą przeponę, która oddziela jamę brzuszną od klatki piersiowej, dookoła znajduje się ściana brzucha, od dołu jamę brzuszną zamykają mięśnie dna miednicy. W naszej pracy nie możemy pominąć żadnego z tych elementów. To zespół, który działa razem, jeśli któryś z tych obszarów nie działa prawidłowo to pozostałe też będą miały kłopot.

Zanim zaczniemy naprawiać ten system zobaczmy za jakie funkcje on odpowiada:

- Utrzymanie narządów wewnętrznych
- Utrzymanie postawy ciała
- Oddech
- Stabilizacja ciała w ruchu

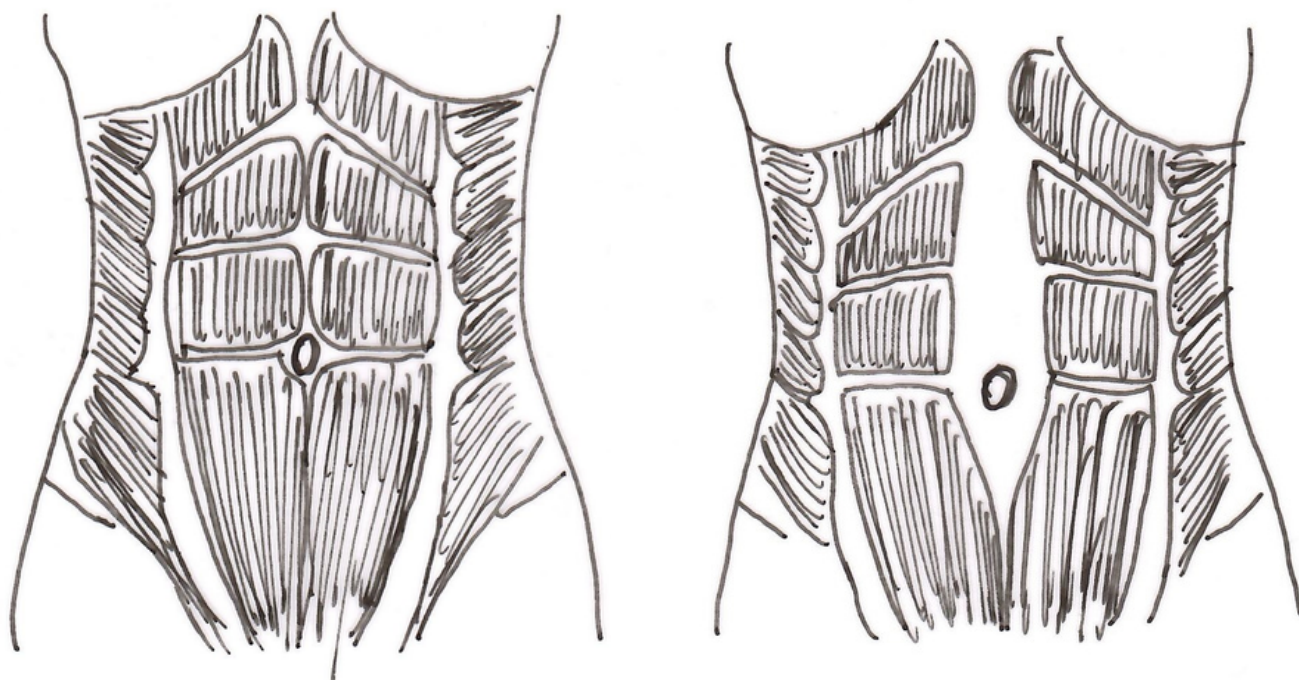
Tak jak nie robisz niczego, co uszkodziłoby funkcje np. ręki, tak zaprzestać robić rzeczy, które wychodzą poza zakres funkcji brzucha.

Załączam Ci mój, nieudolny troszkę, szkic przekroju przez jamę brzucha. Mamy tu przeponę, ścianę brzucha- tu zaznaczony mięsień poprzeczny brzucha, no i dno miednicy na dole.



Ważną rzeczą, o której musisz wiedzieć jest rozejście kresy białej. Kresa, to zespół więzadłowy położony pomiędzy mięśniami prostymi brzucha (tymi, co tworzą "kaloryfer" na brzuchu). Pomiedzy nimi jest silne więzadło, które w ciąży podlega wielkim siłom. Siły te, oraz działanie hormonów sprawiają, że kresa się rozciąga na boki- tu mówimy o rozejściu fizjologicznym. Oznacza to, że kresa biała może się rozejść w pewnych granicach w czasie ciąży. Powinna też, znów pod działaniem hormonów, zejść się do poprzednich wymiarów. Jeśli jednak rozejście jest za duże lub po porodzie nadal dochodzi do przeciążeń, kresa może mieć kłopoty z powrotem do prawidłowych wymiarów. Mogą też powstać w niej dziury- nazywamy je przepuklinami. To zazwyczaj wymaga interwencji chirurgicznej. Istnieje cały kodeks postępowania w ciąży dla ochrony kresy przed nadmiernym rozciąganiem. Będziemy kontynuować działania teraz, po porodzie.

Tu widzisz moje bazgroły ;) mające zobrazować to, gdzie jest kresa w ścianie brzucha i jak wygląda jej rozejście.



JAK TO DZIAŁA, CZYLI POSTAWA CIAŁA

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 fizjologicznych 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. Piszę o nich kilka razy w tym poradniku. 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.

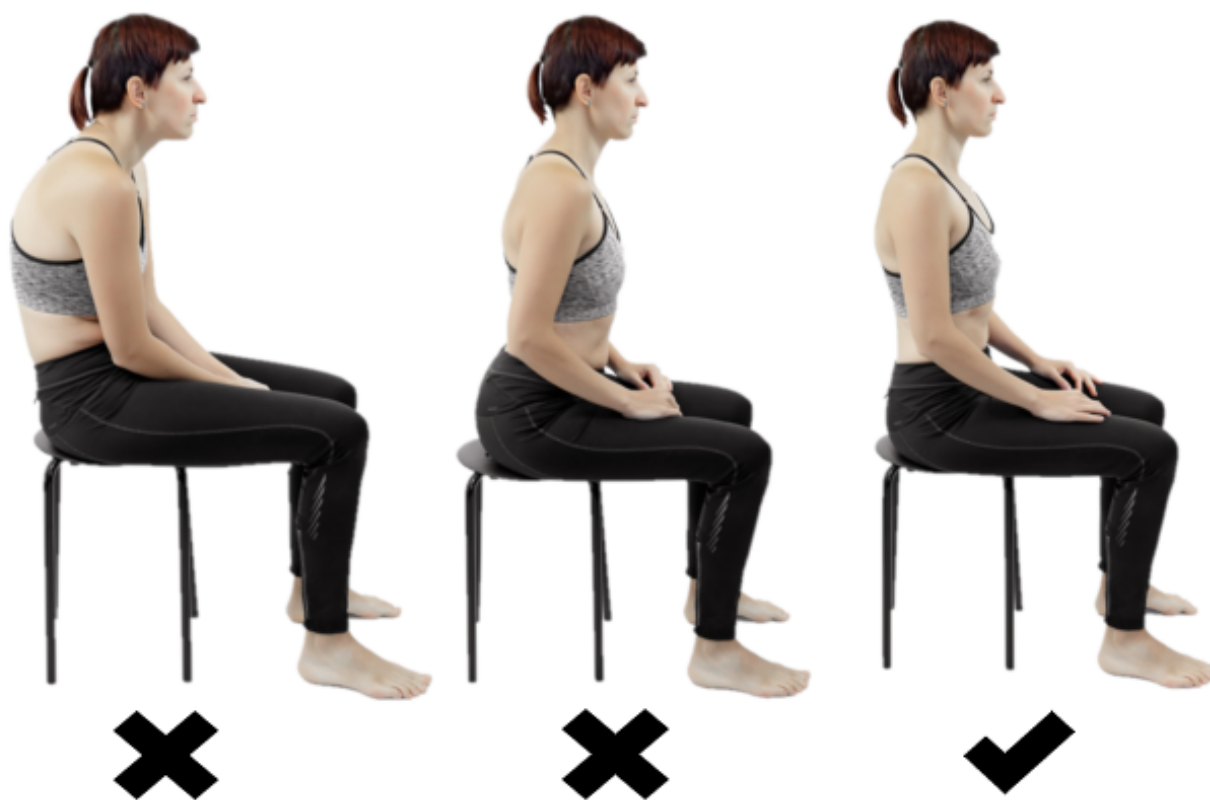
Zmiana postawy stojącej- wyprostuj jamę brzuszną i podwiń miednicę. Nie staraj się ściągać łopatek, skup się na ruchu miednicy. Po uzyskaniu takiej pozycji łopatki "same" ułożą się prawidłowo.



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.

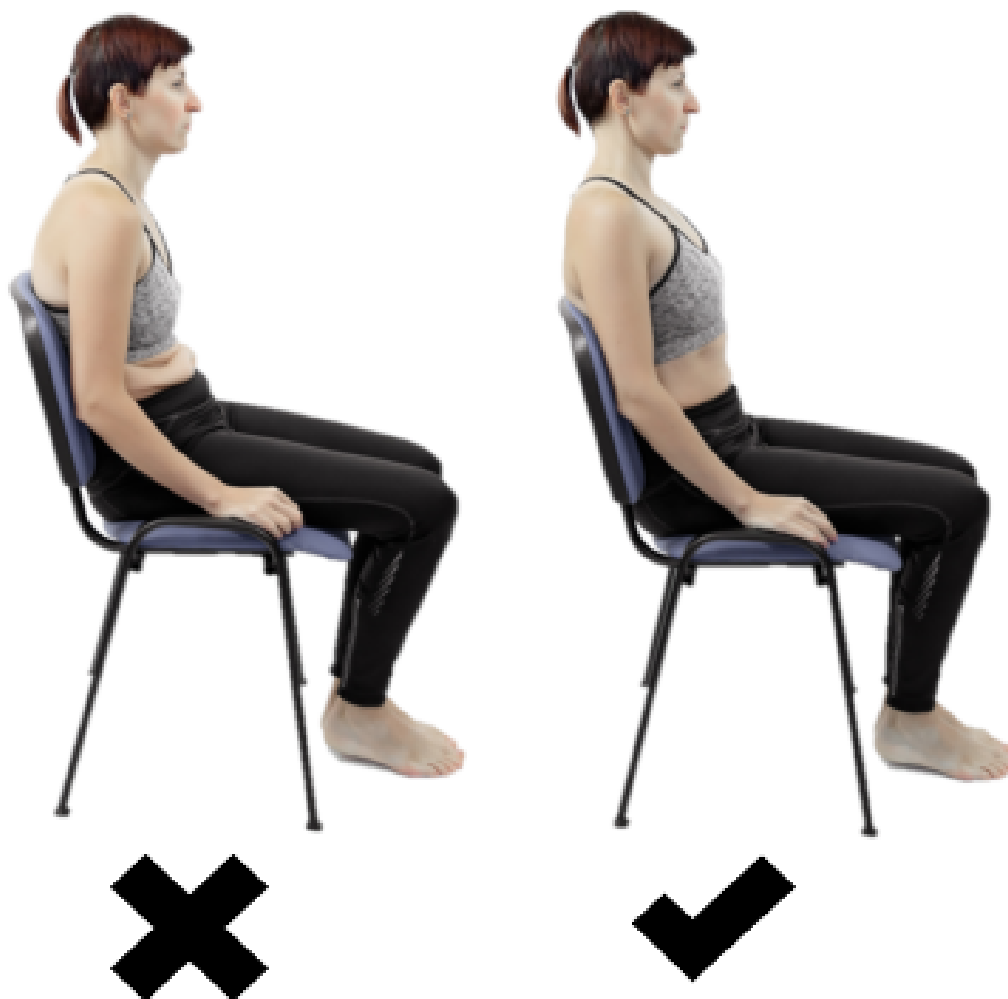
Prawidłowe ustawienie miednicy zapewni optymalne napięcie mięśni jej dna. Więcej opowiem w rozdziale o dnie miednicy. W utrzymaniu dobrej postawy siedzącej pomoże Ci również cofnięcie brody w tył.



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.

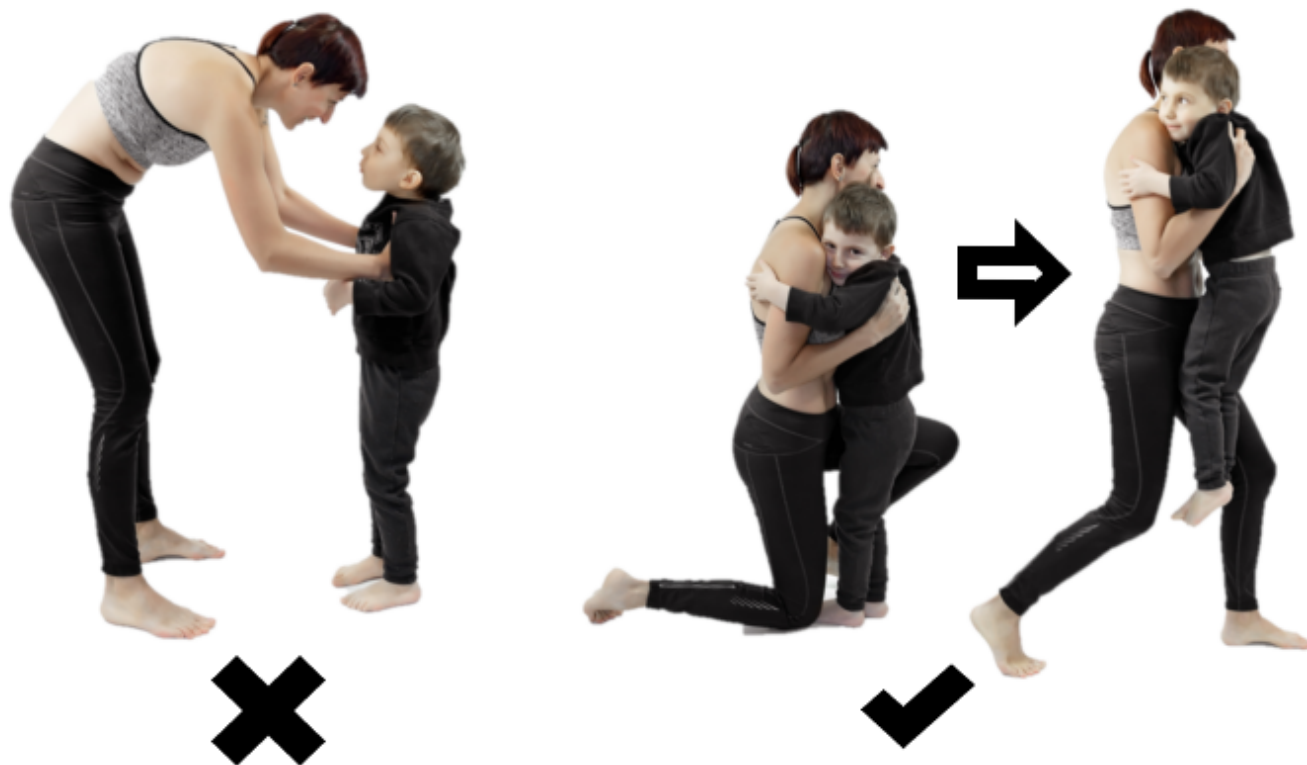
Nie prezentuję tu sposobu chwytania dziecka, skupiam się na postawie mamy ;) Brzuch aktywny, ale nie wciągnięty, głowa jest przedłużeniem kręgosłupa. Tu jeszcze dodamy wydech gdzie trzeba, ale o tym dowiesz się później.



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:

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

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:

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.

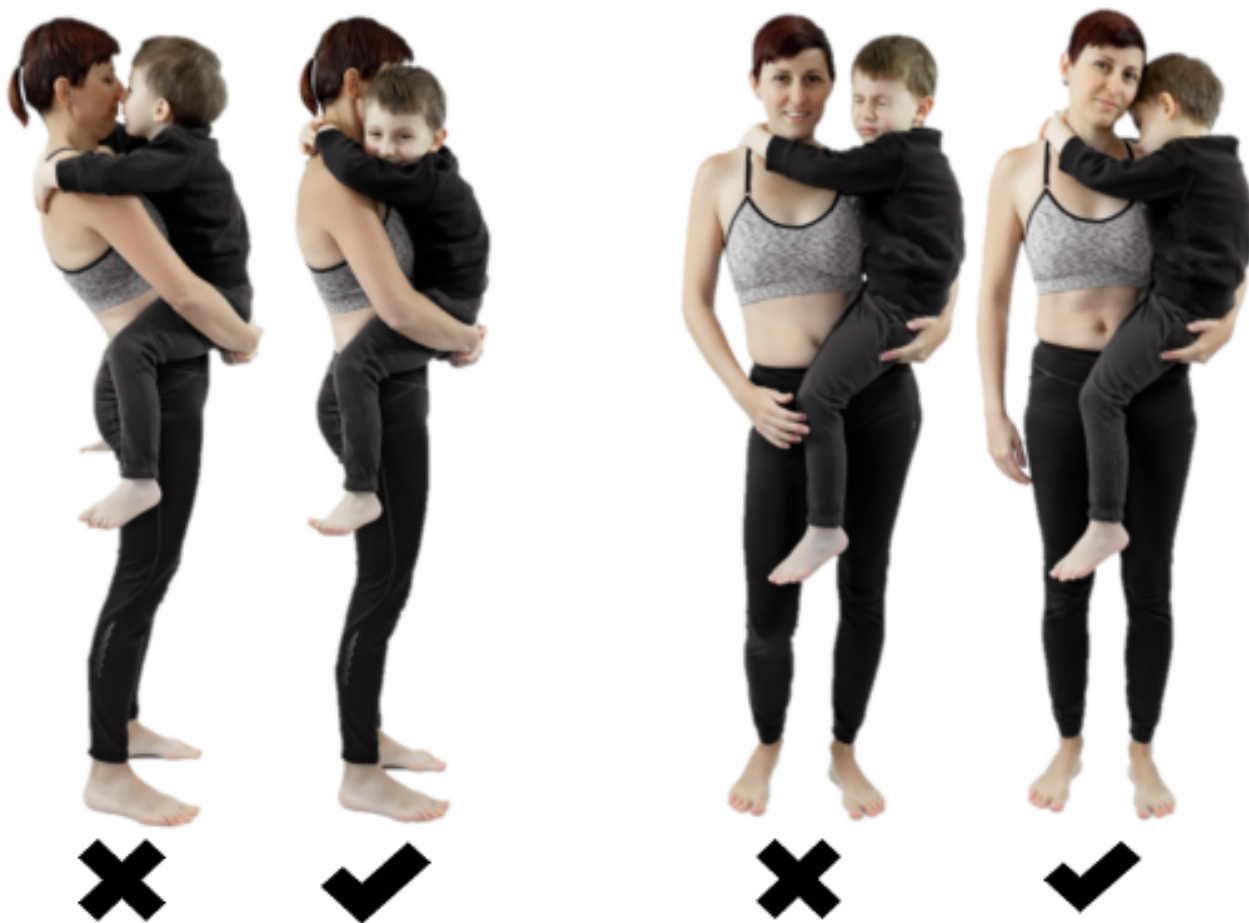
Wiele mam lekceważy swoje potrzeby swojego ciała w momencie, gdy dziecko płacze. Pamiętaj, że są różne metody na lulanie maluszka, a uszkodzenie swojego ciała może doprowadzić do sytuacji, w której nie będziesz mogła zająć się nim samodzielnie.



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.

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. 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, tek samo, jak poleca się w czasie ciąży. Wiem, że brzuch nie jest już tak rozciągnięty, ale siły działają te same.

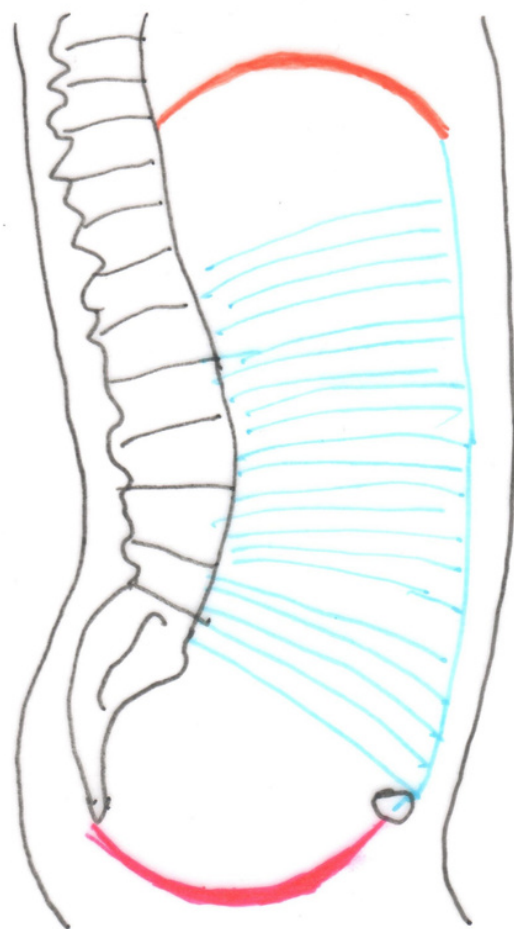
Żeby wstać z pozycji leżącej obróć się na bok, wstań podpierając się jedną ręką do siadu. Nie podpieraj się łokciem. To bardzo ważne, zwłaszcza, gdy chcesz szybko wstać do dziecka lub wstajesz z dzieckiem na rękę. Wiem, że nie chcesz obudzić maleństwa, ale Twoje ciało i możliwe uszkodzenia są w tym momencie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

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



JAK TO DZIAŁA, CZYLI DOŁĄCZ ODDECH

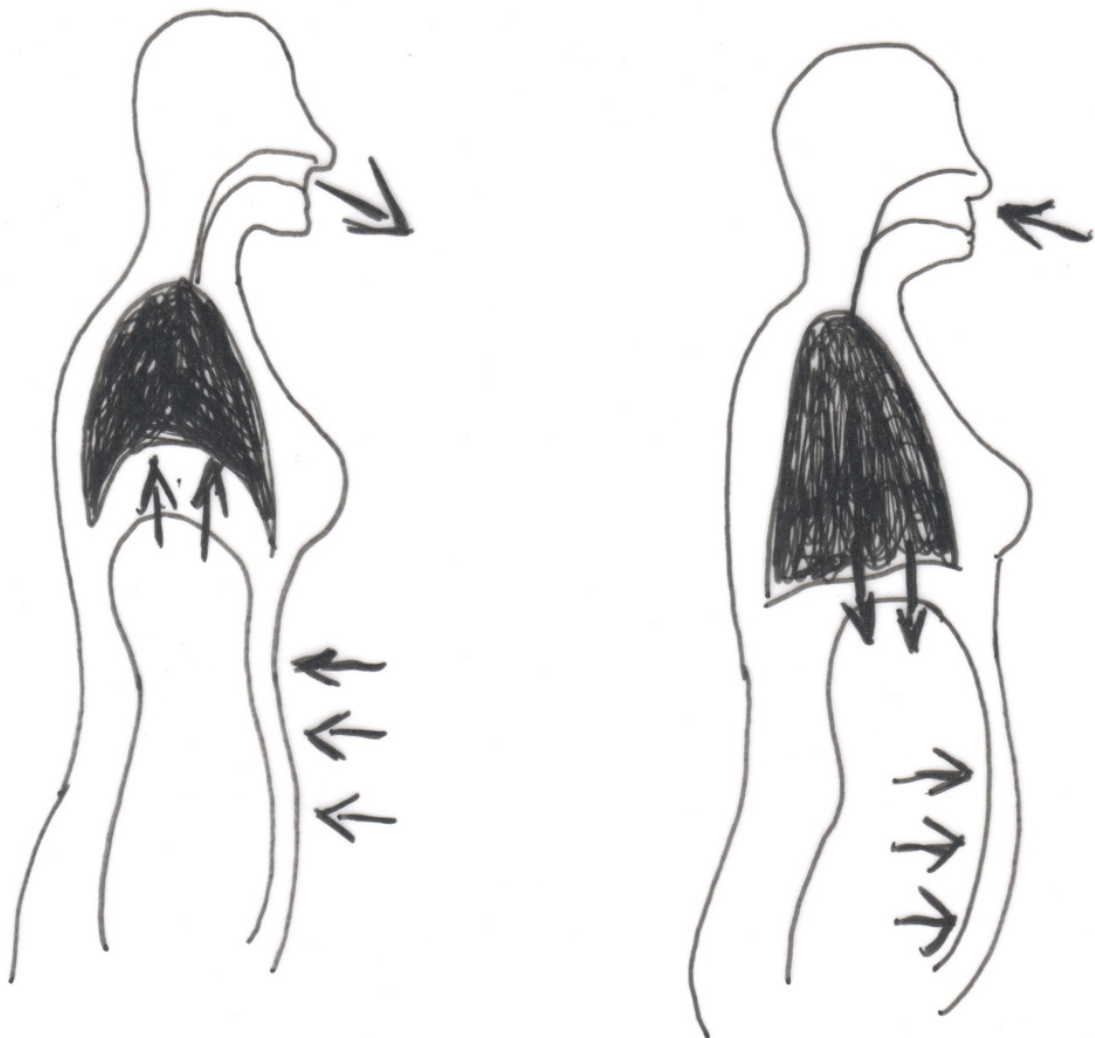
Nasz brzuch to jakby balon wypełniony różnymi narządami. Jest on otoczony mięśniami- na górze przepona, dookoła mięśnie ścian brzucha, od dołu mięśnie dna miednicy. Wszystkie te struktury współpracują ze sobą w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała i w oddechu, więc właśnie w tych czynnościach będziesz je teraz wspierać.



Twój brzuch nie powinien być zamrożony, napięty i wciągnięty. **Postawę ciała utrzymuj poprzez ustawienie miednicy a nie wciąganiem brzucha.** Brzuch powinien poruszać się w czasie oddechu.

Przy wdechu brzuch powinien powiększyć się, a w wydechu zmniejszyć. Wróćmy do wyobrażenia balonu. Powietrze, które wdychasz ma napompować balon w brzuchu, puść brzuch luźno (ale nie trać postawy) i nabierz powietrze do brzucha, poruszają się dolne żebra i brzuch na zewnątrz, klatka piersiowa jest tu nieruchoma. W wydechu musisz wypchnąć powietrze z brzucha, napnij go delikatnie, dopchnij pępek do kręgosłupa. Spróbuj robić to dmuchając. Jest to oddech brzuszny, który z czasem zminimy w oddech dolno-żebrowy. Na etapie nauki oddechu i wykonywania ćwiczeń jest on łatwiejszy do uzyskania i dużo mocniej aktywuje dno miednicy.

Tu starałam się przedstawić Ci jak wygląda oddech torem brzuszny. W czasie wdechu przepona obniża się i powiększa jamę brzuszną. W wydechu mięśnie brzucha napinamy tak, żeby wypchnąć przeponę do góry i wypuścić powietrze.



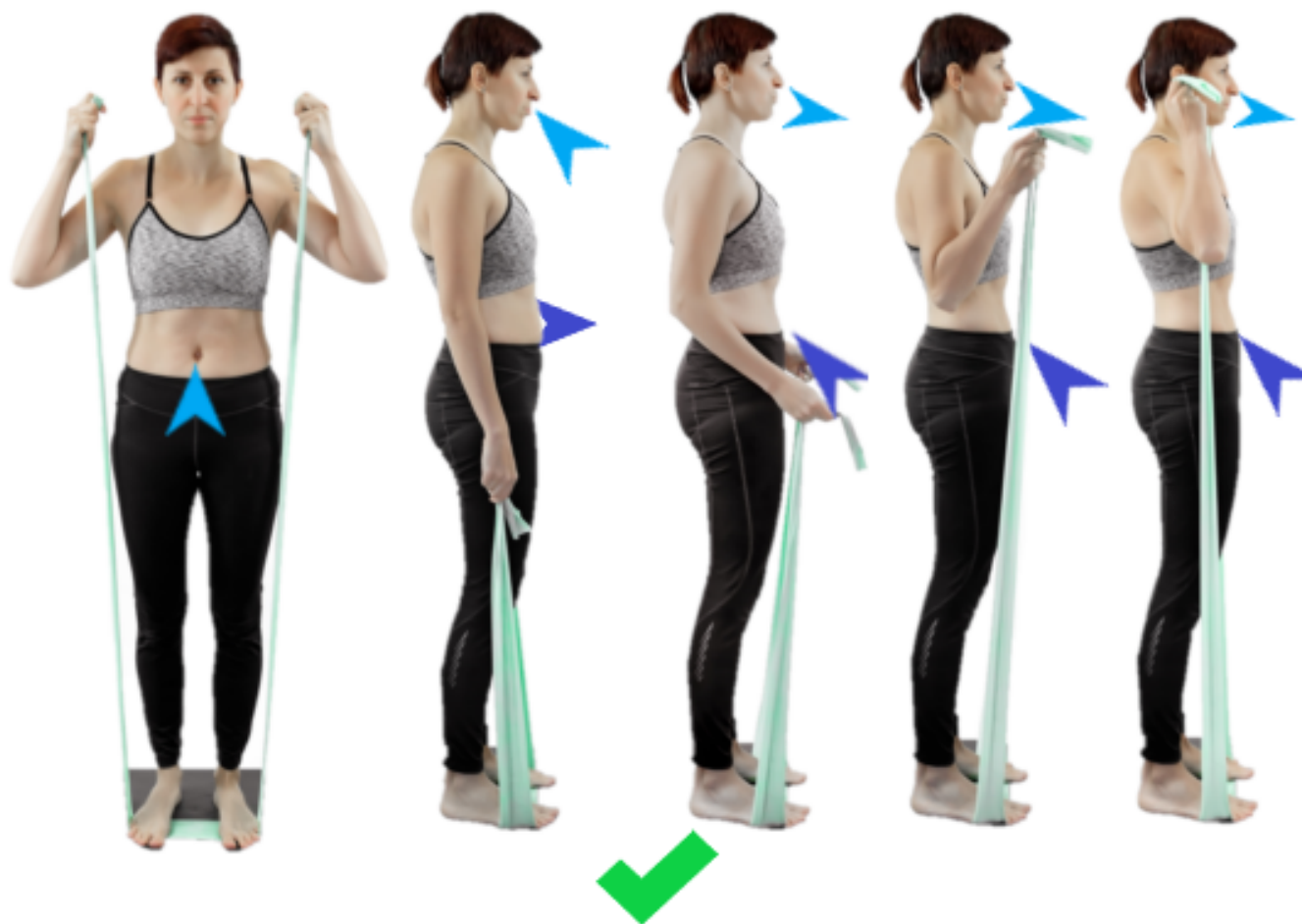
Podnoszenie ciężaru powoduje wzrost ciśnienia w jamie brzusznej. Jeśli jednak wykonasz to z prawidłowym oddechem, ciśnienie to nie spowoduje rozciągania ścian brzucha.

Zawsze, gdy podnosisz ciężar, rób to z wydechem i zmniejszeniem jamy brzusznej, a prawidłowy oddech pomoże Ci w wyrównaniu ciśnienia w brzuchu. To ochroni mięśnie przed nadmiernym rozciąganiem. Jeśli podniesiesz ciężar bez napięcia brzucha do góry przy wypuszczaniu powietrza, to ciśnienie w jamie brzusznej może doprowadzić do powstania przepuklin i nadmiernego rozciągania mięśni na zewnątrz. W prawidłowym oddechu mięśnie dna miednicy napinają się z wydechem chroniąc Cię przed rozciąganiem ich. Pamiętaj o prawidłowej postawie w czasie dźwigania!

Jeśli wykonujesz wdech, a Twój brzuch się zmniejsza, to oddychasz torem górno-żebrowym. W takim przypadku zrobienie wydechu rozluźni brzuch, a dodanie ciężaru spowoduje jego rozciąganie. Nie możesz też podnosić ciężaru wciągając jednocześnie powietrze, bo zwiększasz dodatkowo ciśnienie w jamie brzucha, co może prowadzić do wielu kłopotów.



Przed podniesieniem ciężaru biorę wdech, rozluźniam lekko ścianę brzucha. Zanim rozpocznę podnoszenie ciężaru rozpoczynam wydech (dmucham powoli w przód), co napina brzuch podnosząc pępek do góry. Wtedy dodaję podniesienie ciężaru- w tym wypadku ćwiczę z gumą flat band 2m. Na początku polecam lekką gumę, co pozwoli stworzyć nawyk, później dodajemy większe ciężary.



Jeśli nie potrafisz uzyskać tego ruchu w pozycji stojącej to zmień pozycję:

- Zaczynj od leżenia tyłem, ułóż dłonie na brzuchu i po prostu oddychaj. Postaraj się wprowadzić powietrze do brzucha- dłonie powinny unieść się do góry, przy wydechu dłonie opadają w stronę kręgosłupa.
- Następnie spróbuj w pozycji leżenia tyłem wykonać taki sam oddech, ale tak, żeby w czasie wydechu pępek przesunął się delikatnie w górę- w stronę żeber- i jednocześnie do kręgosłupa. Kierunek góra-tył.
- Kolejnym etapem będzie nauka tych samych ruchów w pozycji siadu na piętach- uklęknij tak, żeby usiąść na piętach, jeśli jest to niewygodne to usiądź w prawidłowy sposób (patrz wyżej) na krześle. Ułóż dłonie na brzuchu, wsłuchaj się w oddech, napętnij brzuch powietrzem we wdechu, w wydechu wypuść powietrze napinając lekko brzuch do góry- pępek przesuwa się do góry i w tył.

- Powtórz te kroki jeszcze raz, tym razem w pozycji stojącej. Jest to bardzo trudne, bo w stanie wszystkie te mięśnie pracują dodatkowo nad utrzymaniem postawy ciała.
- Jeśli potrafisz oddychać to spróbuj połączyć to z podniesieniem ciężaru- na początku może to być cienka taśma (jak na zdjęciu- flat band 2m, 1-2kg) lub butelki z wodą 0,5l. Z czasem możesz zwiększać obciążenie.

Do nauki prawidłowego oddechu, a później podniesienia ciężaru, zawsze stań przed lustrem- przodem lub bokiem. Jeśli nie masz lustra to skorzystaj z komputerowej kamerki lub tej w telefonie. To wspaniałe narzędzie, które możesz użyć w ustawieniu przodem lub bokiem. Możesz też nagrać siebie w czasie wykonywania ćwiczeń i później sprawdzić co należy poprawić.

Tu bardzo ważna uwaga!

Ten ruch w oddechu jest konieczny do uzyskania sprawnego, w pełni funkcjonalnego brzucha. Nie zakładaj pasów poporodowych, które zgniatają brzuch. Odciążają one mięśnie, które w tym czasie przykurczają się i słabną. Do tego noszenia pasa może powodować przesuwanie narządów jamy brzusznej w dół. Pasy poporodowe powstały w czasach, gdy cesarskie cięcia robiono cięciem pionowym a pas miał przytrzymać bliznę. Teraz nie ma takiej konieczności, a zalecanie takich pasów po porodach drogami natury jest zbrodnią dla ciała. Pasa używaj tylko w sytuacji pionowej blizny lub przepukliny.

JAK TO DZIAŁA, MIĘŚNIE DNA MIEDNICY

Mięśnie dna miednicy to cały system mięśniowo-powięziowy, który zamyka miednicę od dołu. Popularnie nazywane są mięśniami Kegla, ale prawidłowa nazwa to mięśnie dna miednicy. Na system składa się trzy warstwy mięśni. Każda warstwa ma inne zadanie, nauczysz się wyczuwać poszczególne warstwy mięśni, ale będziesz ćwiczyć je wszystkie razem pilnując, żeby czuć różne rodzaje ruchu. Mięśnie te mają wiele funkcji, i to utrzymanie lub przywrócenie wszystkich funkcji będzie kluczowe w naszych ćwiczeniach. Z drugiej strony jeśli choć jedna funkcja nie jest prawidłowa, należy pracować nad jej przywróceniem, bo jest to objaw tego, że w tym obszarze zaczyna dziać się coś niepokojącego. Czyli pracujemy kompleksowo nad wszystkimi funkcjami danego obszaru, a nie skupiamy się jedynie na największym problemie.

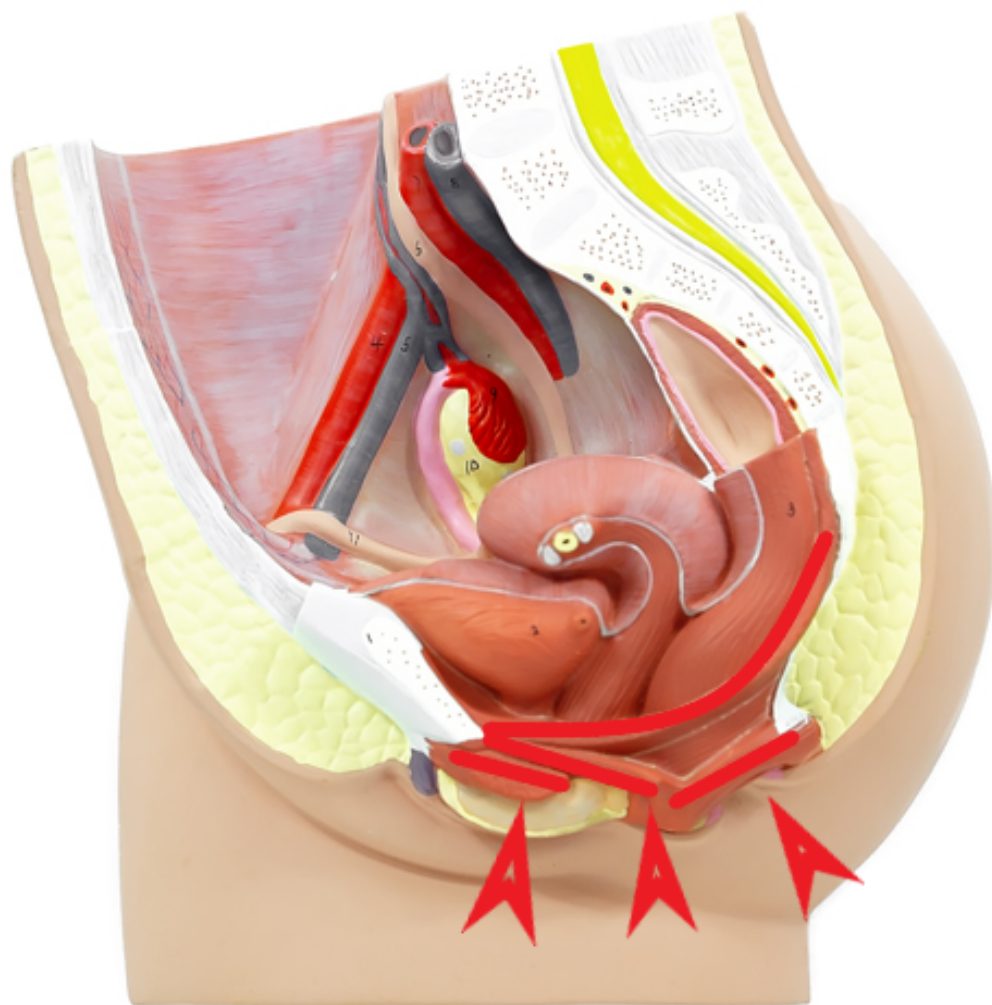
Funkcje mięśni dna miednicy:

- Tworzą hamak dla narządów, czyli podtrzymują od dołu narządy znajdujące się w miednicy- pęcherz moczowy z cewką, jelito, a u kobiet również macicę i pochwę.
- Są trampoliną dla narządów, czyli zatrzymują ruch narządów i podnoszą je do góry podczas chodzenia, biegania, skakania itp.
- Pomagają w utrzymaniu postawy ciała i równowagi- mięśnie dna miednicy napinają się i rozluźniają w różnym ustawieniu miednicy, będziemy wykorzystywać tę funkcję w czasie naszych ćwiczeń.
- Uczestniczą w oddychaniu i emisji głosu- w czasie wdechu następuje rozluźnienie, a w wydechu napięcie mięśni dna miednicy, dzięki czemu pomagają one w oddychaniu.

- Biorą udział w wydalaniu- w czasie mikcji, defekacji, menstruacji i w porodzie mięśnie dna miednicy powinny zostać rozluźnione. Należy to zrobić świadomie- nie wystarczy tylko puścić, należy też rozluźnić.
- Mają swój udział w sprawach erotycznych- w czasie seksu napięcie i rozluźnianie mięśni powoduje podniecenie. Rozluźnienie w podnieceniu pozwala na wprowadzenie penisa do pochwy, jeśli więc napięcia są nieprawidłowe, może powstać dyskomfort w czasie stosunku.

Kłopot z nawet jedną funkcją tych mięśni świadczy o tym, że w tym obrębie coś się dzieje i należy szukać pomocy.

Każdą warstwę mięśni dna miednicy tworzy kilka mięśni. Możemy je napinać razem, jako zespół, ale możemy też wyczuć ruch każdego mięśnia osobno. Dalej opowiem Ci o czuciu poszczególnych mięśni tej wspaniałej struktury naszego ciała.



Jak ćwiczyć mięśnie dna miednicy?

W każdej rehabilitacji, również poporodowej, potrzebujesz wykonać co najmniej dwie podstawowe rzeczy. Pierwszą jest zaprzestanie szkodzenia, drugą wzmacnianie i przywracanie funkcji określonych części ciała.

W tym przypadku szkodzisz sobie zawsze, gdy wykonując różne czynności nie dbasz o postawę ciała, co może powodować nagłe wzrosty ciśnienia w jamie brzusznej i rozciąganie mięśni dna miednicy, prowadząc do obniżania narządów. Nieprawidłowe będą też sytuacje, w których doprowadzasz do parcia lub oddajesz mocz bez potrzeby, czyli zanim poczujesz wypełnienie pęcherza.

Wyobraź sobie, że miednica to misa, która ma gumowe dno. W tej misce jest kilka narządów, które opierają się o to dno, i są przywiązane w kilku miejscach miski za pomocą mało rozciągliwych gumek. Wszystkie gumowe elementy rozciągają się przy obciążaniu, a z czasem wydłużają się i tracą elastyczność. Im częściej i mocniej je obciążasz, tym szybciej to nastąpi. Dlatego na początku naszych działań postaraj się wyeliminować lub maksymalnie ograniczyć czynności, które doprowadzają do nadmiernego rozciągania dna miednicy i więzadeł- czyli wszystkich „gumowych” elementów. Gdy nie są one rozciągane, to z czasem ulegają skróceniu.

Jeśli połączysz takie odciążenie z mądrymi ćwiczeniami to uzyskasz najlepszy efekt. Nie ma sensu wprowadzać ćwiczeń, jeśli jednocześnie nie zaprzestaniesz szkodzeniu. Oczywiście nie ma możliwości zmiany wszystkich nawyków w jednym czasie, dzieje się to stopniowo, gdy przypominasz sobie o tym wielokrotnie każdego dnia. Żeby było Ci łatwiej powieś sobie w domu czy w pracy „przypominajki” - mogą to być na przykład małe przylepne karteczki, których zadaniem będzie zwracanie Twojej uwagi na poprawę postawy w różnych czynnościach.

Pozycje:

Każda osoba czuje swoje ciało inaczej w różnych pozycjach. Będziesz inaczej czuć swoje dno miednicy w pozycji stojącej, siedzącej, w klęku podpartym czy leżeniu, tak samo jak różnie odczuwasz je gdy zmieniasz pozycje erotyczne. Gdy będziesz uczyć się czucia poszczególnych mięśni koniecznie sprawdź jak je czujesz w różnych pozycjach, każda będzie inna, pamiętaj, żeby położyć się w różny sposób- na plecach, na brzuchu czy na boku. Rozpocznij ćwiczenia od tej pozycji, w której najlepiej poczujesz napięcia i rozluźnienia mięśni, z czasem zauważysz, że czujesz je coraz lepiej w każdej pozycji. Wiele osób potrafi napinać i rozluźniać te mięśnie świadomie podczas ćwiczeń lub biegania.

Mięśnie dna miednicy są w ciągłym, niewielkim napięciu. Możesz je napiąć mocniej, wrócić a napięcia podstawowego i rozluźnić jeszcze bardziej. Czyli mamy napięcie spoczynkowe (numer 1), napięcie maksymalne (numer 2), i napięcie po całkowitym rozluźnieniu (numer 0). Są też napięcia pośrednie pomiędzy numerem 1 i 2. To ważne, bo ćwiczenie bez rozluźnienia może doprowadzić do przykurczu mięśni lub wywołania nadmiernego napięcia. Tak samo warto nauczyć się napinania pośredniego a nie tylko do napięcia maksymalnego.

Czucie mięśni

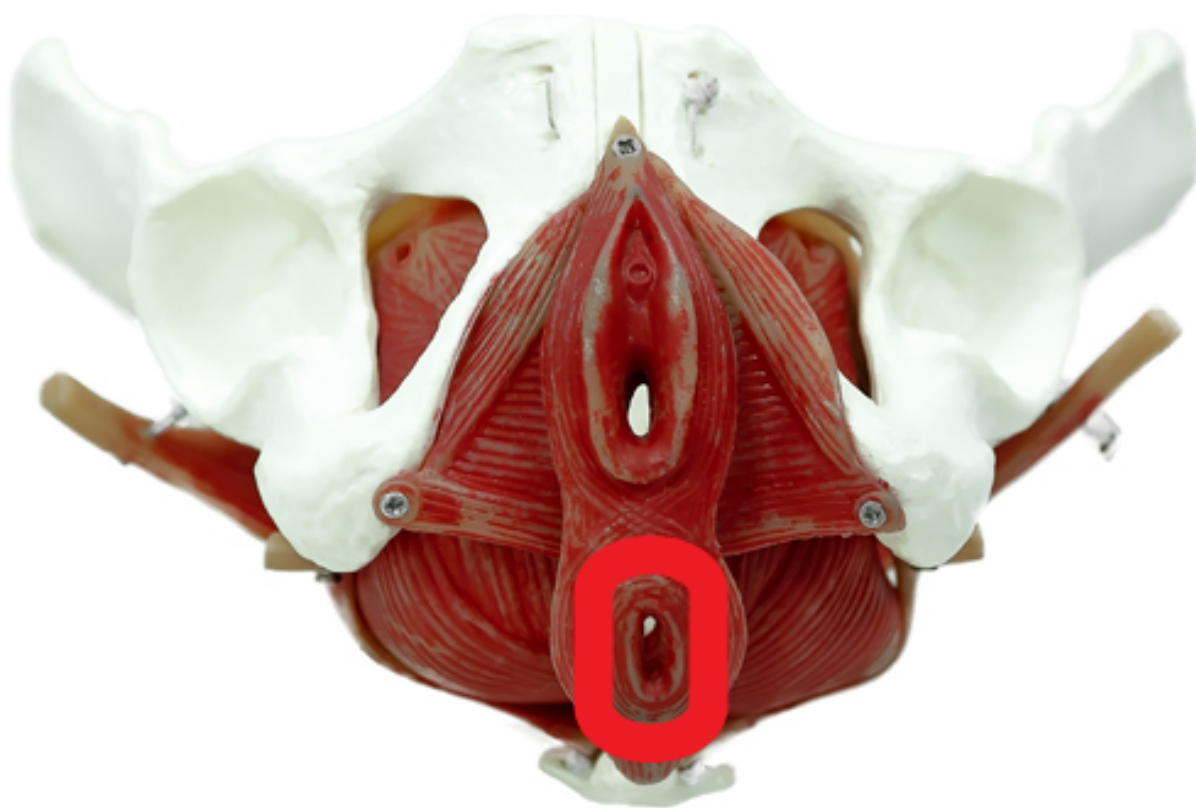
Żeby prawidłowo ćwiczyć mięśnie dna miednicy musisz najpierw prawidłowo je czuć. Jest wiele sposobów na taką naukę, ja opracowałam własny opis wyczuwania poszczególnych mięśni. Największym mitem dotyczącym tych mięśni jest stwierdzenie, że należy je ćwiczyć w toalecie poprzez zatrzymywanie lub przerywanie strumienia moczu. Taka praktyka jest bardzo szkodliwa i nie powinna być wykonywana. W czasie oddawania moczu mięśnie mają być rozluźniane, a nie napinane. Napięcie w tym czasie spowoduje, że żeby oddać mocz trzeba będzie wprowadzić parcie, a to sam pęcherz powinien wyprzeć mocz. Analogicznie, w czasie oddawania stolca mięśnie dna miednicy powinny zostać rozluźnione tak, żeby ograniczyć parcie do minimum.

Pierwszym mięśniem, jaki będziesz próbowała napiąć i rozluźnić będzie zwieracz odbytu.

Jest to mięsień okrężny, tak samo jak okrężny ust, i robi taki sam ruch- zamyka się do środka.

Wyobraź sobie, że jesteś na przyjęciu i czujesz, że chce Ci się bąka. To jest właśnie mięsień, który pomoże Ci dotrzeć w ustronne miejsce. Gdy chcesz to zrobić, to nie zaciskasz pośladków, mięśnie dna miednicy potrafią pracować niezależnie od nich. Postaraj się ćwiczyć je bez dodatkowych napięć. Jeśli potrafisz napiąć, to postaraj się rozluźnić ten mięsień. Jest to o wiele trudniejsze od napinania. Jeśli nie czujesz tego obszaru ciała, posłuż się lusterkiem w celu obserwacji napięć lub dotknij mięśnie palcem starając się poczuć napięcie i rozluźnianie.

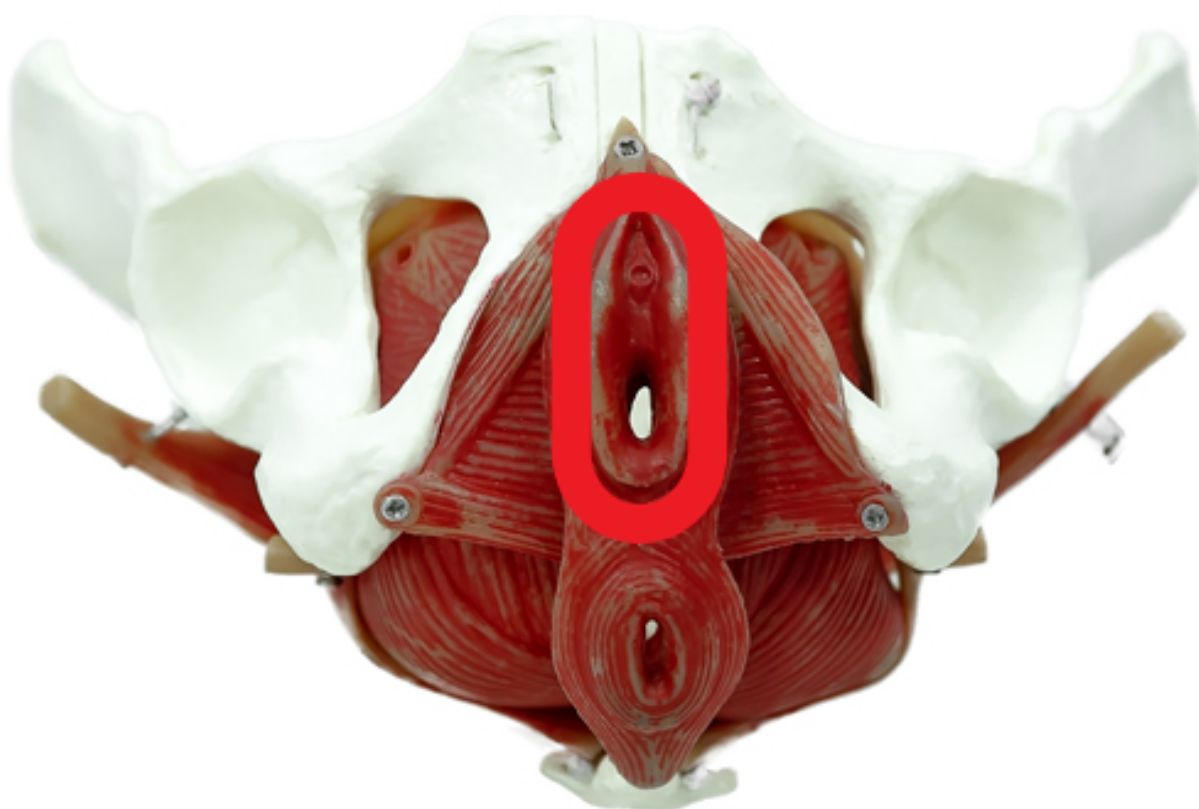
Zwieracz odbytu to mięsień położony bardzo płytko.
Pozostałe mięśnie dna miednicy są ukryte głębiej.
Jego ruch łatwo zobaczyć w lusterku. Zamyka odbyt,
ale nie podnosi go do góry.



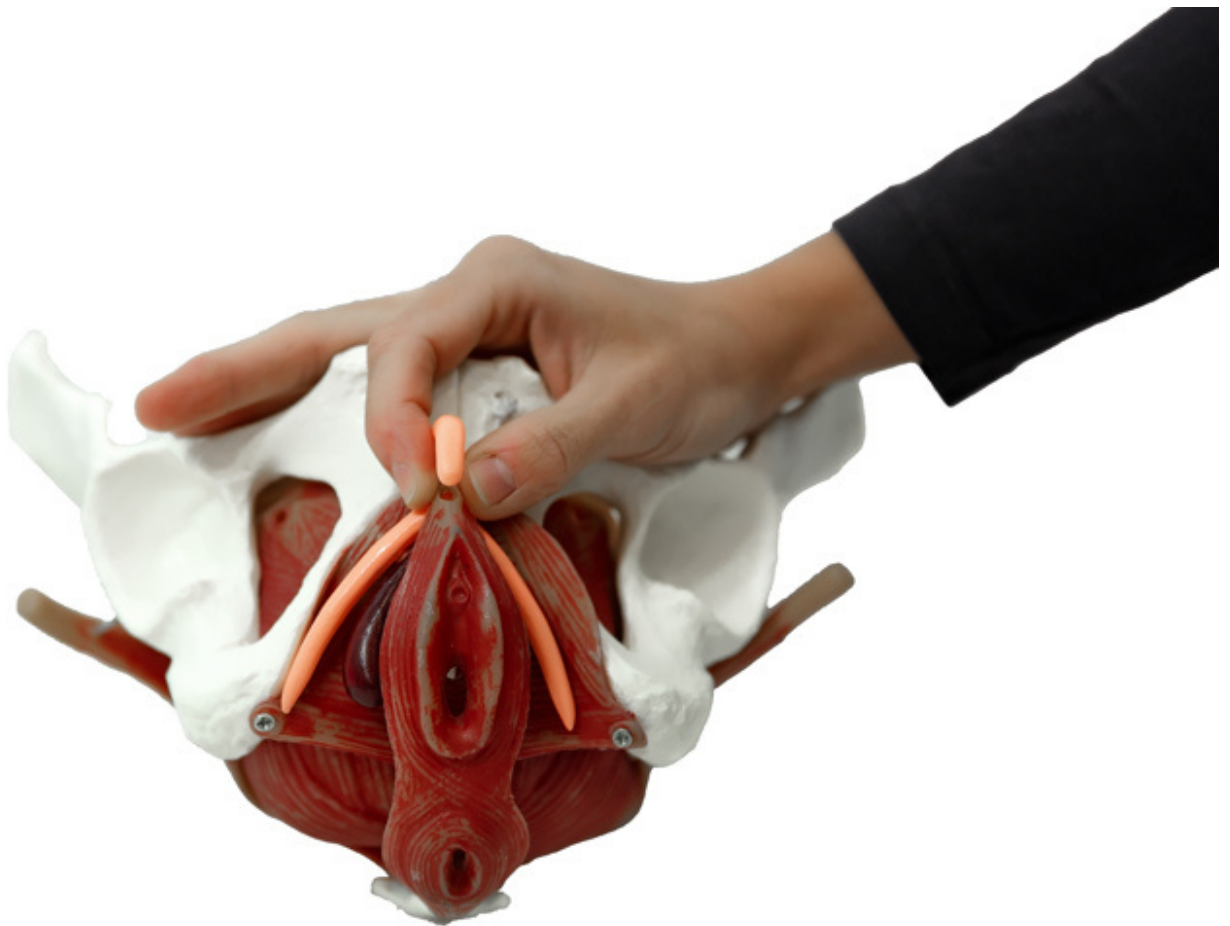
Poznaj mięsień opuszkowo-gąbczasty

Otacza on pochwę i cewkę moczową. Pod nim znajdują się komory łechtaczki, więc ćwiczenia tego mięśnia może wywołać podniecenie. To właśnie tego mięśnia nie należy ćwiczyć w toalecie, postaraj się nie wyobrazać sobie powstrzymywania strumienia moczu, bo Twój mózg może skojarzyć oddawanie moczu z napinaniem, a powinno się to dziać dokładnie na odwrót. W zamian wyobraź sobie mały owoc (truskawkę lub wisienkę), który próbujesz ugryźć pochwą. Ruch to zamykanie pochwy. W rozluźnieniu ważne będzie, żebyś nie wywoływała parcia. Wyobraź sobie, że w pochwie masz tampon i chcesz, żeby swobodnie wypadł- to jest rozluźnienie. Ruch tego mięśnia możesz obserwować w lusterku, to zamykanie pochwy. Tu również możesz posłużyć się własnym palcem w celu wyczucia napięcia i rozluźnienia.

To mięsień, który wygląda zupełnie inaczej u kobiet i u mężczyzn, u których tworzy on podstawę penisa a jego części są połączone.



Pod tym mięśniem znajduje się łechtaczka. Zauważ, że nie jest to tylko "mały guziczek" pod warstwą mięśni kryją się jej komory i odnogi.



Następnym będzie mięsień poprzeczny krocza. Znajduje się on poniżej poprzedniego tworząc trójkąt rozpostarty pomiędzy guzami kulszowymi (te, na których siadasz) i kością łonową z przodu.

Ta warstwa podnosi dno miednicy do góry. Jak ją wyczuć? Wyobraź sobie, że w pochwie masz tampon, ktoś pociąga za sznureczek, ale Ty nie chcesz, żeby wysunął się na zewnątrz. Zamknij pochwę i podnieś „tampon” do góry. Ruch ten możesz zobaczyć w lusterku- patrz na miejsce pomiędzy pochwą a odbytem. Koniecznie rozluźnij mięśnie po napięciu. Rozluźnienie będzie wtedy, gdy tampon sam wysunie się z pochwy- bez parcia.

Poprzedni mięsień tylko zamykał pochwę od zewnątrz, ten podnosi je do góry.

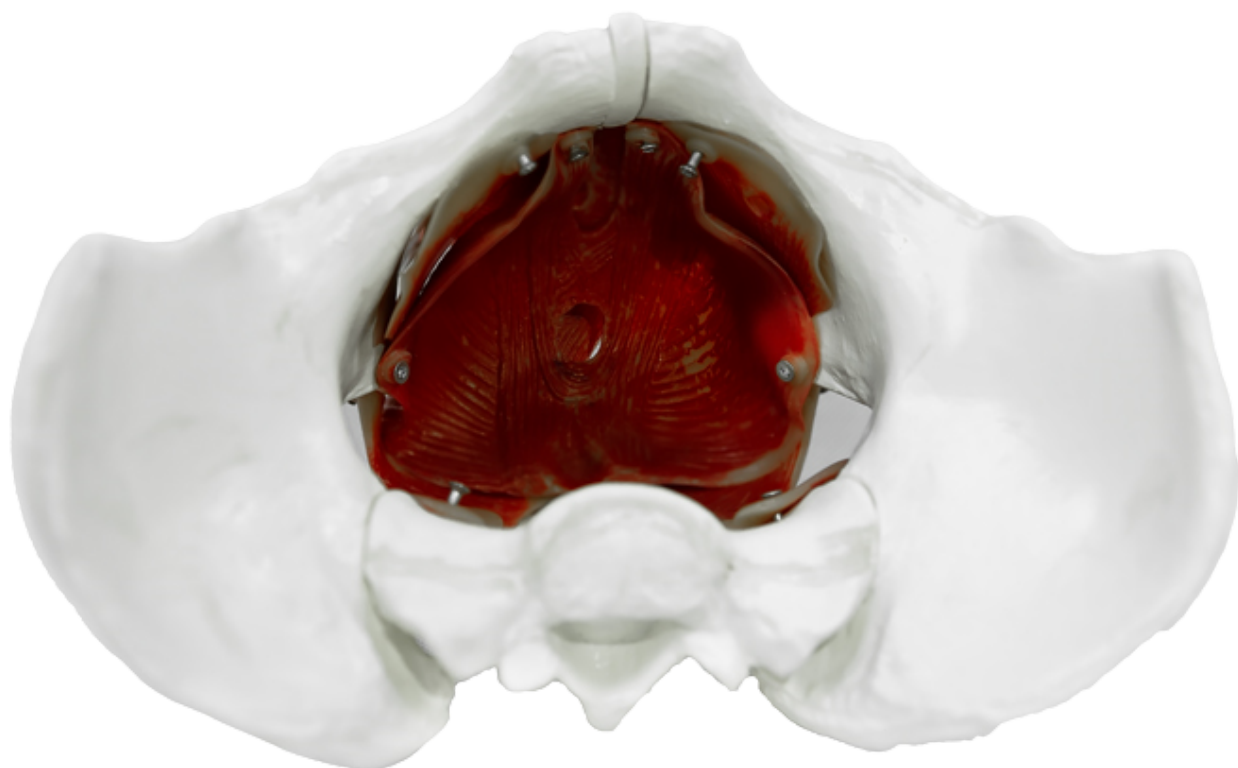
To bardzo cienka warstwa, za to wykonuje sporą pracę. To właśnie to miejsce wykonuje "trampolinę", czyli zatrzymuje ruch narządów w czasie np. skakania.



Ostatnim mięśniem, jaki dzisiaj poznasz będzie dźwigacz odbytu. To najgłębsza i najgrubsza warstwa mięśni dna miednicy. Tworzy ona kształt miski umieszczonej wewnątrz miednicy.

Ruch tego mięśnia można wyczuć gdy staramy się podnieść odbyt do góry- w stronę jamy brzusznej. Zazwyczaj napinanie tego mięśnia aktywuje wszystkie pozostałe, które już poznałaś. Pełne napięcie dna miednicy to najpierw zamknięcie, a potem podniesienie mięśni. Rozluźnienie działa dokładnie na odwrót- najpierw obniżenie, potem otwarcie warstwy zewnętrznej.

A to widok tego mięśnia od góry. To wewnętrzna miseczka, która otula narządy miednicy, jakbyś trzymała je w dłoniach.



Ruch

Wiesz już, że możesz napinać i rozluźniać mięśnie dna miednicy świadomie, ale mogą one również zmieniać napięcie w zależności od ustawienia miednicy. Możesz to łatwo sprawdzić. Stań prosto, ugnij lekko kolana i wykonaj ruch miednicą do przodu i do tyłu. Co czujesz w dnie miednicy? W którym ruchu mięśnie napinają się, a w którym rozluźniają? Możesz tu nawet poczuć jak Twoja pochwa zamyka się i otwiera.

Taki ruch możesz z powodzeniem wykorzystać w ćwiczeniach. Już w pierwszych tygodniach po porodzie możesz zacząć wzmacnianie mięśni dna miednicy poprzez poruszanie się na pilce czy dysku (zdjęcia na kolejnych stronach), lub po prostu kręceniem miednicą w staniu.

W czasie poruszania miednicą do tyłu i w przód mięśnie dna miednicy napinają się i rozluźniają. W ruchu do przodu będą napięte, w ruchu do tyłu rozluźniają się, często do tego stopnia, że możesz wyczuć otwarcie pochwy.



To właśnie dlatego lekkie podwinięcie miednicy w różnych pozycjach zabezpiecza mięśnie przed rozciąganiem- one naturalnie napinają się i podtrzymują narządy wewnętrzne. Ruch dna miednicy naturalnie wzmacnia te mięśnie, ale także wyrównuje ich napięcie, bo prowadzi zarówno do napięcia, jak i rozluźnienia podczas ćwiczenia. Jest to też wspaniałe ćwiczenie mięśni brzucha, zwłaszcza młodej mamy, bo nie wymaga od nich dużego wysiłku, jednocześnie aktywuje je w prawidłowej kolejności.

W celu wzmacniania tych mięśni każdego dnia kręć miednicą. Możesz to robić w pozycji stojącej, ale także w siedzącej lub w klęku podpartym. Młodym mamom wprowadzam to ćwiczenie w pozycji leżenia tyłem, w tej pozycji umieść niewielką, słabo napompowaną piłkę- flak (25cm), pod miednicą tak, żebyś mogła wykonać ruch miednicą w dół i w górę- dokładnie taki sam jak w pozycji stojącej. Takie ćwiczenie ma wiele zalet, zaczynamy wykonywać je po zakończeniu oczyszczania macicy po porodzie.

Zobacz jak poruszać miednicą na dużej piłce albo na dysku sensorycznym ułożonym na stołku.



Napinanie i rozluźnianie

Dla utrzymania kondycji lub wzmocnienia mięśni należy ćwiczyć je również świadomie. Zdrowa kobieta powinna napiąć i rozluźnić swoje dno miednicy co najmniej 50 razy dziennie- profilaktycznie. Jeśli mamy już jakieś kłopoty ilość napięć powinna wzrosnąć do 100 a nawet 200 w ciągu dnia. Nie musi to być jedna seria ćwiczeń. Nawet wskazane jest, żeby rozłożyć to ćwiczenia w czasie i wykonywać krótszymi seriami regularnie. Dobrą metodą na przypominanie o napięciach jest ustawienie budzika np. co godzinę. Gdy budzik dzwoni to robimy 10- 15 napięć i rozluźnień mięśni dna miednicy. Inną metodą jest ćwiczenie w każdej wolnej chwili- w czasie mycia zębów, zmywania naczyń, w kolejce do kasy czy w oczekiwaniu na autobus. Tych ćwiczeń nie widać, a jeśli dojdiesz do wprawy to nie będą one wymagać Twojej uwagi.

Ważna uwaga dla młodych mam!

W położeniu postaraj się nie napinać mięśni dna miednicy w czasie karmienia piersią.

Co prawda nie ma rzetelnych badań na ten temat, ale jest podejrzenie, że takie napinanie może wpływać negatywnie na laktację, która w tym czasie dopiero się kształtuje. Napinaj i rozluźniaj dno miednicy w czasie innych czynności.

Utrzymanie napięcia

Nauka utrzymania napięcia jest jedną z najtrudniejszych podczas pracy z mięśniami dna miednicy. Mi samej nauka prawidłowego wykonania tego ćwiczenia zajęła niemal rok. Polega ono na napięciu mięśni dna miednicy na około 70% możliwości i utrzymanie tego napięcia przez kilkanaście sekund z jednoczesnym spokojnym oddechem. Po tym czasie rozluźnij mięśnie. Powinnaś poczuć rozluźnienie tylko mięśni dna, pośladki i brzuch nie powinny zostać napięte, więc w tym momencie nie powinnaś poczuć ich rozluźniania. Pracują tylko mięśnie dna miednicy, bez pośladków i brzucha. Jeśli poczułaś zmianę napięcia pośladków to albo napięłaś się za mocno, albo wykonywałaś ćwiczenie za długo. Spróbuj ponownie, początkowo 8-10 sekund. Pamiętaj o oddechu. To ćwiczenie wykonaj rano i wieczorem oraz po każdej wizycie w toalecie. Pamiętaj, żeby dobrze rozluźnić mięśnie po napięciu!

JAK TO DZIAŁA, ĆWICZENIA

Zanim przystąpisz do ćwiczeń zadбай o poprawę postawy ciała i naukę oddechu. Jest to bardzo ważne, bo jeśli przystąpisz do ćwiczeń bez świadomości swojej postawy i wprowadzisz błędny oddech to możesz sobie bardzo zaszkodzić. Zwłaszcza w przypadku, gdy masz jeszcze rozejście kresy lub obniżenie narządów. Tu zaprezentuję pierwsze ćwiczenia, które wykonujemy w połogu, postaram się podzielić je na kolejne tygodnie połogu. Ale jeśli jesteś już w późniejszych tygodniach to również przejdź przez kolejne etapy zwracając uwagę na to, czy ćwiczenia sprawiają Ci kłopot. Z takimi ćwiczeniami pracuj do czasu, kiedy ich prawidłowe wykonanie nie będzie Ci już sprawiało trudności.

Pierwszy tydzień po porodzie

W tym tygodniu działamy łagodnie, Twój organizm ma co robić, a jednocześnie zajmujesz się przecież swoim maleństwem i możliwe, że starasz się rozkręcić laktację. Rozpocznij od poprawy postawy w różnych sytuacjach - koniecznie stwórz sobie przypominajki, które będą Ci o tym przypominać. Naklej je w miejscach, gdzie szczególnie ważna jest poprawa postawy. Możesz w tym celu użyć kolorowych naklejek, lub wydrukować z tego poradnika odpowiednie ilustracje i przyczepić sobie w strategicznych miejscach w swoim domu. Ten punkt obowiązuje Cię od tej pory do końca życia - Twoje ciało będzie się powoli zmieniać, i choć na początku jest to męczące, to z czasem wchodzi w nawyk.

Skup się na oddechu! Jeszcze zanim wstaniesz po porodzie postaraj się uruchomić brzuch w oddechu. Całe ćwiczenie masz opisane w rozdziale o oddechu. W pierwszym tygodniu oprócz podnoszenia dziecka postaraj się nie dźwigać. Wykorzystaj ten czas na wzmocnienie ciała i naukę techniki podnoszenia ciężaru połączonej z oddechem. Jeśli nie potrafisz podnieść niewielkiego ciężaru z prawidłowym oddechem to w tym czasie skup się tylko na nauce oddechu w różnych pozycjach.

W tym tygodniu poruszaj dużo miednicą w różnych pozycjach. Na stojąco może być to trudne, na początku lepiej Ci będzie w siadzie na piłce lub dysku albo w klęku podpartym- koniecznie przeczytaj instrukcję ćwiczeń w tej pozycji, którą załączam w drugim tygodniu. Poruszanie miednicą wzmacnia w naturalny sposób mięśnie dna miednicy i brzucha, pomaga też w oczyszczaniu i involucji macicy. Wykonuj to ćwiczenie kiedy tylko możesz.

Drugi tydzień po porodzie

Troszkę przyspieszamy, ale nie gwałtownie. Twoje ciało potrzebuje wsparcia i troski a nie przymusu. Kontynuujemy więc ćwiczenia z poprzedniego tygodnia powoli dodając kolejne elementy.

W tym tygodniu potraktuj ćwiczenie podniesienia ciężaru z prawidłowym wydechem jako swój trening. Stań przed lustrem lub kamerką komputerową tak, żebyś mogła na bieżąco obserwować swoją postawę. Chwyć w dłonie końce taśmy (jak na ilustracjach w rozdziale o oddechu) lub małe hantelki albo butelki z wodą/piaskiem. Wykonaj ruchy rękoma w górę, do boku, do przodu- za każdym razem zrób wydech zamykający brzuch. Każdy z ruchów możesz wykonywać jednocześnie obiema rękoma lub na przemian- raz prawa, raz lewa. Wykonaj to ćwiczenie dwa razy dziennie, za każdym razem zrób przy różne ruchy rękoma, każdy ruch powtórz do piętnastu razy.

Jeśli widzisz, że gubisz oddech lub postawę po kilku ruchach, i nie potrafisz utrzymać wszystkiego prawidłowo, oznacza to, że Twoje ciało ma już dość. Trzy serie po piętnaście powtórzeń to Twój cel, ale prawdopodobnie osiągniesz go pod koniec tego tygodnia lub w tygodniu trzecim.

Ćwiczenia w klęku podpartym wyglądają niewinnie, ale jest to pozycja, którą również powinnaś wykonać dokładnie, w innym przypadku możesz sobie zaszkodzić. Najważniejsze jest wyjście do pozycji. Rozpocznij od siadu na piętach i w tej pozycji wydłuż brzuch, ustaw miednicę w lekkim podwinięciu miednicy. Jeśli przejdziesz od razu do klęku podpartego to trudno Ci będzie ustawić ciało poprawnie, ale jeśli rozpoczniesz ustawianie ciała od pozycji poprawnej, i z niej wyjdiesz do klęku, to od razu uzyskasz dobrą pozycję. Pamiętaj o tym zawsze, gdy będziesz wykonywać ćwiczenia w podporze.

Spójrz jak dużo daje przygotowanie ciała przed przejściem do pozycji klęku podpartego. W zdjęciu z prawidłowym przejściem poprawiłabym ustawienie kolan tak, żeby znalazły się dokładnie pod biodrem - tu są przesunięte lekko do przodu.



Postaraj się, żeby Twoje dłonie były dokładnie pod barkami, a kolana pod biodrami. Ważne jest ustawienie głowy- powinna być przedłużeniem kręgosłupa, nie wychylaj jej do tyłu patrząc w przód, nie zginaj jej w dół patrząc pod siebie. Patrz pomiędzy swoje dłonie.

W tym tygodniu samo utrzymanie poprawnej pozycji przez 1-2 minuty jest Twoim zadaniem. Czyli przejdź do prawidłowej pozycji, możesz sobie położyć małe lusterko pod brzuchem żeby go obserwować, oddychaj prawidłowo- wdech i brzuch robi się większy, wydech brzuch zmniejsza się.

W poruszaniu miednicą wprowadzamy głęboki oddech- gdy wysuwasz pupę do tyłu, i w Twoim brzuchu jest więcej miejsca, weź wdech, z ruchem miednicy do przodu rób wydech, gdzie brzuch będzie się zamykał.

Trzeci tydzień po porodzie.

W tym tygodniu kontynuujemy plan z poprzednich dni, wprowadzamy dodatkowo różne ćwiczenia w klęku podpartym, czyli zamiast samych ćwiczeń oddechowych staraj się utrzymać ciało w równowadze gdy wyprostujesz np. jedną rękę do przodu. Na razie bez dodatkowych ruchów, na tym etapie ucz się trzymać pozycję. Jakie pozycje?

- Z jedną ręką w przód lub do boku,
- Z jedną nogą w tył,
- Z podniesionymi jedną nogą i przeciwną ręką.

Pozycja brzucha i miednicy pozostaje niezmienną!

Dodajmy tu ćwiczenie, które będzie uczyło Twój brzuch stabilizowania postawy w ruchu. Usiądź na krześle lub dużej piłce. Kolana powinny być mniej więcej pod kątem prostym. Popraw postawę ciała. Ruch to naprzemienne podnoszenie kolan w górę, tak jakbyś kroczyła w miejscu. Uwaga! Jeśli wybrałaś do tego ćwiczenia piłkę to będzie trudniej, bo tu musisz bardzo dobrze napiąć mięśnie, żeby nie uciekała Ci spod pupy. Ćwiczenie to wykonuj nieprzerwanie przez minutę. Wygląda łatwo, ale daje w kość.



Kolejne tygodnie po porodzie

Podane tu ćwiczenia są bezpieczne po porodzie (i drogami natury i poprzez cesarskie cięcie). Od czwartego tygodnia można już zacząć wprowadzać bardziej skomplikowane ćwiczenia (pod warunkiem wyćwiczenia funkcji podanych wcześniej). Będą one bezpieczne, pod warunkiem poprawnego wykonywania. Nie podejmę się próby opisanie bardziej skomplikowanych ćwiczeń. To jest dobry moment aby udać się do fizjoterapeutki uroginekologicznej, sprawdzić stan mięśni brzucha i dna miednicy, i pod jej okiem nauczyć się kolejnych ćwiczeń.

Pierwsze tygodnie w skrócie:

Pierwszy tydzień:

- Kontroluj postawę w różnych sytuacjach
- Ćwicz oddech
- Poruszaj miednicą
- Ciesz się nową rolą ;)

Drugi tydzień:

- Postawa i oddech.
- Podnoszenie ciężaru z oddechem.
- Ćwiczenia oddechowe w klęku podpartym.
- Poruszanie miednicą z oddechem.

Trzeci tydzień:

- Postawa i oddech.
- Podnoszenie ciężaru z oddechem.
- Kroki na krześle lub piłce.
- Ćwiczenia pozycji w klęku podpartym.
- Poruszanie miednicą z oddechem.

JAK TO DZIAŁA, PRACA Z BLIZNAMAMI

Po porodach czasem pozostają dodatkowe pamiątki na naszych ciałach. Mam na myśli blizny po pęknięciach i nacięciach krocza lub po cesarskim cięciu. Bliznom należy się szczególne traktowanie, choć często ich nie lubimy. Moim pacjentkom zawsze powtarzam, że z blizną nie walczymy, my z nią pracujemy. Bo przecież chcemy, żeby ona z nami współpracowała a nie walczyła.

Musisz wiedzieć, że blizna to nie tylko to, co widzisz na zewnątrz. Uszkodzenia były też w tkankach położonych głębiej, i nimi również należy się zająć. Pod blizną skórną znajduje się kolejna- w skrócie łącząca mięśnie. Praca z blizną to nie tylko wygląd tego, co widzisz, ale też funkcje tego, co jest pod spodem.

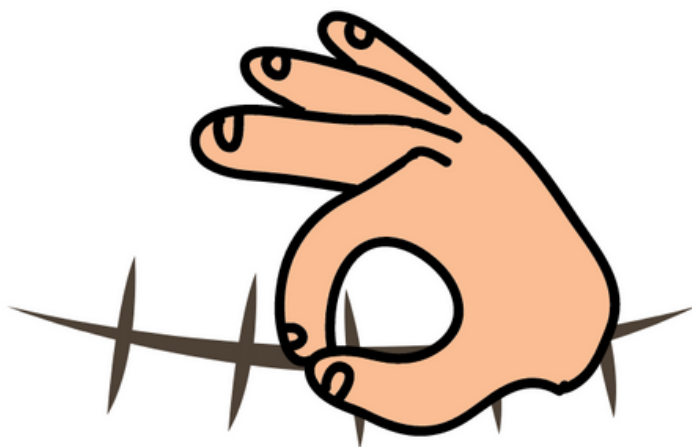
Po cesarce zostaje jeszcze blizna na macicy, którą należy sprawdzić w badaniu usg, powinien to zrobić lekarz na pierwszej wizycie poporodowej.

Przedstawiam Ci ilustracje pokazujące pracę z blizną. Na początku, po zdjęciu szwów (lub po ich rozpuszczeniu) wykonujemy wszystkie ruchy bardzo delikatnie, z czasem zwiększamy ucisk tak, żeby czuć bliznę wewnętrzną i żeby nią także poruszać. W taki sam sposób postępujemy z blizną krocza.

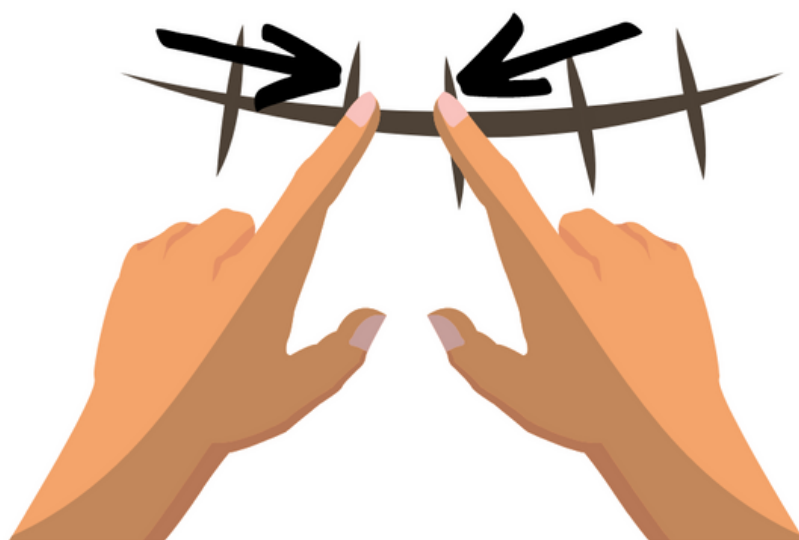
Powyżej blizny skórnej znajdziesz grubszy i sztuwniejszy wałeczek pod skórą. To blizna wewnętrzna. Masuj ją ruchem rozcierania, ale bez rozciągania blizny skórnej do góry. Czyli kieruj palec w dół i rób małe kółeczka na całej długości blizny.



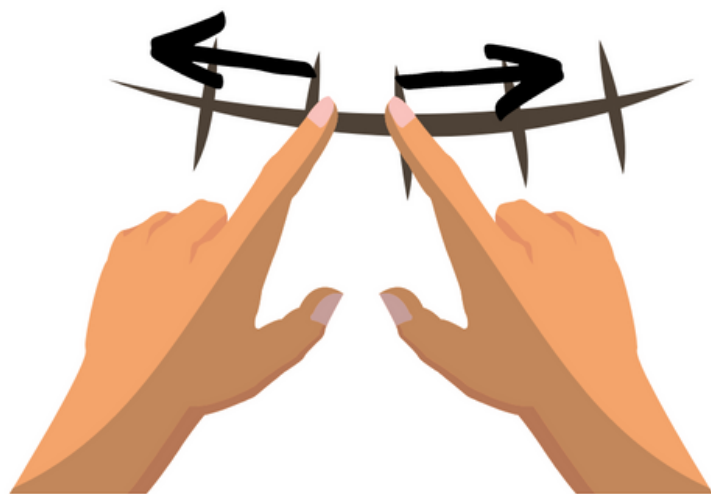
Bliznę skórą przyszczypuj, na początku jest ona sztywna, z czasem zmięknie i będziesz miała możliwość delikatnego podnoszenia jej do góry.



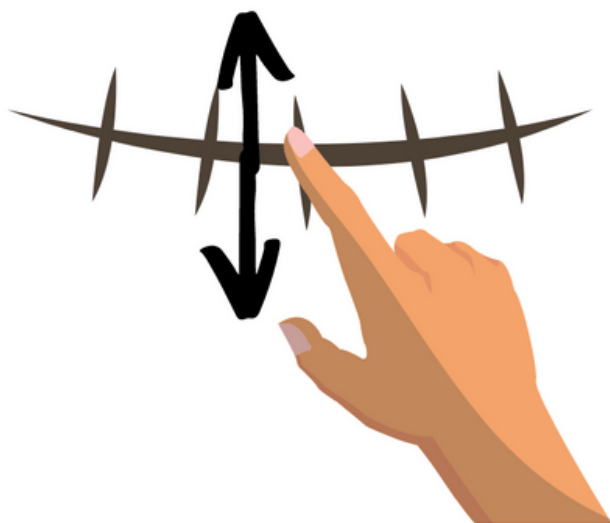
Przesuwaj palce po bliznie skórnej do środka. Ruch ten wykonuj powoli, jakbyś gładziła bliznę delikatnym ruchem. Ma to być głaskanie.



Taki sam ruch wykonaj od środka na zewnątrz.
To ma być płynny, delikatny ruch rozciągania, nie
rób tego szybko, wyobraź sobie, że wprowadzasz
zaciągniętą nitkę w materiał.



Na koniec ułóż palec (lub palce) na bliznie
skórnej i przesun całą bliznę do góry i w dół
kilka razy.



Blizna kocha dotykanie. To sprawia, że staje się miękka i elastyczna. Unikając pracy z nią skazujesz ją na bycie sztywnym kawałkiem tkanki, który przeszkadza w różnych ruchach. To tkanka, która długo się wzmacnia i buduje. Jest w pełni zrosnięta już po tygodniu, ale ciało wysyła do niej budulec jeszcze przez długie miesiące. Postaraj się pracować z nią każdego dnia, po parę minut. Praca ta trwa co najmniej trzy miesiące, a najlepiej około pół roku.

Dziękuję!

Stworzenie tego ebooka wymagało ode mnie wielu godzin pracy przy komputerze. Wielkim wyzwaniem było też stworzenie ilustracji i opisanie Twoich zadań. Wszystko to poprzedziły lata nauki i pracy.

Bardzo dziękuję, że zakupiłaś mój ebook i dotarłaś aż do ostatniej strony. Mam wielką nadzieję, że podane tu informacje uznasz za wartościowe. Jeśli tak jest, to będę szczęśliwa, gdy napiszesz mi o tym w wiadomości.