magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O pohybu 23. 10. 2015 | Mgr. Martina Karasová

Cvičení po porodu

URL článku: magazin/clanky/o-pohybu/Cviceni-po-porodu__s10011x9415.html

Velký den příchodu vašeho miminka na svět je už za vámi a vy pomalu přemýšlíte, že je na čase pracovat také na sobě? Nebo na pohyb naopak nemáte ani pomyšlení? Kdy a jak vlastně začít cvičit po porodu?

S pohybem můžete začít klidně hned druhý den po porodu, ale jen za

předpokladu, že se jednalo o nekomplikovaný přirozený porod a cítíte se na to. Nebude se ale jednat o nějaké velké sportovní výkony, pro začátek je dobré začít s posilováním pánevního dna.

Posílení pánevního dna

Pokud jste si mysleli, že porodem úloha vašeho dna pánevního končí a teď už ho potřebovat nebudete, jste na omylu. Právě nyní je důležité porodem oslabené a namáhané dno pánve dostat zpět do kondice. **Pánevní dno má významné postavení nejen proto, že se nachází v centru našeho těla, ale má i velký vliv na všechny naše vnitřní orgány zejména močové a pohlavní ústrojí.** Denně nosí velkou zátěž, je na něj vyvíjen obrovský tlak, navzdory tomu péči o něj často zanedbáváme. Trpí zejména u žen, a to nejen během těhotenství, kdy jsou na něj nároky mnohonásobně zvýšené. **Bohužel se o něj většinou začneme starat až tehdy, když vykazuje známky nějakého poškození nebo zhoršené funkce.**Správná funkce dna pánve má vliv i na naši psychiku a sebevědomí, proto je třeba, abychom tento střed těla udržovali a vnímali jako pevný a pružný.

Posílení středu těla - core

Velmi častým poporodním jevem je rozestup přímých břišních svalů. Jak miminko v děloze roste, dochází k změně rozložení orgánu v pánvi a břiše, dvě části přímého břišního svalu spojené uprostřed vazivem se oddalují. V ideálním případě se po porodu opět zase přiblíží, u mnoha žen ale porodu svaly rozestouplé více či méně zůstanou. **Tato situace může být nebezpečná nejen hrozící kýlou v oslabené oblasti, ale také je ohrožena stabilita páteře, protože jsou oslabeny i hluboké břišní svaly. Dochází totiž k narušení celého stabilizačního systému páteře.** Velmi časté v takové situaci bývají i bolesti zad. Chybou by bylo začít v této chvíli posilovat přímé nebo i šikmé povrchové břišní svaly, rozestup by se ještě zvětšoval. Zapomeňte na lehy sedy a sklapovačky. **Nutné je začít s posílením středu těla, tzv. core.**

Zda máte rozestup břišních svalů, poznáte snadno. Lehněte si na záda a položte prsty do středu břicha hned nad oblast pupíku. Pak zvedněte hlavu a přitáhněte bradu k hrudníku. Pokud máte diastázu, cítíte, jak prsty zajedou mírně dovnitř do břicha. Při pohledu na tuto oblast vidíme naopak vyklenutí.

Opětovné přiblížení svalů zpátky je poměrně dlouhodobou záležitostí a u většiny diastáz je možné ho řešit speciálním cvičením pod dohledem fyzioterapeuta. V dnešní době se i někteří osobní trenéři specializují na ženy po porodu a pohyb právě v tomto období. S jejich návštěvou neotálejte, doma to bez odborné instruktáže a kontroly sami bohužel nezvládnete.

Zbytečně nepospíchejte

Mějte na paměti, že těhotenství trvá 9 měsíců, nemůžete chtít po svém těle zázraky na počkání. **Vazivo i svalstvo břišní stěny potřebují k návratu do stavu před otěhotněním přibližně stejnou dobu, jako po kterou rostly během těhotenství. Regenerace svalů a tkání trvá přibližně tři až šest měsíců.** Během kojení hormon oxytocin udržuje svaly i pokožku uvolněnou a tak zpevnění a zesílení svalstva nejde tak snadno a rychle. Přesto je vhodné začít s cvičením už v době kojení, aby se po ukončení laktace svaly rychleji zpevnily a zůstala zachovalá i látková výměna.

Pokud je některý cvik pro vás nepříjemný či bolestivý, vynechte ho nebo si odpočiňte a vraťte se k němu později. Cvičte v klidu a pravidelně dýchejte.

Copyright © 2025
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz