

5 prostych ćwiczeń na okres ciąży

KTÓRE POMOGĄ CI POCZUĆ SIĘ
DOBRZE I PRZYGOTOWAĆ
CIAŁO DO PORODU

by mgr Joanna Piórek-Wojciechowska





O mnie

Nazywam się Asia Piórek-Wojciechowska.

Jestem fizjoterapeutką uroginiekologiczną, studentką Osteopatii na Still Academy of Osteopathy oraz właścicielką gabinetu Kobięca Fizjoterapia. Być może znasz mnie z profilu na Instagramie @kobieca_fizjoterapia.

Z zawodu i pasji zajmuję się terapią zaburzeń dna miednicy, zespołami bólowymi w tym obszarze oraz fizjoterapią kobiet w ciąży i po porodzie.

Jestem absolwentką Gdańskiego Uniwersytetu Medycznego, Członkiem International Pelvic Pain Society oraz Certyfikowaną Terapeutką Dna Miednicy. Posiadam dyplom EIRPP - Międzynarodowej Szkoły Fizjoterapii Uroginiekologicznej.

Jestem absolwentką wielu specjalistycznych szkoleń prowadzonych przez najlepszych specjalistów w Polsce i Europie.

Prywatnie mama Maksa i Nikosia.



Wszelkie prawa zastrzeżone. Udostępnianie publikacji osobom trzecim, bezprawne kopiowanie, sprzedaż, użyczenie lub najem publikacji są całkowicie zabronione i mogą grozić odpowiedzialnością prawną.

Nota Prawna

Prawa własności intelektualnej, w tym prawa autorskie, do tej publikacji, zarówno w całości, jak i jej elementów (treści i fotografii) należą do autora i objęte są ochroną Prawa Autorskiego* oraz innymi przepisami powszechnie obowiązującego prawa. Korzystanie z tej publikacji jest dozwolone wyłącznie w celach niezarobkowych i dla własnego użytku. Udostępnianie publikacji osobom trzecim, bezprawne kopiowanie, sprzedaż, użyczenie lub najem publikacji są całkowicie zabronione i mogą grozić odpowiedzialnością karną. Treści znajdujące się w tej publikacji mają charakter wyłącznie edukacyjny i informacyjny. Autor dołożył wszelkich starań, aby prezentowane dane były aktualne i zgodne z obowiązującą wiedzą medyczną na dzień jej wydania. Mimo to, ze względu na stan wiedzy i ciągły napływ nowych badań, Nabywca musi liczyć się z możliwością ewentualnych zmian w obowiązujących wskazaniach. Nabywca powinien również wziąć pod uwagę fakt, że niniejsza publikacja nie zastąpi wizyty u specjalisty (lekarza, fizjoterapeuty bądź innego reprezentanta służby zdrowia). Zamieszczone w niej treści nie stanowią porad medycznych oraz nie mogą być traktowane jako specjalistyczne porady lekarskie lub fizjoterapeutyczne. W przypadku jakichkolwiek niepokojących objawów należy skonsultować się ze specjalistą.

*Ustawa z dnia 4 lutego 1994 r. o prawie autorskim i prawach pokrewnych (Dz. U. z 2019 r. poz. 1231 z późn. zm.).

Wstęp



Na hasło ćwiczenia w ciąży masz gęsią skórkę?

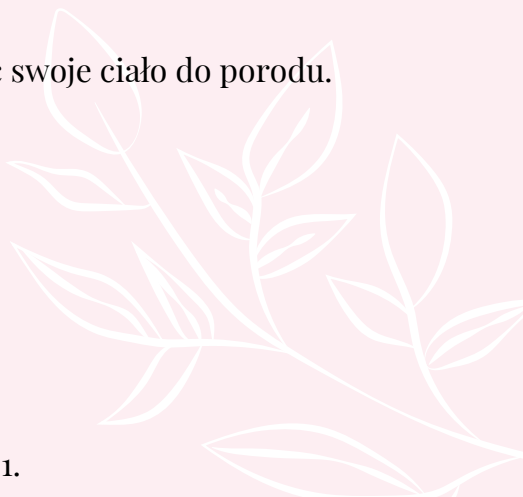
Chciałabyś ćwiczyć w ciąży ale nie bardzo wiesz co?

A może lubisz aktywności fizyczną ale chciałabyś do swoich ćwiczeń dodać celowane aktywności które pozwolą Ci czuć się dobrze?

Bez względu na to w jakiej grupie jesteś, ten zestaw ćwiczeń jest dla Ciebie!

Może być codzienną porcją minimalnej aktywności ruchowej (obietuję że podczas tych ćwiczeń się nie upoisz a mimo to poczujesz efekty!) lub idealnym uzupełnieniem treningów które już wykonujesz.

Dlaczego warto ten zestaw ćwiczeń wykonywać codziennie?

1. By zmniejszyć ryzyko dolegliwości bólowych w ciąży,
 2. By jednocześnie przygotować swoje ciało do porodu.
- 

Takie 2 w jednym brzmi nieźle, prawda?

Dodam jeszcze jeden plus tego zestawu - jeśli nie masz czasu/chęci nie musisz nawet wyciągać maty i rezerwować sobie konkretnego czasu na trening- te ćwiczenia możesz wpleść w swoją codzienność, wykonywać je "przy okazji"!

Odkąd sama zostałam Mamą i przekonałam się że czasem wygospodarowanie dla siebie nawet 5 minut nie jest łatwe, jestem fanką takich rozwiązań.

Czy wiesz, że badania pokazują, że ponad połowa kobiet w ciąży chociaż raz odczuje dolegliwości bólowe kręgosłupa lub miednicy? Nie czekaj aż się pojawią! Wprowadź ruch do swojej codzienności razem ze mną i ciesz się z tego wspaniałego okresu w życiu bez bólu.



Dla kogo przeznaczone są te ćwiczenia? Jakie są przeciwwskazania?

Możesz wykonywać ten zestaw ćwiczeń jeśli tylko Twoja ciąża przebiega prawidłowo.

Możesz rozpocząć już w I trymestrze i kontynuować do samego porodu.

Żadne z pokazanych ćwiczeń nie powinno powodować bólu lub dyskomfortu. Jeśli tak jest - przerwij ćwiczenie i skonsultuj się z fizjoterapeutą.

Jak często je wykonywać?

Możesz powtarzać ćwiczenie kilka razy dziennie (3 a nawet 4). Idealnie jeśli uda Ci się wykonać każde codziennie, ale jeśli nie masz danego dnia siły/ czasu - zupełnie się nie przejmuj. Spróbuj kolejnego dnia.

Pamiętaj, że okres ciąży to wyjątkowy czas, każda z nas czuje się inaczej a jeden dzień nie jest podobny do kolejnego. Dlatego bądź dla siebie wyrozumiała i słuchaj swojego ciała.



Wszystko jasne?

No to zaczynamy!



Ćwiczenie 1

Zadanie - przywrócenie prawidłowego napięcia mięśniom biodrowo-lędźwiowym.

To te mięśnie, które często ulegają tak zwanemu skróceniu kiedy mamy pracę siedzącą albo... jesteśmy w ciąży. Ze względu na swoje przyczepy, mięsień ten ma wpływ na to co dzieje się między innymi z naszym kręgosłupem czy miednicą.

Jakie korzyści da nam praca nad prawidłowym napięciem tego mięśnia - potocznie mówiąc, po co chcemy go rozciągać?



Korzyści

W ciąży

- zmniejszenie bólu kręgosłupa (szczególnie w dolnym odcinku) lub zmniejszenie ryzyka pojawienia się bólu,
- praca nad prawidłową postawą (wpływamy na ustawienie miednicy),
- zapobieganie/zmniejszanie bólu w obrębie miednicy

Podczas porodu

- wpływ na wstawianie się dziecka do miednicy - ten mięsień to jakby tory dla dziecka, które zsuwa się po nim podczas porodu.

Upraszczając - prawidłowe napięcie tego mięśnia = sprawniejszy poród.





1. Przyciągnij piętę do pośladka (nie muszą się stykać. Jeśli odległość jest duża, możesz pomóc sobie np. ręcznikiem lub taśmą do ćwiczeń)

2. Schowaj pośladki pod siebie, nie wypychaj pupy.

3. Kolana w jednej linii.

4. Wyprostuj się

!Powinnaś czuć rozciąganie w przedniej części uda, rozciąganie może przenosić się aż do dołu brzucha.

Ćwiczenia w codziennych sytuacjach

Możesz wchodzić do pozycji na przykład podczas gotowania obiadu, czekania aż zrobi się kawa, zagotuje woda na herbatę a nawet podczas spaceru z wózkiem!



Ćwiczenie 2

Kolejne ćwiczenie to tak zwany głęboki przysiad. To jedno z moich ulubionych ćwiczeń, które często polecam moim pacjentkom. Jakie są zalety jego wykonywania? Sprawdź!



Korzyści



W ciąży

- poprzez pracę nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy zmniejszamy ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu,
- wpływamy na poprawę ruchomości w stawach biodrowych czyli zmniejszamy ryzyko pojawienia się bólu bioder i w obrębie całej miednicy,
- wpływamy na zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa i/lub zmniejszamy ryzyko pojawienia się go.

Podczas porodu

Pracujemy nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy a więc tych mięśni, które podczas porodu powinny właśnie mieć prawidłowe napięcie, być elastyczne i dobrze odżywione. A to dlatego, że to właśnie one zamykają naszą miednicę od dołu i muszą się mocno rozciągnąć by dziecko mogło przyjść na świat.

Prawidłowo pracujące mięśnie dna miednicy to:

- mniejsze ryzyko pęknięcia krocza,
- szybszy, sprawniejszy poród,
- lepsza regeneracja po porodzie.



1. Palce stóp patrzą na zewnątrz

2. Plecy proste.

3. Łokcie delikatnie rozpychają kolana

!Jeśli nie jesteś w stanie wejść do tej pozycji i postawić pięt na podłodze, połóż pod pięty kostki do jogi lub książki. Wysokość dopasuj do sienie - im wyższe podparcie dla pięty, tym będzie Ci łatwiej.

!Powinnaś czuć delikatne rozciąganie w okolicy pachwin i krocza.

Ćwiczenia w codziennych sytuacjach

Możesz wchodzić do pozycji na przykład podczas zabawy z dzieckiem na podłodze/macie, podnosząc coś z podłogi, wykonując drobne prace w ogródku. Możliwości jest wiele :)



Ćwiczenie 3

Zadanie - przywrócenie prawidłowego napięcia mięśniom biodrowo-lędźwiowym.

To te mięśnie, które często ulegają tak zwanemu skróceniu kiedy mamy pracę siedzącą albo... jesteśmy w ciąży. Ze względu na swoje przyczepy, mięsień ten ma wpływ na to co dzieje się między innymi z naszym kręgosłupem czy miednicą.

Jakie korzyści da nam praca nad prawidłowym napięciem tego mięśnia - potocznie mówiąc, po co chcemy go rozciągać?



Korzyści

W ciąży

- poprzez pracę nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy zmniejszamy ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu,
- wpływamy na poprawę ruchomości w stawach biodrowych czyli zmniejszamy ryzyko pojawienia się bólu bioder i w obrębie całej miednicy,
- wpływamy na zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa i/lub zmniejszamy ryzyko pojawienia się go.

Podczas porodu

Pracujemy nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy a więc tych mięśni, które podczas porodu powinny właśnie mieć prawidłowe napięcie, być elastyczne i dobrze odżywione. A to dlatego, że to właśnie one zamykają naszą miednicę od dołu i muszą się mocno rozciągnąć by dziecko mogło przyjść na świat.

Prawidłowo pracujące mięśnie dna miednicy to:

- mniejsze ryzyko pęknięcia krocza,
- szybszy, sprawniejszy poród,
- lepsza regeneracja po porodzie.



1. Ta pozycja powinna być wygodna, dlatego jeśli czujesz zbyt mocne rozciąganie w pachwinach, podłóż pod kolana książkę lub kostkę do jogi i stopniowo zwiększaj rozciąganie. Powinnaś czuć, że mięśnie w okolicy pachwin delikatnie się rozciągają.

2. Złącz stopy, przyciągnij je tak blisko ciała, na ile jest to możliwe

3. Oddycha swobodnie

Ćwiczenia w codziennych sytuacjach

To jedno z ćwiczeń, które uwielbiają moje pacjentki ponieważ można je wykonywać na przykład oglądając serial. I "robi się" właściwie samo :)



Ćwiczenie 4

Chodzenie na pośladkach!

Pomyślałabyś, że ta aktywność, którą uwielbiają dzieci może przydać się i Tobie?

Spróbuj przemieszczać się na krześle do przodu i do tyłu wykorzystując do tego tylko pośladki.

To ćwiczenie wprowadzi ruch w Twoją miednicę i - używając anatomicznych określeń - stawy krzyżowo-biodrowe.

To a okolica, gdzie u wielu z nas widoczne są charakterystyczne dołeczki w dole pleców (na kości krzyżowej)



Korzyści



W ciąży

- kojarzysz to nieprzyjemne uczucie jakby ktoś wbijał Ci szpilkę w okolicy pośladka podczas chodu lub stawania z krzesła? Właśnie to ćwiczenie pomoże CI przy tej dolegliwości. Będzie również świetną profilaktyką tej dolegliwości,
- to świetne ćwiczenie przy bólu kręgosłupa/ jako profilaktyka

Podczas porodu

Prawidłowa ruchomość tej okolicy to:

- mniejsze ryzyko pojawienia się bóli krzyżowych,
- sprawniejszy poród,
- prawidłowe ukrwienie i odżywienie tej okolicy = szybsza regeneracja po porodzie

Ćwiczenia w codziennych sytuacjach

Pracujesz? Robisz zakupy online? Wykonujesz cokolwiek co wymaga siedzenia na krześle? Wykonaj kilka "spacerów" pośladkami :) To ćwiczenie możesz wykonywać również na podłodze, np. bawiąc się z dzieckiem.



Ćwiczenie 5

Zadanie - krążenie biodrami

Rozruszaj swoje biodra! Kręć ósemki, kółeczka, ruszaj nimi przód-tył, do boków. Niech ruch będzie płynny, jakbyś tańczyła salsę. Kołysz biodrami kiedy tylko masz okazję.

brzmi dziwnie? A zobacz jakie są z tego korzyści!



Korzyści

W ciąży

-Poprzez ruchy bioder pracujemy nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy. Odżywiamy tkanki, stają się lepiej ukrwione i odżywione.

-Ruch bioder to również świetny sposób na rozluźnienie dolnego odcinka kręgosłupa, który w ciąży zwykle jest przeciążony i napięty. Czyli - zmniejszamy dolegliwości bólowe i działamy profilaktycznie!

-poprzez pracę nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy zmniejszamy ryzyko pojawienia się nietrzymania moczu,

Podczas porodu

Pracujemy nad prawidłowym napięciem mięśni dna miednicy a więc tych mięśni, które podczas porodu powinny właśnie mieć prawidłowe napięcie, być elastyczne i dobrze odżywione. A to dlatego, że to właśnie one zamykają naszą miednicę od dołu i muszą się mocno rozciągnąć by dziecko mogło przyjść na świat.

Prawidłowo pracujące mięśnie dna miednicy to:

- mniejsze ryzyko pęknięcia krocza,
- szybszy, sprawniejszy poród,
- lepsza regeneracja po porodzie.

Ćwiczenia w codziennych sytuacjach

Wprawiaj swoją miednicę w ruch kiedy tylko masz okazję - myjąc zęby, gotując obiad, robiąc kawę. Włącz ulubioną muzykę i tańcz!

