

UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT

# **DIPLOMSKO DELO**

TANJA FAJFAR

Ljubljana, 2014



UNIVERZA V LJUBLJANI  
FAKULTETA ZA ŠPORT  
Specialna športna vzgoja  
Elementarna športna vzgoja

# **VADBA Z OTROŠKIM VOZIČKOM**

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA  
prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT  
prof. dr. Damir Karpljuk

KONZULTANT  
prof. dr. Jože Štihec

Avtorica dela  
TANJA FAJFAR

Ljubljana, 2014

## *Zahvala*

*Mentorici prof. dr. Mateji Videmšek hvala za dobro mentorstvo, predvsem za hitre odgovore in popravke diplomskega dela.*

*Iskrena zahvala staršema, ki sta me že v mladosti vpeljala v svet športa, predvsem pa hvala, ker sta me podpirala, mi pomagala in mi bila vedno v oporo na moji življenjski poti.*

*Hvala bratoma, Juretu za bratsko-sestrsko tekmovalnost v mladosti in nenadomestljivo vlogo starejšega brata, Tinetu pa predvsem za vso potrpežljivost pri fotografiranju.*

*Zahvala za podporo in pomoč med študijem gre tudi partnerju Milanu, za vse trenutke, ki so polepšali moja študentska leta. Prav posebna zahvala pa gre hčerki Sanji in sinu Marku – hvala ker sta oboževala (zahtevala) spanje v otroškem vozičku in mi tako dala nešteto možnosti za prenos teorije diplomskega dela v prakso! In hvala, ker sta!*



**Ključne besede:** porodna vadba, mati, otroški voziček

## **VADBA Z OTROŠKIM VOZIČKOM**

**Tanja Fajfar**

**Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, 2014**

Specialna športna vzgoja, Elementarna športna vzgoja

### **IZVLEČEK**

Prihod otroka v življenje ženske predstavlja ogromno prelomnico. Skrb za novega družinskega člana v prvih mesecih zahteva veliko časa in potrpljenja. A ženska, sedaj mati, je še vedno oseba s svojimi željami in potrebami. In želja po gibanju je z vedno večjo ozaveščenostjo o pomenu gibanja ter željo po oblikovanju telesa velikokrat med prvimi.

Pomanjkanje časa in energije pa sta pogosto razloga, da se mlade mamice s športom ne ukvarjajo. Skrb za dojenčka zahteva skoraj stalno prisotnost matere. Utrujenost zaradi neprespanih noči pa vse skupaj le še poslabša.

Kje se torej skriva rešitev? Sprehodi z vozičkom so stalnica večine mladih mamic, saj sta tako oba z otrokom na svežem zraku, otroci pa so v vozičkih običajno zadovoljni, ko opazujejo okolico ali pa zadremajo ob prijetnih tresljajih. Otroški voziček (in seveda otrok v njem) pravzaprav postane stalen spremljevalec ženske izven doma. Večina mamic je zato mnenja, da si rekreacije ne morejo privoščiti, a v zadnjem času se to vedno bolj spreminja. Voziček se iz »ovire« spreminja v telovadni pripomoček.

V diplomskem delu smo zato v sklopu vadbe po porodu predstavili vadbo z otroškim vozičkom. Hoja kot osnovna vadba je nadgrajena z aktivnostmi kot so tek, rolanje in hoja v gore. Poseben poudarek smo naredili na vajah, ki se jih izvaja s pomočjo otroškega vozička.

Namen diplomskega dela je opozoriti na pomen vadbe po porodu in predstaviti možnosti vadbe z otroškim vozičkom. Spremeniti želimo mnenje mnogih žensk, da je rekreacija z vozičkom nemogoča in jim tako omogočiti uresničitev želje po gibanju. Opisane in predstavljene vadbe bodo služile predvsem vsem mamicam, ki si želijo svoje sprehode nadgraditi v vadbo, v pomoč pa bodo tudi vaditeljem vadb z otroškimi vozički.

**Key words:** postnatal exercise, mother, stroller

## **EXERCISE WITH STROLLER**

**Tanja Fajfar**

**University of Ljubljana, Faculty of sport, 2014**

Special sport education, Elementary education

### **ABSTRACT**

The arrival of a new baby is considered to be one of the defining moments in woman's life. Taking care of the new family member requires a lot of time and patience, especially in the first few months. Nevertheless, woman, now mother, is still a person with her own wants and needs. Due to the increasing awareness on the importance of workout and getting back in shape the wish to exercise is often prioritized.

But the reasons that young mothers do not exercise lie in the lack of time and energy. Baby care demands almost constant mother's presence and fatigue due to sleep deprivation only worsens the situation.

So where is the solution? A lot of young mothers take a walk with strollers regularly which enables both, her and the baby, to enjoy fresh air. In addition, babies entertain themselves by observing the surroundings or doze off thanks to light vibrations. In fact, stroller (and infant in it) is becoming indispensable outside the house. The majority of mothers therefore think they cannot afford to exercise but this opinion seems to have been changing recently. Strollers are developing from "obstacles" to workout tools.

This diploma paper discusses the exercise with stroller as a way of postnatal exercise. The basic workout, walking, is supplemented by activities such as running, roller blading and mountain hiking. We put special emphasis on stroller-based workout.

The aim of the paper is to accentuate the importance of postnatal exercise and to present the possibilities of exercising with stroller. We would wish to change women's opinion that exercise with stroller is not possible and thus fulfill their wish to exercise. The described workout will be useful to all mothers who wish to upgrade their walks into exercise as well as to trainers for stroller workout.

# KAZALO

|          |   |           |
|----------|---|-----------|
| <b>1</b> | <b>UVOD</b> .....                                     | <b>7</b>  |
| 1.1      | Ženska po porodu .....                                | 7         |
| 1.1.1    | Telesne spremembe .....                               | 8         |
| 1.1.2    | Prema trebušna mišica .....                           | 10        |
| 1.1.3    | Medenično dno .....                                   | 11        |
| 1.1.4    | Bolečina v križu in njeno preprečevanje .....         | 15        |
| 1.1.5    | Psihično počutje .....                                | 19        |
| 1.1.6    | Obremenjenost matere .....                            | 22        |
| 1.2      | Vadba po porodu .....                                 | 24        |
| 1.2.1    | Obdobja .....   | 24        |
| 1.2.2    | Pomen vadbe po porodu .....                           | 26        |
| 1.2.3    | Splošna priporočila za vadbo po porodu .....          | 27        |
| 1.2.4    | Oblike vadbe .....                                    | 28        |
| 1.2.5    | Vadba in dojenje .....                                | 29        |
| 1.2.6    | Hujšanje po porodu .....                              | 30        |
| 1.3      | Problem, cilji in hipoteze .....                      | 31        |
| <b>2</b> | <b>METODE DELA</b> .....                              | <b>33</b> |
| <b>3</b> | <b>RAZPRAVA</b> .....                                 | <b>34</b> |
| 3.1      | Vadba z otroškim vozičkom .....                       | 34        |
| 3.1.1    | Prednosti pred drugimi oblikami vadbe po porodu ..... | 35        |
| 3.1.2    | Vadba z otroškim vozičkom v tujini in pri nas .....   | 36        |
| 3.2      | Splošna navodila za vadbo z vozičkom .....            | 37        |
| 3.2.1    | Izbira vozička .....                                  | 37        |
| 3.2.2    | Ostala oprema .....                                   | 37        |
| 3.2.3    | Varnost in udobje otroka .....                        | 38        |
| 3.2.4    | Osnovna drža vozička .....                            | 39        |
| 3.3      | Hoja .....  | 40        |
| 3.4      | Tek .....   | 42        |
| 3.5      | Rolanje .....   | 43        |
| 3.5.1    | Vplivi rolanja na telo .....                          | 43        |
| 3.5.2    | Varnost na rolerjih .....                             | 43        |
| 3.5.3    | Zaščitna oprema .....                                 | 45        |
| 3.5.4    | Posebnosti tehnike rolanja z otroškim vozičkom .....  | 45        |
| 3.6      | Hoja v gore .....                                     | 46        |
| 3.6.1    | Kam na izlet? .....                                   | 48        |
| 3.7      | Vaje s pomočjo otroškega vozička .....                | 49        |
| 3.7.1    | Vaje za ogrevanje .....                               | 50        |
| 3.7.2    | Raztezne vaje .....                                   | 57        |
| 3.7.3    | Vaje za moč .....                                     | 66        |
| 3.7.4    | Elementi ravnotežja .....                             | 82        |
| 3.7.5    | Ročaj vozička kot baletni drog .....                  | 84        |
| <b>4</b> | <b>SKLEP</b> .....                                    | <b>88</b> |
| <b>5</b> | <b>LITERATURA</b> .....                               | <b>91</b> |

# 1 UVOD

Prihod otroka v življenje ženske predstavlja ogromno prelomnico. Verjetno je to najlepši dogodek, ki ga lahko doživimo, a hkrati od tega trenutka dalje nič več ni tako, kot je bilo. Skrb za novega družinskega člana v prvih mesecih zahteva veliko časa in potrpljenja. A ženska, sedaj mati, je še vedno oseba s svojimi željami in potrebami. In želja po gibanju je z vedno večjo ozaveščenostjo o pomenu gibanja ter željo po oblikovanju telesa velikokrat med prvimi.

Pomanjkanje časa in energije pa sta pogosto razloga, da se mlade mamice s športom ne ukvarjajo. Prvih nekaj mesecev, pa tudi kasneje, skrb za dojenčka (predvsem kadar mati doji) zahteva skoraj stalno prisotnost matere. Utrujenost zaradi neprespanih noči pa vse skupaj le še poslabša.

Kje se torej skriva rešitev? Sprehodi z vozičkom so stalnica večine mladih mamic, saj sta tako oba z otrokom na svežem zraku, otroci pa so v vozičkih običajno zadovoljni, ko opazujejo okolico ali pa zadremajo ob prijetnih tresljajih. Otroški voziček (in seveda otrok v njem) pravzaprav postane stalen spremljevalec ženske izven doma. Večina mamic je zato mnenja, da si rekreacije ne morejo privoščiti, a v zadnjem času se to vedno bolj spreminja. Voziček se iz »ovire« spreminja v telovadni pripomoček.

V diplomskem delu bomo zato v sklopu vadbe po porodu predstavili vadbo z otroškim vozičkom. Da pa bomo lažje razumeli posebnosti in pomen vadbe po porodu, si najprej oglejmo značilnosti poporodnega obdobja in spremembe, ki jih ženska v tem času doživlja.

## 1.1 Ženska po porodu

S porodom se zaključi devetmesečno obdobje nosečnosti, ki ga je zaznamovalo ogromno sprememb. Po porodu se žensko telo začne vračati v stanje pred nosečnostjo, hkrati pa se prilagajati za novo nalogo – skrb za novorojenčka. Hormonske spremembe v tem obdobju so izjemno intenzivne in pogosto vplivajo na psihično počutje ženske. Poleg vsega pa se ženska navaja na novo življenje z otrokom, na nov ritem in dodatne obveznosti, ki jih ima kot mati.

### **1.1.1 Telesne spremembe**

Takoj po porodu se začne proces vračanja organizma v normalno stanje. Prvo poporodno obdobje traja 6 tednov. V tem času se telo vrača v normalno stanje, ki pa ni več takšno, kot je bilo pred nosečnostjo. Izgine večina sprememb, ki so se pojavile med nosečnostjo (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

#### **Krčenje maternice**

Največje spremembe so opazne na maternici, ki se po porodu krči; v prvih šestih dneh po porodu na polovico, po šestih tednih pa je zopet normalne velikosti (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997). Krčenje maternice je lahko zelo boleče. Izrazitejša je med dojenjem, saj se med dojenjem izločata hormona prolaktin in oksitocin, ki spodbujata nastajanje mleka. Oksitocin pa ima še eno nalogo, odgovoren je za krčenje maternice in poporodne krče. Čim pogosteje bo mati otroka pristavila k prsim, hitreje se bo maternica skrčila (Mlakar, 2012). Tudi pri materah, ki ne dojijo, se maternica postopoma krči, vendar to traja v primerjavi z doječo žensko od enega do tri dni dlje (Kaj pa tiste, ki ne dojijo?, 2012).

Bolečine lahko trajajo še nekaj dni po porodu. V prvih dveh dneh so lahko krči zelo močni, potem pa počasi pričenjajo popuščati. Po štirih dneh bistveno popustijo in po tednu dni jih ni več. Poporodni krči po prvem porodu so običajno bolj šibki, z vsakim naslednjim porodom pa njihova jakost narašča. Prvorodke tako običajno ne potrebujejo sredstva proti bolečinam, drugorodke in tretjerodke pa. Sredstva proti bolečinam, ki jih dobijo v porodnišnici za lajšanje krčev prehajajo v materino mleko vendar vpliv na otroka ni škodljiv, če ženska prejme ta sredstva v zmernih količinah (Mlakar, 2012).

#### **Hormoni**

Hormonsko ravnovesje se vzpostavi približno 30 dni po porodu. Koncentracija relaksina se normalizira v 3-7 dneh, njegovi učinki pa lahko trajajo še 12 tednov po porodu. Posledice delovanja relaksina se najbolj izražajo na mišično-skeletnem sistemu; zrahljajo se sklepi, sklepne ovojnice in vezi postanejo ohlapne; zato je v tem času povečana nevarnost mišično-skeletnih poškodb (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

#### **Pljuča in srce**

Pljuča po porodu zavzamejo položaj, kot so ga imela pred nosečnostjo. Dihanje postane spet bolj trebušno, saj ni več oteženo gibanje trebušne prepone (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Srce se vrne v normalen položaj in normalizirajo se vse spremembe, povezane s krvjo (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **Mišice trebuha in medeničnega dna**

Mišice trebuha in medeničnega dna so močno raztegnjene in oslabele. Zaradi oslabeledih trebušnih mišic je pogosta slaba telesna drža in kot posledica se pojavi bolečina v ledvenem delu hrbtenice. S krepitvijo trebušnih mišic vzpostavimo ravnovesje med močjo trebušnih in hrbtnih mišic. Preverjati moramo, ali je prisoten razmik preme trebušne mišice, ki je nastal v nosečnosti, lahko pa se pojavi šele po porodu.

Posledica ohlapnih mišic mišičnega dna je nehoteno uhajanje seča med naporom - urinska inkontinenca (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997). Znanstveniki ugotavljajo, da ima z nehotenim uhajanjem urina težave vsaka osma ženska (Gaber, 1997). Bistveno vlogo za nastanek stresne urinske inkontinence ima število porodov in način vodenja poroda. Pogostejša je pri mnogorodnicah in posebej pri tistih, pri katerih porod ni bil voden tako, da bi obvarovali strukture medeničnega dna (Kralj, 1997). Običajno se ženske teh težav sramujejo in jih skrivajo pred svojci in okolico. Postanejo asocialne, izogibajo se družbe in partnerja, kar lahko vodi v resen telesni in psihološki problem. Težavo lahko omilimo oziroma preprečimo z rednim in pravilnim izvajanjem vaj za medenično dno. Avtorji navajajo uspešnost teh vaj od 17% do preko 80% (Gaber, 1997). V kolikor težave ne odpravimo, se lahko odločimo za druge načine zdravljenja.

### **Druge telesne značilnosti**

Po porodu ima ženska krvav izcedek iz nožnice, imenovan čišča, ki lahko traja tudi šest tednov. Njegova barva in količina se spreminjata. Če se pojavi v izcedku sveža kri ali postane obilnejši, je to znak, da se preveč napreza (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Večina žensk, predvsem tistih, ki rodijo prvič, po porodu čuti bolečine v presredku. Tkivo se med porodom razteza, lahko se naredijo manjše razpoke in odrgnine, predel okrog sramnih usten je po vsej verjetnosti tudi močno otekel. Presredek se lahko med porodom tudi pretrga, ali pa ga prerežejo (epiziotomija). Tako v prvem kot v drugem primeru ga je potrebno šivati. Kako hude so bolečine, je odvisno od več dejavnikov: dolžine in širine rane, hitrosti celjenja, načina šivanja (Logar, 2013a).

Če gre za porod s carskim rezom, se bo rez celil dlje časa. Če carski rez ni bil načrtovan in so ga opravili po tem, ko je ženska že nekaj časa rojevala, bo morala okrevati tako po rojevanju

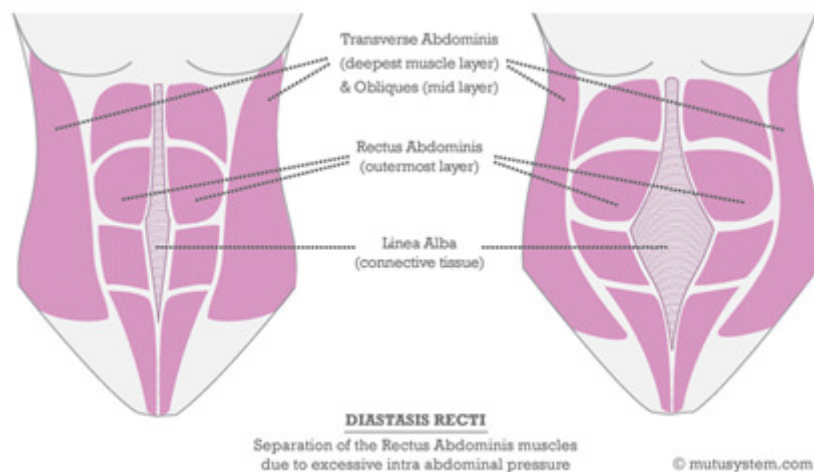
kot po operaciji. Okrevanje je v tem primeru veliko daljše, saj traja od 4 do 6 tednov (Zwelling in Wolke, 2013).

Prsi po porodu so zaradi dojenja povečane in lahko tudi boleče. Težave lahko omilimo z dobrim nadržkom (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### 1.1.2 Prema trebušna mišica

Zaradi mehčanja vezivnega tkiva med nosečnostjo se lahko pojavi razmik (diastaza) trebušnih mišic. Normalen fiziološki razmik je do širine dveh prstov in se lahko pojavi nad, pod ali v višini popka. Zaradi različnih dejavnikov pa lahko pride do čezmernega razmika preme trebušne mišice (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanović, 2011):

- večplodna nosečnost,
- v drugi, tretji... nosečnosti,
- šibke trebušne mišice,
- zelo močne trebušne mišice, ki nimajo možnosti raztezanja,
- nepravilne in/ali pretežke vaje za trebušne mišice,
- prirojena slabost vezivnega tkiva.



Slika 1. Fiziološki razmik (levo) in prekomeren razmik (desno) preme trebušne mišice (Diastasis Recti, The Muscles, 2012).

Na sliki 1 je prikazan fiziološki razmik preme trebušne mišice (levo) in prekomeren razmik (desno).

Čezmeren razmik se lahko pojavi med nosečnostjo in ostane še po porodu. Pogoste posledice so nepravilna telesna drža, bolečine v križu in trebušna kila zaradi manjše opore trebušnim organom (Mlakar idr., 2011).

### **Preverjanje razmika preme trebušne mišice**

Ležemo na hrbet, upognemo kolena, stopala plosko položimo na podlago. V tem položaju položimo prste približno 4 cm nad popkom tako, da je dlan obrnjena proti obrazu. Najprej vdihnemo, nato izdihnemo in ob tem dvignemo glavo, kakor bi se z brado poskušali dotakniti prsnice. Vztrajamo v položaju, sproščeno dihamo in s prsti tipamo robove obeh polovic trebušne mišice. Enako preverimo razmik še v višini popka in približno 4 cm pod njim (Mlakar idr., 2011).

V kolikor je razmik večji kot širina dveh prstov, govorimo o čezmernem razmiku preme trebušne mišice, ki zahteva prilagojene vaje za te mišice. Opazujemo tudi, ali se pri dvigu glave na sredini trebuha naredi greben. Tudi to je lahko znamenje, da so mišice čezmerno raztegnjene in razmaknjene (Mlakar idr., 2011).

### **Pomoč pri razmiku preme trebušne mišice**

Pravilna izbira telesne aktivnosti v času nosečnosti in po njej je bistvenega pomena. Krepitev in natančna izvedba vaj namreč lahko bistveno izboljša ali poslabša razmik trebušnih mišic (Jakša, 2012).

Po porodu je bolje uporabljati vaje, ki vključujejo ledveno in ne prsno fleksijo. Izogibati se je potrebno vseh vaj, ki neposredno povzročajo sile na površinsko trebušno steno. Šele kasneje, ko se razvije kontrola nad globokimi mišicami trupa in se trebušna stena več ne izboča navzven, se lahko napreduje na vaje, ki vključujejo mišično aktivacijo površinskih mišic. V vsakdanjem življenju se je potrebno izogibati prenašanju težkih objektov in kihanju brez predhodnega zavestnega stiska globokih mišic (Jakša, 2012).

## **1.1.3 Medenično dno**

### **Anatomija medeničnega dna**

Medenično dno je mišično-vezivna plošča, ki je razpeta v okvir medeničnega dna in zapira medenični izhod. Predstavlja podporno ploščo, na kateri počivajo organi male medenice in trebušne votline. Kljub temu da izraz »medenično dno« navaja na misel, da gre za čvrsto,



rigidno strukturo, pa je ta dinamična in ves čas vzdržuje svoj položaj v telesu preko dinamičnih mehanizmov (Barbič in Kralj, 1997).

Najpomembnejša komponenta medeničnega dna je mišica levator ani, ki je kot trampolin razpeta v ostenje medenice in zapira izhod iz nje. Ob normalni dejavnosti bazični tonus mišice oži levatorno zev in vleče rektum, vagino in sečnico proti simfizi. Poleg tega mišica s svojo površino tvori podporno ploščo, na kateri počivajo organi male medenice. Poleg tega se mišica refleksno skrči ob povišanju intraabdominalnega pritiska (npr. ob kašlju) in dodatno učvrsti medenično dno v celoti (Barbič in Kralj, 1997).

### **Okvare medeničnega dna**

Mišice medeničnega dna lahko ohlapnejo zaradi več vzrokov (Jurjevec, 2013):

- pomanjkanje telesne aktivnosti,
- povečanje telesne teže,
- dolgotrajnega težjega fizičnega dela,
- v nosečnosti,
- v starosti (v obdobju menopavze),
- zaradi dolgotrajnega kašlja pri kroničnih dihalnih boleznih.

K nastanku okvar najbolj prispeva nosečnost (MacLennan, Taylor, Wilson idr., 2000, v Rebolj Stare, Borko in Kralj, 2002). V tem obdobju jajčniki, posteljica in decidua izločajo relaksin, predvsem v drugi tretjini nosečnosti. Relaksin preko aktivacije encimov (kolagenaz, kolagenskih peptidaz) in fibroblastov aktivira kolagenolitični sistem. Nastaja kolagen, ki ima večjo vsebnost vode, je bolj viskozen in ima manjšo napetostno moč, zato se proti koncu nosečnosti spremeni vezivno tkivo v telesu maternice, materničnem vratu, medeničnih sklepih in v tkivu presredka (MacLennan, Nicolson, Green, 1986; MacLennan, 1991, v Rebolj Stare, Borko in Kralj, 2002).

Poleg zgoraj navedenega so pomembni dejavniki za nastanek okvare medeničnega dna med nosečnostjo še trajen in vedno močnejši pritisk na mišice medeničnega dna (povečevanje intraabdominalnega pritiska v teku nosečnosti zaradi rasti ploda) ter dedne motnje vezivnega tkiva (MacLennan, Taylor, Wilson idr., 2000, v Rebolj Stare, Borko in Kralj, 2002).

Do okvar medeničnega dna lahko pride tudi med porodom. Znani dejavniki tveganja pri vaginalnem porodu so velik plod, podaljšana druga porodna doba, dokončanje poroda z

izhodno porodniško operacijo (zlasti s porodniškimi kleščami) ter ruptura perineja III. in IV. stopnje (Dannecker, Anthuber, 2000, v Rebolj Stare, Borko in Kralj, 2002).

### **Preprečitev okvar medeničnega dna**

Nastanek okvar medeničnega dna je odvisen od konstitucije. Za preprečitev okvar medeničnega dna moramo spremljati porast telesne teže v nosečnosti ter preprečiti prekomeren porast teže in pojav oteklin. Pomembne so vaje za krepitev moči mišičja medeničnega dna, ki bi jih morala izvajati vsaka nosečnica. Znano je, da na okvare medeničnega dna vpliva tudi večja porodna teža ploda (Rebolj Stare, Borko in Kralj, 2002).

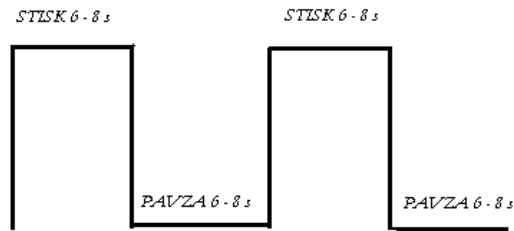
Med vaginalnim porodom moramo zaščititi mišičje in živce medeničnega dna. To lahko dosežemo s skrajševanjem aktivnega dela druge porodne dobe ter s preprečevanjem raztrganja presredka III. in IV. stopnje. Mediolateralna epiziotomija je lahko dodaten dejavnik za okvaro medeničnega dna, zato jo napravimo le tedaj, ko obstajajo upravičeni razlogi. Izhodne porodniške operacije naredimo le ob utemeljenih indikacijah (Rebolj Stare, Borko in Kralj, 2002).

### **Vaje za krepitev mišic medeničnega dna**

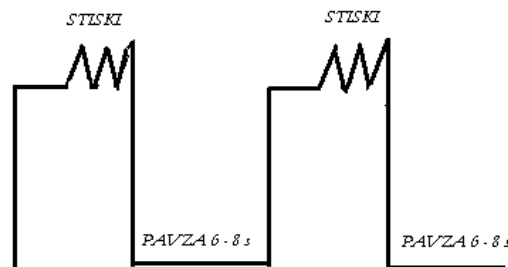
Vaje za krepitev mišic medeničnega dna lahko začnemo izvajati že prvi dan po porodu. Priporočljivo jih je izvajati v različnih položajih: prvih nekaj tednov po porodu leže na boku, leže na hrbtu ali sede. Po 6 tednih po porodu pa lahko tudi v položaju na vseh štirih (Šćepanović, 2012).

Preden začnemo izvajati vaje, se je treba naučiti pravilnega stiska mišic medeničnega dna. Predstavljamo si, da poskušamo zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina. Občutek je, kot da bi hoteli "stisniti in dvigniti" navzgor območje okoli zadnjika, nožnice (pri ženskah) in sečnice. To je stisk mišic medeničnega dna (Kako okrepiti mišice medeničnega dna?, 2013).

Vaje najprej izvajamo tako, da stisk poskušamo zadržati od 6 do 8 sekund in narediti 10 zaporednih ponovitev, med katerimi nekaj sekund počivamo (slika 2). Čez nekaj časa je treba intenzivnost vadbe povečati. Prvih 5 ponovitev stiskov naredimo tako kot prej, zadnjih pet ponovitev pa na način, da medtem ko stisk zadržujemo, dodamo še 3 do 4 maksimalne stiske z višjo hitrostjo (slika 3). Med stiskom smo pozorni na dihanje, ki ga ne smemo zadrževati (Kako okrepiti mišice medeničnega dna?, 2013).



Slika 2. Začetna vadba mišic medeničnega dna (Ščepanović, 2012).



Slika 3. Nadaljevalna vadba mišic medeničnega dna (Ščepanović, 2012).

Na slikah 2 in 3 je prikazan način začetne oziroma nadaljevalne vadbe mišic medeničnega dna.

Količina vadbe, ki je potrebna za ohranjanje moči mišic medeničnega dna, je stvar posameznika. Kljub temu se priporoča, da vsaj 1 do 2-krat tedensko vadite v nizih od 8 do 12, in sicer tako močno, kot je to mogoče. Učinkovitost vadb pogosto ni razvidna dokler vaj ne izvajate redno že vsaj od 3 do 6 mesecev (O inkontinenci, 2013).

Poleg vaje stiskamo mišice medeničnega dna tudi, kadar je to potrebno, na primer preden zakašljamo, kihujemo, se zasmejimo, kaj dvignemo ali se nagnemo oziroma kadar počnemo kar koli drugega, s čimer obremenjujemo medenično dno in kar bi lahko povzročilo uhajanje urina (Vaje za krepitev mišic medeničnega dna, 2013).

### **Pomen izvajanja vaj**

Izvajanje vaj takoj po porodu zmanjšuje neugodje in oteklino presredka. Dolgoročni učinek izvajanja vaj pa se kaže v zmanjšanju težav z zadrževanjem seča, blata ali drugih neprijetnosti, povezanih z nepravilnim delovanjem mišic medeničnega dna kasneje v življenju, kot sta spuščanje rodil in spremenjena lega medeničnih organov. Pogoste posledice nepravilnega delovanja mišic medeničnega dna so tudi nepravilnosti polnjenja in praznjenja sečnega mehurja, zaprtje in/ali oteženo odvajanje blata, seksualne motnje in kronične bolečine v predelu medenice (Ščepanović, 2012).

Z vajami se izboljša tudi gibljivost medenice in s tem doseže anatomsko pravilna vzravnost hrbtenice. Celotna telesna drža je bolj energična in sproščena. Gibi so bolj tekoči, z nogami stojimo trdno na tleh, v ramenih pa smo bolj sproščeni (Zakaj utrditi medenično dno, 2013).

Medenično dno ima osrednji pomen tudi za držo našega telesa. Medenično dno namreč skrbi za pokončno vzravnano hrbtenico in kot mreža drži vse organe v predelu trebuha ter nas podpira pri vsakem gibu. To nalogo izpolnjuje tako neopazno, da ga komajda čutimo. Če imamo dobro utrjeno medenično dno, se to odraža tudi na držbi telesa – avtomatično se držimo bolj vzravnano. In to učinkovito preprečuje napetosti v hrbtu in bolečine v križu (Zakaj utrditi medenično dno, 2013).

#### **1.1.4 Bolečina v križu in njeno preprečevanje**

Za bolečine v križu je značilna nestabilnost v ledvenem delu hrbtenice oziroma ledveno-medeničnem obroču (Primožič in Turk, 2008).

Primožič in Turk (2008) sta ugotovila tudi, da se bolečina v križu največkrat pojavlja pri dviganju in sklanjanju, pogosto tudi pri prenašanju predmetov.

K hitrejšemu zmanjševanju bolečine v križu pripomoreta vadba in telesna aktivnost, telesna nedejavnost pa verjetnost nastanka bolečine trikrat poveča (Jacob, Baras, Zeev in Epstein, 2004; v Primožič in Turk, 2008). Zato je izjemno pomembno, da vsa osnovna gibanja izvajamo s pravilno telesno držo ter stabilizacijo bolečega predela, poleg tega pa izvajamo še vaje za stabilizacijo medenice in hrbtenice (Primožič in Turk, 2008).

#### **Telesna drža v obdobju po porodu**

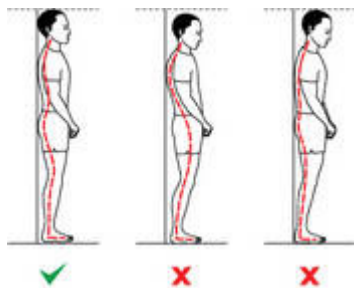
Nosečnost je z vidika stabilizacije telesa zelo velik stres (Recek, 2010). Zaradi telesnih in hormonskih sprememb se težišče telesa pomakne naprej in navzgor. Nosečnica se zato z zgornjim delom telesa nagiba nazaj, pri čemer se raztegujejo zgornje hrbtne in trebušne mišice, spodnje hrbtne mišice pa se krajšajo. Poveča se ledvena krivina, njej pa sledita še povečana prsna in vratna krivina. Teža se pomakne na pete, ramena so zvrnjena naprej, glava pa potisnjena naprej. To povzroča slabo držo, ki brez zavestne kontrole vodi do bolečin v hrbtenici (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Čeprav se po porodu telo vrača v prvotno stanje, pa posledice slabe držbe lahko ostanejo. Ligamenti in vezivno tkivo še nekaj časa po porodu ostanejo bolj elastični, zato je kontrola pravilne telesne držbe obvezna tudi v obdobju po porodu. S pravilno držbo lahko preprečimo

večino bolečin v križu, poleg tega pa vzdrževanje pokončne drže predstavlja osnovno krepitev mišic trupa.

#### **Učenje pravilne telesne drže v stoječem položaju** (Mlakar idr., 2011)

- Stopala razmaknite, tako da so v širini bokov, kolena rahlo skrčite.
- Da dosežete pravilen položaj ledvene krivine, medenico poravnajte v srednji položaj.
- Da bi ta položaj obdržali, nežno potegnite popек proti hrbtenici, s čimer aktivirate globoko trebušno mišico.
- Ramena spustite in jih rahlo potisnite nazaj.
- Iztegnite vrat, brado potisnite nekoliko navzdol in nazaj.



Slika 4. Prikaz pravilne telesne drže in najpogostejših napačnih drž (Naj vam bolečine v sklepih ne preprečijo aktivnega preživljanja prostega časa!, 2010).

Slika 4 prikazuje pravilno telesno držo (skrajno levo), kjer so ohranjene vse fiziološke krivine hrbtenice. Na sredini in skrajno desno pa sta prikazani nepravilni telesni drži (ukrivljenosti), ki se največkrat pojavljata.

S palico lahko preverimo, ali je telesna drža pravilna oziroma ali so ohranjene fiziološke krivine hrbtenice. Palica se sme dotikati samo zadnjice, prsnega dela hrbtenice in glave. Palica se ne sme dotikati ledvenega in vratnega dela hrbtenice (Mlakar idr., 2011).

#### **Pravilno sedanje, leganje in vstajanje iz postelje**

Ohranjanje pravilne telesne drže in pravilnega gibanja pri vsakodnevnih opravilih je ključnega pomena za preprečevanje bolečin v hrbtenici.

Pred vsako spremembo položaja (sedanjem, leganjem, vstajanjem... ) vedno stisnemo globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna. Ko sedamo skrčimo kolena, trup nagnemo nekoliko naprej, zadnjico potisnemo malo nazaj ter se z ravno hrbtenico usedemo (Mlakar idr., 2011). Iz sedenja se uležemo tako, da istočasno začnemo spuščati trup in dvigovati kolena, tako da se uležemo na bok. Nato se čim bolj v celoti, z ravno hrbtenico, obrnemo na hrbet (Ščepanović, 2013).

Pri vstajanju iz ležečega položaja na hrbtu najprej pokrčimo eno in nato drugo nogo ter kolena nežno stisnemo skupaj. Iz tega položaja se z ravno hrbtenico obrnemo na bok. Sočasno se začnemo odrivati z zgornjo roko in spuščati kolena navzdol (Ščepanović, 2013). Ko vstajamo iz sedenja, se nagnemo z ravno hrbtenico naprej, z dlanmi se opremo na stegna in vstanemo (Mlakar idr., 2011).

### **Pravilno sedenje**

Sedenje ni naraven položaj človeka. Nepravilen položaj pri sedenju lahko pusti dolgoročne posledice na našem zdravju tako med delom, ko sedimo, kot v prostem času, ko ne sedimo. Nepravilna drža vodi do poškodb mehkega tkiva hrbtenice, pod kar štejemo: mišice in vezi ter medvretenčne ploščice ali diske. V izogib bolečinam v križu ali vratu moramo razmisliti o ukrepih, kot so: nakup primernega stola, mize, pripomočkov, ki nas silijo v pravilno držo ter razgibavanje med delovnim časom. Dokazano je, da nepravilna drža obremeni posamične medvretenčne ploščice za do 85% več kot pri pravilnem sedenju. Prav tako so v takih položajih sedenja prekomerno obremenjene vezi in mišice (Drža med sedenjem – pravilno sedenje, 2013).

Osnovno vodilo pri sedenju je, da sedemo čim bolj vzravnano. Ker pri dolgotrajnem sedenju kmalu pozabimo na vzravnano držo, se priporoča, da med naslonjalo in krivino hrbtenice namestimo valj oz. podporo, tako da nas le ta prisili k pravilni ukrivljenosti spodnjega dela hrbtenice. Prav tako je pomembna višina stola na katerem sedimo. Stol je potrebno nastaviti na tako višino, da je kot med našimi koleni in hrbtenico 90 do 110 stopinj. S tem mislimo, da so kolena v isti liniji ali malce nižje kot so naši kolki (Drža med sedenjem – pravilno sedenje, 2013).



*Slika 5. Prikaz pravilne (levo) in napačne (desno) telesne drže med sedenjem (Naj vam bolečine v sklepih ne preprečijo aktivnega preživljanja prostega časa!, 2010).*

Slika 5 prikazuje pravilno držo med sedenjem, kjer je hrbtenica vzravnanana (levo) in napačno držo, kjer se zaradi nepravilnega naslanjanja na naslonjalo pojavi nepravilna ukrivljenost hrbtenice.

Ko sedimo, se teža telesa preko medenice prenaša na sedež. Del medenice sta t.i. sedalni kosti, ki imata obliko konjske podkve, njuna funkcionalna lastnost pa spominja na gugalni stol.

Imamo 2 sedalni kosti in pomembno je, da sedimo na sredini teh kosti. Položaj, pri katerem sedalne kosti občutimo najbolj, je pravilni položaj medenice med sedenjem, zato zagotovimo, da se naša teža telesa prenaša preko sedalnih kosti na sedež stola (Drža med sedenjem – pravilno sedenje, 2013).

Ker pa sedenje ne povzroča težav samo v spodnjem delu hrbtenice, je potrebna čim bolj ravna drža tudi v zgornjem predelu hrbtenice. Najnovejše raziskave priporočajo, da naj bo hrbtenica med sedenjem malce naslonjena nazaj, saj je v tem položaju obremenitev mišic manjša. Rame potisnemo nazaj ter vzravnamo glavo tako, da je sredina zasloni v višini oči. Ušesa morajo biti v navpični liniji z sredino ramen (Drža med sedenjem – pravilno sedenje, 2013).

### **Pravilno leganje in vstajanje s tal**

Aktiviramo trebušno mišico in mišice medeničnega dna. Z eno nogo stopimo naprej in se spustimo na koleno, nato priključimo še drugo koleno. Opremo se na roke in kolena nežno stisnemo skupaj, nato se obrnemo in uležemo na bok (Ščepanović, 2013). Na hrbet se obrnemo tako, da premaknemo ramena in kolena sočasno, ne da bi se sukali v hrbtenici. Ko se obračamo na bok, spet rahlo stisnemo kolena skupaj. Iz položaja na boku vstajamo po obratnem vrstnem redu, kot smo prej prešli iz stoječega v ležeči položaj (Mlakar idr., 2011).

### **Pravilno dvigovanje in odlaganje otroka ter drugih bremen**

V poporodnem obdobju skrb za otroka od matere zahteva veliko dvigovanja, nošenja in odlaganja različnih bremen, predvsem otroka.

Pred dvigovanjem je pomembno, da stopimo v razkorak čim bliže stvari, ki jo dvigujemo (Mlakar idr., 2011). Sledi stisk globoke trebušne mišice in mišice medeničnega dna. K predmetu se spustimo tako, da počepnemo, pri čemer ohranjamo ravno hrbtenico. Predmet primemo čim bliže telesu in vstanemo s pomočjo nog (Ščepanović, 2013).



Slika 6. Primer pravilnega in napačnega dvigovanja bremen (Telesne aktivnosti po porodu, 2012).

Slika 6 prikazuje primer pravilnega (levo) in napačnega (desno) dvigovanja predmetov. Na levi strani vidimo, kako hrbtenica ostane ravna, delo pa opravljajo noge.

Ker je medenica nekaj časa po porodu šibka, je hrbet zelo občutljiv, zato pazimo, da ne nosimo večje teže na eni strani telesa. Težo bremena poskušamo čim bolj enakomerno porazdeliti na obe strani (Konte, 1999).

### **Prilagoditev okolja**

Da bi se izognili bolečinam v križu in si olajšali izvajanje pravih gibov, je pomembno, da si okolje, v katerem se zadržujemo največ časa, prilagodimo. Ker se po porodu največ časa zagotovo posvečamo dojenčku, je potrebno prilagoditi opremo namenjeno skrbi za dojenčka.

V prvih mesecih (dokler se otrok še ne obrača in ne potrebuje veliko prostora) naj bo njegovo ležišče čim bolj dvignjeno, da se materi ni potrebno sklanjati vsakič ko otroka položi ali dviguje. V ta namen lahko dvignemo dno otroške posteljice ali pa za spanje (ležanje) dojenčka uporabimo košaro, ki se sicer uporablja za otroški voziček. Le to namestimo na dvignjeno površino, kjer je zagotovljena stabilnost. Kljub temu da se otrok še ne obrača, ga nikoli ne odlagamo na dvignjene površine brez ograjice, saj se tudi novorojenček lahko z odnavanjem priplazi do roba in pade. Tudi kasneje, ko se otrok obrača, naj dno otroške posteljice ostane dvignjeno, saj mu varnost zagotavlja ograja. Dno posteljice spustimo šele, ko se otrok začne ob ograji posteljice dvigovati in pride do nevarnosti, da spleza ter pade čez njo.

Druga pomembnejša oprema, kjer matere preživijo veliko časa je previjalna mizica. Tudi ta naj bo na primerni višini, tako da se materi ni potrebno sklanjati. Rokovanje z dojenčkom pri previjanju sicer (vsaj dokler je dojenček še majhen) ne zahteva velike moči rok, vendar pa se drža in gibi velikokrat ponavljajo, zato mora biti hrbtenica ravna in zagotavljati stabilnost in oporo za rokovanje. Tudi kadar nimamo možnosti previjanja na previjalni mizi (npr. kadar smo na obisku... ) in uporabimo drugo, nižjo površino, se vedno poskušajmo spustiti na isti nivo, tako da ob otroka počepnemo ali pokleknemo in tako ohranimo ravno hrbtenico.

Enako velja za vse ostale pripomočke in opremo, ki jih uporabljamo (kopalna kad... ). Poleg udobja in varnosti za dojenčka naj ženska po porodu misli tudi na to, kaj je dobro zanjo!

### **1.1.5 Psihično počutje**

Reklame in svetovalci vedo, kako mora živeti mlada mati: je izredno lepa, urejena, doma se vse sveti, je izvrstna gospodinja in ljubica, neskončno potrpežljiva s svojim sladkim dojenčkom in ima vedno čas za ljubezniv obisk – nekje na vidiku je seveda še poklic. To vse



je končno samo vprašanje organizacije in dobre volje. Razkorak med idealnostjo in resničnostjo pa je redkokdaj tako velik, kot ravno v tem, kako si predstavljamo življenje z novorojenčkom, pri materinskih občutkih in materinski sreči (Cramm in Schmidt, 2008).

Materinski občutki se ne rodijo nenadoma, v trenutku rojstva, ampak morajo naraščati počasi – tako kot v prvih tednih in mesecih narašča spretnost pri ravnanju z dojenčkom. Mlada mati je s svojim otrokom pogosto sama, vezana na nekaj sob, zdoma more samo z dojenčkom. Nima več lastnega življenja, iztrgana je iz poklica in kroga prijateljev. Istočasno njen partner živi svoje življenje naprej. Pogosto se matere šele po porodu zavedo, da se nalogi materinstva nikoli več ne morejo odpovedati, da se je njihovo življenje za vedno spremenilo in da je ta nemočna kepica odvisna od njih. Vse to pri mnogih materah deluje skoraj moreče (Cramm in Schmidt, 2008).

Poleg tega žensko po porodu lahko teži še kup drugih težav in skrbi: pomanjkanje spanca, težave z dojenjem, učenje skrbi za otroka, nezadovoljstvo s postavo, telesne spremembe po porodu (glej poglavje 1.1.1), predvsem pa je ogromna obremenitev za mater sprememba v hormonih. Pri marsikateri materi sproži potrtost, spet druge vsaj nekaj časa nimajo volje do dela. Možni stranski pojavi so lahko: izredno nizek krvni pritisk, nerazpoloženost, pomanjkanje teka in celo slabši spomin (Cramm in Schmidt, 2008).

### **Poporodna otožnost**

Po porodu pride do hitrih hormonskih sprememb. Hormon, ki je bil odgovoren za potek nosečnosti, naenkrat izgubi svojo funkcijo in se zniža, drugi hormoni, ki so potrebni za proizvodnjo mleka in drugega, pa se v najkrajšem možnem času zvišajo. Ta velika hormonska nihanja zajamejo tudi psihično počutje mamice (Logar, 2013b).

Poporodna otožnost prizadene okoli 80 odstotkov porodnic, kar v Sloveniji pomeni več kot 17.000 žensk letno (Poporodna otožnost po raziskavah prizadene okoli 80 odstotkov porodnic, 2009). Med simptome klasične poporodne otožnosti štejemo: jokavost, razdražljivost, nepotrpežljivost, nemirnost, zaskrbljenost in utrujenost. To stanje še poslabšajo velikanska odgovornost za dojenčka, stalno hranjenje, previjanje, neutolažljiv jok in premnoge neprespene noči (Poporodna otožnost, 2013).

Matere so žalostne in nesrečne, hitro planejo v jok. Razpoloženje se občasno izboljša, potem pa v trenutku spet pade. To nihanje v čustvih se največkrat pojavi tretji dan po porodu, traja

dan ali dva, lahko pa se pojavi tudi kasneje, zlasti ob veliki utrujenosti (Konte, 1999; Lees, Reynolds in McCartan, 2006).

### **Poporodna depresija**

Če otožnost traja še nekaj tednov po porodu in jo spremljajo še telesne težave, kot so glavobol in motnje krvnega obtoka, gre lahko za poporodno depresijo. Nevarna je predvsem depresija ali psihoza, ki nastopi okrog 10. oziroma 30. dneva po porodu (Logar, 2013b). Poporodno depresijo doživi med 10 in 15 odstotkov žensk po porodu (Poporodna otožnost po raziskavah prizadene okoli 80 odstotkov porodnic, 2009).

Večja verjetnost pojavljanja depresije je, če je porodnica mlajša od 20 let, po nenačrtovani ali neželjeni nosečnosti, če je imela ženska razpoloženske motnje, depresivno ali anksiozno stanje že pred nosečnostjo. Dejavnik večjega tveganja je lahko kakšen hujši stresogeni dogodek med nosečnostjo (bolezen, smrt ali bolezen bližnje osebe). Pogosteje se pojavlja po težkem ali prezgodnjem porodu, ob bolezni ali prizadetosti otroka, če ima depresijo ali anksioznost kateri od družinskih članov. Obremenjujoči so tudi slabi partnerski odnosi, finančna stiska, pomanjkljiva podpora družine, prijateljev, okolice. Zelo pozorni moramo biti, če je ženska v preteklosti že poskušala narediti samomor (Pretnar Silvester, 2010).

Znaki, ki spremljajo poporodno depresijo, so resnejši in trajajo dlje časa kot pri poporodni otožnosti. To so: izbruhi joka, težave s koncentracijo, neodločnost, globoka žalost, samomorilne misli, ženska se lahko počuti nesposobno skrbeti za otroka, zato občuti izgubo, se samoobtožuje, da je neprimerna za mamo. Telesno se depresija lahko kaže kot izguba telesne teže, motnje menstruacijskega ciklusa, spremembe teka in nizek libido, motnje spanja, utrujenost. Telesni znaki so lahko tudi normalne spremembe, značilne za poporodno obdobje, zato je to obliko depresije težje zaznati in se ustrezno odzvati (Žabkar, 2010). Pogosto se pojavlja tudi umik od ljudi, izguba veselja in zanimanja za stvari ter aktivnosti, ki so žensko včasih veselile, izguba energije, utrujenost in izčrpanost (Pretnar Silvester, 2010).

Vsa ta občutja so za žensko še toliko bolj boleča v obdobju, ki je na splošno idealizirano kot čas neizmerne veselja in sreče. Tudi zaradi tega številne ženske težko komu potožijo glede svojega počutja. Če so občutki žalosti ali potrnosti močni, trajajo večinoma ves dan, vsak dan vsaj dva tedna, je treba poiskati zdravniško pomoč. Matere, ki razmišljajo, da ni več vredno živeti, imajo samomorilne misli ali namere, misli, da bi škodovale otroku, potrebujejo strokovno pomoč takoj (Pretnar Silvester, 2010).

## **Poporodna psihoza**

Poporodna psihoza je najbolj dramatična duševna motnja porodnice. Navadno izbruhne v prvem mesecu po porodu in traja od šest tednov do šest mesecev (Žabkar, 2010). Letno jo izkusi od 21 do 43 slovenskih porodnic (Poporodna otožnost po raziskavah prizadene okoli 80 odstotkov porodnic, 2009). Največje tveganje za razvoj te motnje imajo ženske s preteklo izkušnjo bipolarne motnje razpoloženja ali poporodne psihoze (Pretnar Silvester, 2010).

Znaki vključujejo zmedenost, dezorientiranost, halucinacije (prisluhi, prividi), blodnje (nestvarno razmišljanje), preganjavico, zmedeno govorjenje, pretirano nezaupanje, strah, vznemirjenost ali pretirano dobro razpoloženje (Pretnar Silvester, 2010). Pojavijo se lahko tudi samomorilne in detomorilne misli ali celo dejanja, zapostavljanje in nezanimanje za otroka (Žabkar, 2010).

Glede na to, da je izbruh nenaden in sprememba vedenja očitna, je poporodno psihozo lahko opaziti (Žabkar, 2010). Potrebno je takojšnje zdravljenje in zavarovanje matere in tudi otroka pred morebitno nevarnostjo poškodbe (Pretnar Silvester, 2010).

### **1.1.6 Obremenjenost matere**

Veliko mladih mater se je že zateklo po zdravniško pomoč, češ da so morda hudo bolne. Skoraj brez izjeme je diagnoza vedno ista: zelo značilno stanje in počutje ženske, ki je ravnokar postala mati. Redke so matere, ki lahko ubežijo sindromu starševske utrujenosti. Zanj je značilna telesna izčrpanost, ki se ne neha in ne neha, in skoraj popolno pomanjkanje energije (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001).

Ni službe na tem svetu, ki bi zahtevala, tako čustveno in telesno, tako velik davek, kot je materinstvo. Napori in pritiski niso omejeni na osem ur dnevno ali na pet delovnih dni v tednu. Razbremenitev ne pomeni niti utrgan čas za kavico, niti opoldansko kosilo. Ženske, ki so prvič postale matere se soočajo še s svojimi napakami, težavami, ki jih morajo razrešiti, predvsem pa se morajo toliko vsega naučiti. Poleg tega jim moč jemlje še dojenje, prenašanje vse večjega in težjega dojenčka ter opreme, brez katere ne moreta nikamor, ter številne noči brez spanca (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001).

Če poleg tega mati nase prevzame (oziroma obdrži) še vso skrb za gospodinjstvo, je pregorelost le še vprašanje časa. Cramm in Schmidt (2008) svetujeta, naj mati ne poskuša

opraviti enake količine gospodinjskih opravil, kot pred porodom. Predvsem pa naj se osvobodi prepričanja, da mora vse opraviti sama.

Glede na nove raziskave, je starševstvo lahko celo nevarno za zdravje, saj so mamice z otroki manj fizično aktivne, kot ženske brez otrok. Mati z otrokom je prikrajšana za 1,5 ure fizične aktivnosti na teden v primerjavi z žensko brez otrok, ki opravi vsaj 6 h vadbe na teden. Poleg tega se matere dokazano tudi slabše prehranjujejo. Zanje je značilen višji indeks telesne mase, pitje sladkanih pijač in zaužitje več kalorij in nasičenih maščob. Raziskava tudi nakazuje, da so starši zaradi pomanjkanja časa bolj nagnjeni k pripravi zamrznjenih jedi ali obisku restavracij s hitro prehrano (Zakaj lahko otrok slabo vpliva na vaše zdravje?, 2011).

Cramm in Schmidt (2008) sta postavila tri osnovna pravila proti preobremenjenosti:

- ne zahtevajte od sebe preveč, zavarujte se pred prevelikimi zahtevami okolice;
- poprosite za pomoč in jo sprejmite;
- umaknite se iz osamljenosti in se pogovorite z drugimi mamami o svojih problemih.

### **Čas zase**

Kljub številnim obveznostim je izrednega pomena, da si mati vzame tudi nekaj časa zase, za svoje hobije in stvari, ki jo veselijo. Če jo otrok ne more spremljati, naj ga brez slabe vesti prepusti v varstvo, gospodinjska opravila pa so še vedno počakala. Sicer pa nihče ne pričakuje, da se bo stanovanje ob dojenčku vedno bleščalo od čistoče, da ne bo nikjer umazane posode in kupov perila.

Ko si ženska vzame čas zase in za trenutek prepusti svojo skrbstveno vlogo drugemu, je občutek osvobajajoč. Skozi svoje hobije ženska krepi svojo strast, svojo življenjsko voljo in dviguje nivo svoje energije. Čeprav na začetku ženske pogosto razmišljajo, da bi svoj osebni čas raje naklonile svojemu partnerju in otrokom ter večkrat tudi službenim obveznostim, da bi bile še boljše partnerice in mame, je resnica drugačna. Ženska, ki si vzame čas zase, se napolni z energijo in uživa v svojih strasteh. Šele takrat lahko žari tudi na drugih področjih svojega življenja in se materinstvu preda v celoti – brez slabe volje, podočnjakov in utrujenih oči. Uživanje v lastnem hobiju prežene negativne misli, ki jih hipno zamenjajo prijetni občutki in misli (Vzemite si čas za hobije, 2013).

### **Pomen organizacije**

Ženske, ki so navajene samostojnega in zbranega dela, se novega načina življenja težko privadijo. Vsak dan se spopadajo z navidezno neoblikovanim dnem – o organiziranosti ni

sledu. Cramm in Schmidt (2008) svetujeta, naj se mati osvobodi dosedanjega miselnega vzorca in postane prožnejša, pa bo njeno življenje spet dobilo obliko, čeprav bolj prilagodljivo. Svetujeta tudi, naj si mati ne ustvarja trdnih rokov in načrtov, kaj vse namerava narediti. Zastavi naj si samo grobe tedenske cilje.

Mandić (2013) svetuje, naj ženska naredi seznam prav vseh opravkov, ki jih postori v enem tednu. Nato naj razmisli, kaj je nujno in kaj jo le izčrpava. Manj nujne opravke naj poskuša opusti, ali najti druge rešitve, s katerimi si bo prihranila nekaj časa. Predvsem pa je pomembno, de se ženska nikoli ne počuti kriva za nepomembne reči, ki jih opušča, saj tako ustvarja prostor za pomembnejše: za svoje hobije ali za polurni popoldanski dremež!

## **1.2 Vadba po porodu**

Kdaj in kako intenzivno bo mati po porodu začela z vajami je odvisno predvsem od njenega počutja in poteka poroda. Kljub temu se priporoča, da z lahkimi vajami (vaje za krepitev mišic medeničnega dna in trebušnih mišic) začne že prvi dan. Kakšen odnos bo imela do vadbe po porodu je zagotovo odvisno tudi od njene aktivnost pred in med nosečnostjo, hkrati pa ima to velik pomen na uspešnost in čas okrevanja.

Poporodne vaje ne pripomorejo samo k boljšemu videzu in vračanju napetosti mišicam. Te vaje na splošno izboljšajo kroženje krvi, zmanjšujejo bolečine v križu, preprečujejo razširjene vene, krče v nogah, otekanje zapestja in gležnjev in nastajanje strdkov v venah. Vaje bodo okrepile tudi sklepe, ki so se med nosečnostjo in porodom močno zrahljali. Seveda pa ima vadba tudi psihično korist, laže obvladujemo strese in se sproščamo (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001). Obenem pa gibanje in lahke športne aktivnosti spodbujajo tudi nastajanje mleka (Cramm in Schmidt, 2008).

### **1.2.1 Obdobja**

Poporodno obdobje lahko glede na športne aktivnosti, ki jih izvajamo, njihovo intenzivnost in količino razdelimo na tri dele (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

#### **Prvi dnevi po porodu**

S poporodno telovadbo začnemo že prvi dan po porodu. Vaje izvajamo leže na postelji. S tem so mišljene preproste vaje za trebušne mišice in vaje za mišice medeničnega dna, vaje za

spodbujanje prebave in krvnega obtoka ter preprečevanje tromboze (Gebauer-Sesterhenn in Praun, 2007; Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Ženske s carskim rezom začnejo z istimi vajami prvi dan po odstranitvi šivov, prejšnje dni pa izvajajo predvsem dihalne vaje, vaje za pospeševanje cirkulacije in krepilne vaje za mišice medeničnega dna (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **Obdobje šestih tednov po porodu**

Vaje v prvih šestih tednih ostanejo usmerjene predvsem na krepitev mišic medeničnega dna in preme trebušne mišice (Gebauer-Sesterhenn in Praun, 2007), krepimo pa tudi vse ostale mišice telesa. Mišice rok in ramenskega obroča so precej obremenjene zaradi nege otroka, zato jim namenimo raztezne vaje. Raztezamo tudi spodnje hrbtne mišice in s tem preprečujemo oziroma omilimo bolečino v ledvenem delu hrbtenice (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

V tem obdobju najbolj koristi normalno, vsakodnevno gibanje. Začnemo z vsakodnevno hojo, a ne pretiravamo – počnemo samo tisto, pri čemer se dobro počutimo (Konte, 1999). Intenzivnost in količina aerobne vadbe sta odvisni od njene aktivnosti med nosečnostjo in trenutnega počutja (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Izogibamo se vajam, ki povečujejo ledveno ali vratno krivino, popolnim počepom ter vajam, ki zahtevajo dvigovanje obeh nog v leži na hrbtu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **Obdobje po šestih tednih po porodu**

Približno šest tednov po porodu je priporočljivo začeti z vajami, ki pomagajo telo vrniti v stanje pred nosečnostjo. V nasprotju s poporodno telovadbo v prvih šestih tednih poudarek zdaj ni več zgolj na krepitvi mišic medeničnega dna, temveč tudi na izboljšanju telesne kondicije, koordinacije, krepitvi mišic nasploh in splošni razgibanosti (Gebauer-Sesterhenn in Praun, 2007).

Če je ženska začela z vadbo takoj po porodu in jo stopnjevala vse do sedaj, lahko začne s svojo običajno športno aktivnostjo. Intenzivnost vadbe je potrebno prilagoditi sposobnostim, ki verjetno niso takšne kot pred nosečnostjo (večja telesna teža, manj močne mišice). Za ženske po carskem rezu velja enako za obdobje 10 do 12 tednov po porodu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

## 1.2.2 Pomen vadbe po porodu

Kadar smo dlje časa neaktivni, je nujno, da pričnemo z rekreacijo, saj že malo gibanja dela čudeže. Skrb za telo in duha je izvrstna podlaga za uspešno starševstvo, saj spodbuja in razvija pozitiven in zdrav odnos do življenja na sploh (Hrovat Kuhar, 2010).

Telo ni nikoli tako pripravljeno izločati tekočine, razgrajevati maščobne blazinice in obnavljati ohlapne dele mišic kot s telovadbo prve tedne po porodu (Cramm in Schmidt, 2008). Zavedati pa se moramo, da je namen vadbe po porodu hitrejše okrevanje in dobro počutje ter čvrsto telo, ne trening (Konte, 1999).

Vadba vpliva na hitrejšo vrnitev motoričnih sposobnosti na raven pred nosečnostjo. Gre predvsem za tiste sposobnosti, ki so povezane z učinkovitejšim delom srčno-žilnega in dihalnega sistema. S tem si ženska po porodu spet pridobi ustrezne delovne sposobnosti (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Med športno dejavnostjo se porablja energija, kar nam pomaga pri izgubi odvečne telesne teže, ki se je nabrala med nosečnostjo (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Ohlapne mišice postanejo močnejše, njihov tonus je večji, zmanjša se količina podkožnega maščevja, zato se popravi tudi estetski videz ženske (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Popravimo telesno držo. Vzpostavimo pravilen naklon medenice in s tem preprečimo bolečine v križu (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Pospešimo krvni obtok po vsem telesu, še posebej v dojkah, in s tem zagotovimo zadostno izločanje mleka. Krepitev prsnih mišic pa omogoča, da lažje nosijo povečano težo prsi (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Športna dejavnost vpliva tudi na psihično počutje ženske. Pogosto ima ženska občutek, da je ujeta med hranjenje in previjanje otroka. Če si vzame nekaj časa zase, se izboljša njeno splošno počutje. Lažje opravlja naloge, ki jih je imela že pred porodom, ter skrb za nego in vzgojo otroka. Športna dejavnost lahko tudi prepreči ali zmanjša trajanje poporodne depresije (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997). Gibanje namreč bistri misli, pomaga odpravljati stres, izboljšuje razpoloženje in krepi samozavest. Z vadbo pa krepimo tudi naravno imunost (Hrovat Kuhar, 2010).

Če ženska hodi k organizirani poporodni vadbi, se seznanj tudi z drugimi mamicami, si izmenjuje izkušnje in sklepa nova prijateljstva (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

### **1.2.3 Splošna priporočila za vadbo po porodu**

Vadimo redno, sicer telovadba ne bo imela pravega učinka. Vaje za krepitev mišic je najbolje delati večkrat, a po malem. Ko začnemo z aerobnimi vajami, se potrudimo, da jih izvajamo najmanj trikrat tedensko po 20 minut skupaj (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001).

Vaje za krepitev so bolj učinkovite, če jih izvajamo počasi in preudarno, in če si vzamemo med eno in drugo nekaj časa za počitek. Mišice se v resnici krepijo prav v tem vmesnem času (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001). Pozorni bodimo tudi na pravilno dihanje – ko napnemo trebušne mišice izdihnemo (Lees, Reynolds in McCartan, 2006).

Če ženska po porodu že dolgo ni telovadila, ali če vaj še ne pozna, naj začne počasi. Naj ne naredi več vaj, kot je priporočljivo, četudi čuti, da bi jih lahko. Če čuti utrujenost, naj z vadbo takoj preneha (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001).

Prepovedano je poskakovanje, saj sklepi in ovojnice še niso dovolj čvrsti. Prav tako ne menjamo hitro smeri, ne delamo sunkovitih, poskočnih, neskladnih gibov. Ne izvajamo vaj, kjer kolena približujemo k prsim, vaj, kjer se iz ležečega položaja dvigujemo v sedečega in vaj, kjer dvigujemo obe nogi hkrati (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001). Izogibamo se tudi balističnim gimnastičnim vajam (guganje, suvanje... ) (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Iz ležečega v stoječi položaj prehajamo počasi, da se izognemo nenadnemu padcu krvnega tlaka (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Pred zahtevnejšim delom vadbe se dobro ogrejemo, po intenzivnejši aktivnosti pa počasi znižujemo intenzivnost. Ta del vadbene enote končamo z raztezanjem, vendar se zaradi ohlapnega vezivnega tkiva izogibamo maksimalnega raztezanja in upogibanja v vseh sklepi (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

Zahtevnejše športne dejavnosti ne izvajamo v vročem, vlažnem vremenu ali pri povišani telesni temperaturi. Srčni utrip naj ne preseže 140 udarcev na minuto (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).



Pred vajami in po njih veliko pijemo, še posebej če je vroče in se veliko potimo. Najboljša je voda (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001).

Če ženska po porodu opazi kateregakoli od naslednjih znakov, naj takoj preneha z vadbo in se posvetuje z zdravnikom: bolečina, izčrpanost, slabost, vrtoglavica, zamegljen vid, težave z dihanjem, bolečine v križu, bolečine v mednožju, nenadno povečanje krvavitve iz nožnice (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001).

#### **1.2.4 Oblike vadbe**

Najprimernejša in najlažje izvedljiva dejavnost z dojenčkom je hoja. Sprehodi z vozičkom ali z otročkom v kengurujčku ali ruti so lahko zelo sproščujoči. Lahko pa dojenčka pustimo v varstvu in si samo privoščimo nekaj hitre hoje, kasneje tudi teka (Hrovat Kuhar, 2010). Vedno bolj priljubljeno postaja tudi rolanje. Pogoj je, da zna mati zares dobro rolati in upošteva zahtevnost terena (Hrovat Kuhar, 2010).

Posamezne vaje lahko izvajamo doma, tudi skupaj z otrokom. Pomagamo si lahko s številnimi priročniki ali video materialom, ki prikazuje pravilno izvajanje vaj. Še ena odlična in sproščujoča dejavnost, ki jo zlahka in z veliko užitka izvajate doma, je ples (Hrovat Kuhar, 2010).

Prednost vaj doma je, da lahko sami izbiramo čas zanje – past pa tiči v tem, da jih lahko odlagamo, in potem mine dan, teden, morda štirinajst dni, preden mati najde čas zase (Hrovat Kuhar, 2010).

Najbolj idealno (a včasih ob dojenčku žal težko uresničljivo) je, če se ženska pridruži organizirani vadbi v kakšnem centru. Prednost skupinske rekreacije je, da nas naprej žene skupinska energija in tudi obveza – termin ob določeni uri (Hrovat Kuhar, 2010). Vedno več ponudnikov ima organizirane različne oblike vadbe, kjer žensko na uri vadbe spremlja tudi dojenček, tako ji ni treba iskati varstva in je ne skrbi, če je z njim vse v redu.

Razširjena je vadba za matere z otroki, kjer je del vadbe namenjen vadbi mamici, v drugem delu matere z otroki izvajajo vaje, ki koristijo obojim, zadnji del pa je namenjen izključno otrokom (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997).

V obdobju po porodu se priporoča tudi pilates ter še nekatere druge oblike vadb, ki temeljijo na načelih stabilizacije telesa in krepitve mišic, kot so fizioterapija, tibetanske vaje (Recek,

2010). Pilates je uravnotežena in varna oblika telesne vadbe, ki kombinira vaje za gibljivost, le-te so sestavni element joge, kot tudi vaje za razvoj moči, ki so del fitnes programa (Koljanin, 2013).

Joga za mamice in dojenčke se začne z vajami za ogrevanje, s pomočjo katerih mamice in dojenčki postopoma ogrejejo telo. Sledijo asane oziroma jogijski položaji in dinamične vaje. V vsak jogijski položaj, ki ga zavzame mamica, je vključen tudi dojenček, tako da se ob tem pogloblja vezi med njima. Jogijski položaji še posebno blagodejno vplivajo na hrbtenico in preventivno delujejo proti bolečinam v križu. Ob koncu vadbe izvajajo še dihalne in sprostitvene tehnike (Joga za mamice in dojenčke, 2013).

Ples z dojenčki v nosilkah (ali brez) je plesna vadba za mamice po porodu. Mamice imajo dojenčke tesno ob sebi, v nosilkah, ali jih pustijo, da prosto raziskuje na tleh. Dojenčki uživajo ob dotikanju mamic in opazovanju drugih dojenčkov, glasba jih umiri, gibanje pa uspava. Glasba in gibanje sta lahko del otrokovega življenja od prvih trenutkov, saj ga pomirjata, gradita odnos med mamico in otročkom in otročku nudita nove čutne zaznave (Ples z dojenčki, 2013).

V zadnjem času se vedno več pojavlja tudi ponudba vadbe z otroškimi vozički. Takšna oblika vadbe vključuje aerobni del in glede na možnosti vaje s pomočjo vozička, otroka ali različnih drugih pripomočkov.

Seveda pa se lahko ženske po začetnem okrevanju pridružijo tudi drugim skupinskim vadbam. Pri tem se morajo zavedati svojih sposobnosti in omejitev. Na začetku naj se vključijo v začetniške skupine. Verjetno si bodo morale v tem času zagotoviti tudi varstvo za svojega otroka.

### **1.2.5 Vadba in dojenje**

Veliko doječih mamic se sprašuje, če lahko vadijo. Odgovor je vsekakor da. Poleg upoštevanja navodil za vadbo po porodu, moramo biti pozorni še na nekaj stvari. Švarc Urbančič in Videmšek (1997) opozarjata, da moramo poskrbeti za zadostno nadomeščanje tekočine in ustrezno prehrano, sej je to odločilnega pomena pri zagotavljanju zadostne količine mleka. Če je dnevni energetski vnos manj kot 1900 kcal, je velika verjetnost, da mleko presahne.

Močno ukvarjanje s športom pred dojenjem dviguje vsebnost laktata v mleku. Nekateri dojenčki zaradi tega izgubijo tek (Cramm in Schmidt, 2008). Količina mlečne kisline je povišana najmanj 90 minut, zato naj mati poskuša telovaditi takoj po dojenju, s čimer se bo do naslednjega hranjenja otroka raven mlečne kisline že spustila (Eisenberg, Murkoff in Hathaway, 2001). V primeru, da mora mati otroka nahraniti takoj (ali med) po vadbi, naj poskrbi, da s kože obriše pot in tako prepreči slan okus (Sears in Sears, 2000).

Z dojenjem pred vadbo se izognemo tudi polnim prsim, hkrati pa nas ne skrbi, da bi otrok postal lačen ravno med vadbo in bi jo zato morali prekinjati. Med vadbo nosimo ustrezen nedrček, ki nudi dovolj podpore, da nas polne in povečane prsi ne ovirajo. Vendar pa športni model ni primeren, ker stiska prsi in lahko ovira nastajanje mleka.

### **1.2.6 Hujšanje po porodu**

Po porodu se telo nekoliko spremeni. Nekatero ženske dobijo nove obline in jih tudi vzljubijo, druge pa se komaj prepoznajo v ogledalu in se poženejo v bitko z nekaj odvečnimi kilogrami. Eden od razlogov, da se ženske zredijo, je seveda nosečnost. Telo preživlja različne spremembe v metabolizmu, to pa lahko pomeni, da hitreje in učinkoviteje shranjuje maščobo. Drugi razlog pa so spremembe v življenjskem ritmu. Redna vadba in priprava zdravih obrokov zahtevata čas, tega pa novepečena mamica pogosto nima (Telo po porodu, 2013).

Veliko mladih mamic je pod velikim pritiskom tudi zaradi odvečnih kilogramov, ki so se jim nabrali med nosečnostjo. A zdravniki opozarjajo, da je hitro hujšanje in pridobivanje »stare« postave v le nekaj tednih popolnoma nerealistično in lahko tudi nevarno. Kilogrami so se nabirali devet mesecev, zato jih tudi izgubiti ne moremo v enem. Izguba poporodne telesne teže lahko traja šest mesecev ali celo eno leto. Hitre shujševalne kure in pretirano intenzivna telesna vadba lahko spodletijo, materi in dojenčku pa škodijo. Poleg tega pa je to za matere nepotrebna obremenitev (Koristni poporodni kilogrami, 2013).

Telo potrebuje po porodu okoli šest mesecev, da se vrne v normalno stanje. Za to potrebuje energijo, kakor tudi za ostale naloge, ki jih prinaša materinstvo. Prve tri mesece moramo biti še posebej pazljivi in ne zmanjšujemo dnevnega vnosa kalorij, ampak se raje osredotočimo na uživanje polnovrednih živil. Dojenje zahteva od matere dnevno okoli 500 dodatnih kalorij in je pogosto najbolj učinkovit način izgubljanja kilogramov. Za trajen uspeh pa je potrebna kombinacija zdrave prehrane in telesne aktivnosti (Po porodu hujšajte počasi, 2011).

Sears in Sears (2000) navajata tri načine, s katerimi lahko izgublamo težo:

- Več vadbe, enako hrane. Za večino žensk je bolje, da težo izgubljajo z vadbo, kot z dietami. Vadba je namreč lahko zabavna, stroga dieta in izključno zdrava hrana pa za marsikoga ni privlačna. Poleg tega z vadbo izgublamo maščobo, kar je naš glavni cilj, pri dieti pa lahko uživamo premalo hranilnih snovi.
- Zmerna vadba, manj nezdrave hrane. Za matere po porodu je najboljša srednja možnost, kjer ob zmerni vadbi pazimo tudi na zdravo prehrano in tako s kombinacijo obeh pridemo do zelenih rezultatov.
- Malo vadbe, stroga dieta. Ta kombinacija je najmanj priporočljiva, hkrati pa je trajna izguba teže najmanj verjetna. Poleg tega izgubimo vse druge (predvsem psihične) učinke vadbe.

Še ena navada mamic na porodniškem dopustu je izjemno trdovratna – to, da iščejo v hrani uteho. Porod in prihod novorojenčka povsem spremenita njihovo življenje in kar malo težko se je znati, hrana pa je odlična tolažba po tem, ko otrok cele ure joče, ko so z njim večino dneva same, in ko nimajo nobenega intelektualno zahtevnega dela, temveč so ves dan samo »v plenica«, hladilnik pa je tako blizu ... Če matere jedo iz katerega od teh razlogov, ne pa zato, ker bi bile dejansko lačne, potem naj se skušajo takšni razvadi odpovedati in se kako drugače zaposliti, sprostiti in potolažiti. Pripravijo naj si zalogo prigrizkov, ki so zdravi in jim bojo dali energijo, ter se ne pustijo zapeljati hrani in pijači z visoko vsebnostjo sladkorja, maščob in ogljikovih hidratov (Selan, 2013).

### **1.3 Problem, cilji in hipoteze**

Namen diplomskega dela je opozoriti na pomen vadbe po porodu in predstaviti možnosti vadbe z otroškim vozičkom. Spremeniti želimo mnenje mnogih žensk, da je rekreacija z vozičkom (razen sprehodov) nemogoča, in jim tako omogočiti uresničitev želje po gibanju. V sklopu vadbe po porodu smo predstavili različne oblike vadbe z otroškim vozičkom. Hoja kot osnovna vadba je nadgrajena z aktivnostmi, kot so tek, rolanje in hoja v gore. Poseben poudarek pa želimo narediti na vajah, ki se jih izvaja s pomočjo otroškega vozička in se najpogosteje vključijo med hojo ali tekom, predstavljajo pa prijetno spremembo aerobnim aktivnostim.

Glede na predmet in problem so cilji diplomskega dela naslednji:

- Predstaviti pomen vadbe po porodu.

- Predstaviti splošna navodila za vadbo z otroškim vozičkom.
- Predstaviti različne oblike vadbe z otroškim vozičkom.
- Natančneje predstaviti vaje, ki se izvajajo s pomočjo otroškega vozička, in njihovo pravilno izvedbo.

## **2 METODE DELA**

Diplomsko delo je monografskega tipa. Temelji na domači in tuji literaturi, ki obravnava področje vadbe po porodu ter različnih oblik vadbe, ki se lahko izvajajo tudi z otroškim vozičkom. Predvsem pa je obogateno z navodili in nasveti, pridobljenimi z lastnimi izkušnjami.

## 3 RAZPRAVA

### 3.1 Vadba z otroškim vozičkom

Vadba z otroškim vozičkom je oblika vadbe, ki jo ženske lahko začnejo izvajati kmalu po porodu, z njo pa lahko nadaljujejo vse dokler želijo, oziroma dokler je njihov malček pripravljen sedeti v vozičku. Intenzivnost vadbe in zahtevnost vaj se namreč stopnjujeta in prilagajata potrebam ter značilnostim posameznega poporodnega obdobja. Posameznice nadgrajujejo zahtevnost vadbe glede na že pridobljeno moč in trenutno počutje. Z otroškim vozičkom lahko izvajamo različne aerobne oblike vadbe, kot so hoja, tek in rolanje, pa tudi različne vaje za pridobivanje moči in oblikovanje telesa, pri čemer nam glede na značilnosti posamezne vaje voziček služi v pomoč, ali pa predstavlja breme. Poseben poudarek je na mišicah medeničnega dna in trebuha, ter pravilni telesni drži. Kombinacija teh vaj poveča porabo kalorij, izgorevanje maščob in krepi mišice celega telesa.

Glavna značilnost vadbe je že iz samega imena očitna: vadba se izvaja z otroškim vozičkom, kar pomeni, da nas ves čas spremlja tudi otrok. Vadba se izvaja v naravi, na svežem zraku, predvsem v toplejših mesecih. Predvsem aerobne aktivnosti pa lahko izvajamo tudi pozimi, če imamo primeren prostor (pot) in seveda primerna oblačila. Posamezne vaje za krepitev mišičnih skupin lahko izvajamo tudi v notranjih prostorih (npr. v stanovanju), če voziček uporabljamo znotraj.

Vadbo lahko izvajamo sami, lahko pa se pridružimo eni od organiziranih vadb. Pri samostojni vadbi je prednost zagotovo ta, da jo lahko izvajamo v okolici doma ali celo doma. Začetne vsakodnevne sprehode počasi nadgrajujemo z zahtevnejšimi oblikami in preden se zavemo, se naš lahkotni sprehod spremeni v intenzivno vadbo. Tako ne izgubljam časa z vožnjo, pripravljanjem potrebne opreme in pripomočkov, zlaganjem vozička... Prav tako časovno nismo vezani in vadbo lahko izvajamo kadarkoli nam ustreza (ni potrebno prilagajati ritma spanja in hranjenja otroka, ob poletni nevihti vadbo prestavimo za kakšno uro... ). Seveda pa ima tudi skupinska oblika vadbe svoje prednosti. Skupinska dinamika je zagotovo ena najboljših motivacij, da vadbo izvajamo redno. Druženje z ostalimi materami, nova poznanstva in izmenjavanje izkušenj ali le sproščujoč klepet so še nekateri izmed plusov skupinske vadbe. Predvsem pa pri vodeni vadbi pridobimo strokovno vodstvo. Torej nekoga, ki pozna vse značilnosti vadbe v poporodnem obdobju, zna pravilno načrtovati vadbo in točno

ve, čemu je namenjena posamezna vaja ter kako se pravilno izvaja. Tako lahko načrtuje in vodi vadbo, motivira, predvsem pa nadzoruje izvedbo vaj in opozori na morebitne napake.

Kot smo že omenili, zgornje starostne omejitve otroka ni. Ko otrok začne opuščati vožnjo v vozičku, vadbo nekoliko prilagodimo. Začnemo na primer s skupno hojo, ko pa se otrok utruji ga damo v voziček in zvišamo intenzivnost (aktivna hitra hoja, tek). Med izvajanjem posameznih vaj ga lahko vzamemo tudi ven iz vozička (seveda v varnem okolju), naj nas spremlja in opazuje med igranjem na blazini. Pri nekoliko starejših otrocih so posebej primerna manjša otroška igrišča. Tam se bo nekaj časa morda sam zamotil z opazovanjem drugih otrok ali raziskovanjem igrišča, obenem pa ga imamo ves čas na očeh. Mi pa lahko hojo do igrišča izkoristimo za ogrevanje, ko se otrok zamoti, pa opravimo vajo ali dve.

### **3.1.1 Prednosti pred drugimi oblikami vadbe po porodu**

Pozitivni učinki vadbe po porodu so številni. A kaj je tisto, kar vadbo z otroškimi vozički loči od drugih oblik?

Prisotnost otroka na vadbi je v zadnjem času postala stalnica bolj ali manj vseh ponudnikov poporodnih vadb. A vse matere vedo, da otrok ni povsod enako zadovoljen. Otroški voziček je najverjetneje »zmagovalec« vseh pripomočkov, kjer so otroci najraje. Uživajo v opazovanju okolice, ob prijetnih tresljajih pa nemalokrat tudi zadremajo. Če je potrebno, pa mati lahko med vadbo kadarkoli vzame odmor in otroka previje, nahrani, potolaži.

Velika prednost vadbe je tudi ta, da se izvaja v naravi. Tako sta med vadbo tako mati kot otrok na svežem zraku.

Mati se lahko odloči za samostojno vadbo, kjer je bolj neodvisna in sama izbira čas vadbe, ki ji najbolj ustreza. Tako ji ni potrebno prilagajati poteka dneva, saj vsakodnevni sprehod z vozičkom po želji le nadgradi v zahtevnejšo vadbo. Če pa ji ustreza vadba v skupini, se lahko pridruži tudi eni izmed vadbenih skupin.

Vadba je lahko vsakič drugačna, saj gre za kombinacijo aerobne aktivnosti in širokega razpona vaj. Tako lahko vsako vadbena enoto pričnemo drugače, za ogrevanje uporabimo hojo, tek ali nekatere izmed vaj za ogrevanje, spremenimo lahko tudi pot po kateri hodimo, vključimo vzpon na bližnji grič... Široke možnosti imamo tudi pri izbiri krepilnih vaj, ki jih lahko vsakič kombiniramo na drugačen način, dodamo nove vaje ipd. Možnosti kombinacij je ogromno, zato vadba nikoli ne bi smela biti dolgočasna.



Ravno zaradi širokega razpona različnih aerobnih aktivnosti in vaj, je vadba primerna tako za matere kmalu po porodu, kot za tiste, ki v otroškem vozičku prevažajo že malčke, saj se zahtevnost in intenzivnost stopnjujeta.

### **3.1.2 Vadba z otroškim vozičkom v tujini in pri nas**

Začetke vadbe z otroškimi vozički v tujini zasledimo nekje po letu 2000. Vadba se je razširila predvsem v ZDA in Veliki Britaniji, medtem ko se nekatere druge države (tako kot Slovenija) z njo šele srečujejo. Ponudniki vadbe z otroškim vozičkom potencialne stranke privabljajo predvsem s predstavitvijo vseh prednosti takšne vadbe: prisotnostjo otroka, druženjem na svežem zraku in ne nazadnje s skrbjo za telo po porodu. Vadbe se večinoma odvijajo v parkih in imajo podobno strukturo: mešanico aerobnih in anaerobnih vaj. Nekateri pa so storili že korak naprej in ponujajo tudi različice vadb (npr. joga z vozički).

Poleg samih vadb veliko ponudnikov širi svojo ponudbo tudi z drugimi produkti. Mednje zagotovo sodijo različni priročniki z nasveti za poporodno obdobje, prehrano, vadbo in izvajanjem vaj po porodu, zasledimo pa lahko tudi ponudbo video vsebin na CD-jih, ki vsebujejo prikaze posameznih vaj. Nekateri nasvete delijo na svojih spletnih straneh, pa naj bo to v obliki člankov, kratkih posnetkov ali možnostjo druženja na forumu. Zasledimo lahko tudi spletne trgovine, kjer ponujajo otroške vozičke in različne pripomočke, ki bi lahko bili koristni med »potepanjem« z vozičkom: glasba pripravljena posebej za vadbo, deska (buggy board) ali skiro za starejšega otroka, ki se pritrudi na voziček, prenosni stolčki ...

Zasluge, da se je vadba z otroškimi vozički začela pojavljati tudi v Sloveniji, lahko pripišemo Roku Hribarju, pionirju razvoja vadbe z otroškimi vozički v naravi v Sloveniji, poleg tega pa je tudi lastnik licence Aktivna Mamica in pobudnik priprave Kompleta priročnikov poporodne vadbe in prehrane Aktivna mamica (Projekt Aktivna mamica, 2013).

Ideja se mu je pred dobrimi štirimi leti porodila v New Yorku, kjer je v tamkajšnjem Centralnem parku opazil mamice, ki so pod budnim očesom osebnega trenerja pred seboj potiskale otroške vozičke, hkrati pa izvajale različne vaje. Ker se mu je ideja zdela zanimiva in ker imamo v Sloveniji parkov v izobilju, ne manjka pa niti trenerjev, se je odločil, da vadbo prenese v slovenski prostor. Zbral je ekipo strokovnjakov in z njihovo pomočjo zasnoval vadbeni poporodni program v naravi, ki ga sestavlja prek sto različnih vaj, nato pa v sodelovanju z Dejanom Vukovičem, Barbaro Kodrin in strokovnjakinjo za prehrano Katarino

Debeljak pripravil še komplet priročnikov porodne vadbe in prehrane za samostojno vadbo (Teran Košir, 2013).

Idejo vadbe za mamice v naravi, kjer aerobno vadbo dopolnjuje širok in pester izbor vaj, tako z vozičkom kot z dojenčkom, različnimi pripomočki ali brez njih, so prevzeli tudi nekateri drugi ponudniki vadb, tako da se sedaj športno »vozičkanje« vztrajno širi po slovenskih mestih.

## **3.2 Splošna navodila za vadbo z vozičkom**

### **3.2.1 Izbira vozička**

Za vadbo z otroškim vozičkom je primeren skoraj kateri koli voziček. Najpomembneje je, da je otroku v njem udobno, ter da spreminjanje in prilagajanje višine ročaja vozička mamici omogoča pravilno držo, s čimer je omogočena pravilna izvedba vaj. Voziček naj bo čim bolj stabilen, športni del pa mora imeti pasove za pripenjanje otroka. Glede na površine, na katerih načrtujemo izvajanje vadbe, izberemo tudi kolesa vozička. Če želimo voziti tudi po makadamu ali gozdnih poteh, naj bodo ta večja, voziček pa naj ima tudi vzmetenje, kar bo otroku omogočilo mirnejšo vožnjo. Ogrodje vozička naj omogoča namestitev košare ali športnega dela, za katerega je dobro, da se lahko obrača v obe smeri.

Če ste nakup vozička že opravili, verjetno ne boste kupovali novega, lahko si ga tudi izposodite od prijateljice ali znanke. Če pa o vadbi razmišljate že pred nakupom vozička, vsekakor upoštevajte zgornje nasvete.

### **3.2.2 Ostala oprema**

Za vadbo potrebujemo predvsem športno obutev ter lahka in udobna oblačila, primerna vremenskim razmeram. Omogočati morajo gibanje, najbolje pa je, da se oblačimo po plasteh. Pomembno je tudi, da se v njih dobro počutimo, zato ni nobene potrebe, da matere po porodu poskušajo obleči svoja (sedaj verjetno pretesna) oblačila za vadbo izpred nosečnosti, prav tako pa ni potrebno nositi vrečastih majic, če se v njih ne počutijo dobro. Po končani vadbi se preoblečemo v suha in topla oblačila. Po potrebi uporabimo zaščito pred soncem (sončna krema, pokrivalo), če vadbo izvajamo v hladnejših dneh pa med obvezno opremo sodijo tudi rokavice, saj roke večino časa mirujejo.

S seboj imejmo zadostno količino pijače, najboljše vode ali nesladkanega čaja. Med vadbo namreč s potenjem izgublamo tekočine, hidracija pa je, še posebej v času dojenja, izjemno pomembna.

Za izvajanje določenih vaj z otroškim vozičkom potrebujemo armafleks ali drugo podlago za na tla, ki jo lahko uporabimo tudi za previjanje dojenčka ali njegovo igro. S seboj imejmo seveda tudi vse pripomočke za dojenčka: plenice, rezervna oblačila, hrano in pijačo, igračke... Kaj vse potrebujemo je odvisno od njegove starosti, počutja med vadbo (če v času vadbe običajno spi, verjetno zanj ne bomo potrebovali prav ničesar) ter lokacije kjer vadimo (kadar se gibamo v okolici doma imamo možnost med samo vadbo oditi po potrebno).

Več opreme bomo seveda potrebovali tudi, kadar se odpravljamo na daljše izlete ali v gore.

Vsa oprema naj bo zložena v košari pod sedežem (košaro) za otroka, saj razne torbe obešene na ročaj vozička ovirajo gibanje, poleg tega pa njihova teža povzroča nestabilnost vozička. Kadar v košaro ne uspemo pospraviti vse opreme, je najbolje uporabiti nahrbtnik, ki si ga namestimo tesno na ramena in pripnemo trakove čez prsi in pas.

### **3.2.3 Varnost in udobje otroka**

Ker nas na vadbi spremlja otrok, je izjemnega pomena, da tudi njemu zagotovimo vso varnost in udobje. Svojo hvaležnost bo izkazal z zadovoljnim opazovanjem okolice ali dremanjem v vozičku, s tem pa bo mami omogočil nemoteno vadbo.

Glede na starost otroka ga imamo lahko v košari ali športnem delu vozička. Gorenc Jazbec (2011a) trdi, da dojenček v prvih treh mesecih zagotovo potrebuje voziček z globoko košaro, ne glede na to ali se je rodil poleti ali pozimi. Kajti globoka košara ne nudi zgolj zaščite pred različnimi vremenskimi vplivi, temveč dojenčku nudi tudi čvrsto ravno podlago, ki je pomembna za dojenčkov nadaljnji razvoj. Pomembno je, da je košara tudi dovolj prostorna.

Gorenc Jazbec (2011b) nadaljuje, da so si dojenčki med seboj različni in prav tako nekateri hitreje prerastejo globoko košaro vozička kot drugi. Ne glede na to kdaj dojenčka prestavimo v športni del vozička, ga nikar takoj ne posedamo, tudi delno (45°) ne. V tem obdobju dojenček namreč ni pripravljen na sedeč položaj, še posebej ne v vozičku, kjer ga dodatno obremenjujejo tresljaji med vožnjo.

V obdobju 6 – 9 mesecev pa dojenčka že lahko pričnemo voziti z vozičkom v pokončnem položaju. Tudi, če se otrok še ne usede povsem samostojno, ga v vozičku lahko posedemo takrat, ko vidimo, da je pri sedenju v našem naročju dovolj stabilen, da zadrži položaj. Tudi za voziček velja, naslonjalo in sedišče naj bosta udobna, a hkrati dovolj čvrsta. V sedečem položaju otroka vozimo v čim bolj pokončnem položaju (90°) in ne spuščamo naslonjala v pol ležeč ali kakršen koli drug položaj, razen ležečega. Saj takrat, ko teža otrokovega telesa ne pade pravokotno na podporno ploskev, otrok ni dovolj aktiven, se ne more vzravhati od podporne ploskve in v tem položaju tudi najlažje spodnaša zadnjico naprej, kar pa je daleč od kakovostnega sedenja. S pasovi dojenčka ni potrebno pripenjati čez zgornji del trupa, pomembno je, da ga dovolj čvrsto pripnemo s pasovi okoli medenice, položaj zgornjega dela trupa naj otrok nadzoruje sam. Če tega še ni zmožen, ga v vozičku vozimo v ležečem položaju. Položaj kolkov, kolen in gležnjev naj bo 90°, kar pomeni, da mu oporo za nogice spustimo navzdol (Gorenc Jazbec, 2011c).

Če imamo možnost, je včasih bolje, da je obrnjen v nasprotno smer vožnje (s pogledom nazaj). Tako je bolj zaščiten pred zunanjimi vplivi (veter, prašni delci), kar še posebej pride do izraza pri teku in rolanju, kjer so hitrosti nekoliko večje. Poleg tega nas v takšnem položaju opazuje in bolj zaznava našo prisotnost.

Da pa otrok (to velja predvsem za nekoliko starejše) ni ves čas v vozičku, ga lahko med izvajanjem vaj damo na blazino poleg sebe oziroma vadimo skupaj z njim. Če že hodi, naj nas del poti spremlja peš, s čimer poskrbimo še za njegovo gibanje na svežem zraku, kasneje pa bo zaradi utrujenosti veliko raje sedel v vozičku.

Čeprav je vsem materam jasno, da morajo svojega otroka primerno obleči, naj opozorimo le na eno stvar: kadar se odpravljamo na vadbo, nam zaradi gibanja hitro postane vroče in ne potrebujemo toliko oblačil, medtem ko otrok v vozičku miruje in potrebuje nekoliko toplejša oblačila. Ko se odpravljamo v naravo, to vsekakor upoštevajmo.

### **3.2.4 Osnovna drža vozička**

Ob zavzemanju osnovne drže vozička (slika 7) se držimo načel pravilne telesne drže v stoječem položaju:

- Stopala so v širini bokov, kolena rahlo pokrčena.

- Medenico poravnamo v srednji položaj in aktiviramo globoko trebušno mišico (poprek potegnemo proti hrbtenici).
- Ramena spustimo in jih rahlo potisnemo nazaj.
- Vzdržujemo napetost v mišicah medeničnega dna, ki jih dodatno aktiviramo pred izvajanjem zahtevnejših vaj.
- Ročaj vozička nastavimo tako, da je kot v komolcih 90° ali nekoliko več, pri čemer so komolci ob telesu ali malenkost pred njim.



Slika 7. Pravilna drža vozička (osebni arhiv).



Slika 8. Napačna drža vozička (osebni arhiv).

Na sliki 7 je prikazana pravilna drža vozička, kjer ohranjamo pokončno telesno držo. Slika 8 pa prikazuje napačno držo, ki je žal najpogostejša. Pri tem držimo voziček držimo tik pred seboj, s čimer povzročimo potisk ramen naprej, s tem pa se poruši tudi pravilna drža hrbtenice.

### 3.3 Hoja

Hoja je prva in osnovna aerobna aktivnost, s katero lahko matere začnejo kmalu po porodu. Lahkoten sprehod z otroškim vozičkom je poleg tega tudi preprost način, da sta mati in otrok na svežem zraku. Kdaj se mati prvič odpravi na sprehod, je odvisno od njenega stanja in počutja po porodu, pa tudi od vremenskih razmer. Vsekakor naj se prvič odpravi le na lahkoten, nekaj minutni sprehod. V ospredju naj bosta sprostitev in uživanje v naravi, oziroma »pobeg« iz stanovanja. Dobro je, da se mati s hojo ukvarja vsakodnevno, glede na hitrost okrevanja po porodu pa lahko čas hoje počasi tudi podaljšuje. Najpomembneje je, da med hojo ves čas vzdržuje pravilno telesno držo, s tem pa že krepi mišice trupa, ki so bile med nosečnostjo najbolj obremenjene (slika 9).

Počasno hojo lahko kmalu začnemo nadomeščati z intervali hitre hoje. Med hojo z običajnim počasnim tempom dodamo nekaj metrov (ali korakov) hitre, aktivne hoje. Dobro si je vedno zadati cilj, npr. hitra hoja do naslednjega ovinka, 30 korakov hitre hoje... Ti intervali naj postajajo vedno daljši in vse pogostejši, vse dokler ne uspemo celotne poti prehoditi v hitri hoji.



*Slika 9.* Hoja z otroškim vozičkom (osebni arhiv).

V hitri hoji (slika 10) lahko dodamo še nekaj aktivnosti rok, tako da niso ves čas statično na ročaju vozička. Voziček izmenoma držimo z eno ali drugo roko, prosta roka pa aktivno sodeluje pri hoji, tako da zamahujemo naprej in nazaj. Pomembno je le, da roki večkrat menjavamo in ju enakomerno obremenjujemo.



*Slika 10.* Hitra hoja (osebni arhiv).

Z vsakodnevnimi sprehodi mati po porodu najlažje vpelje tudi redno telesno dejavnost v običajen vsakdanjik, tako da kasneje ni potrebno prilagajati drugih aktivnosti in dejavnosti. Ko začutimo željo oziroma potrebo po intenzivnejši vadbi, hojo nadgradimo z zahtevnejšimi



oblikami aerobnih aktivnosti ter dodamo vaje za krepitev mišic. Hoja pa še vedno lahko služi kot ogrevanje ali za znižanje intenzivnosti med zahtevnejšo vadbo.

### 3.4 Tek

Tek je logično nadaljevanje hitre hoje. Kdaj se odločimo za tek, je odvisno od posameznice. Predhodno je potrebno pridobiti dovolj moči in vzdržljivosti z drugimi, manj intenzivnimi oblikami vadbe. Škof (2013) namreč opozarja, da se tek od hoje ne razlikuje le po tem, da je hitrejši način premikanja (zato je tudi energijsko zahtevnejši), temveč predvsem po specifičnem delovanju mišic. V svojem bistvu je tek zaporedje skokov z noge na nogo. Zahtevnost teka se kaže tudi v izpostavljenosti sklepov (gleženj, koleno in kolk) in hrbtenice silam, ki nastajajo pri udarcih ob podlago. Zaradi specifičnega ekscentrično-koncentričnega mišičnega delovanja so sile v mišicah, vezivnem tkivu in tetivah med tekom tudi 3-krat večje od tistih pri hoji. Če ni ustrezne predpriprave, s katero ojačamo mišično strukturo (krepilne in raztezne vaje), ki varuje sklepe in hrbtenico (mišične skupine trupa in nog), lahko tek zelo hitro postane vir bolečin in poškodb.

Delo rok pri teku je dobrodošlo, v kolikor tečemo po takšnem terenu, da lahko voziček nadzorujemo z eno roko. Prvih nekaj korakov teka voziček držimo z obema rokama, da ujamemo ritem, nato lahko z eno roko ročaj vozička izpustimo in z njo sproščeno zamahujemo ob telesu (slika 11). Roki večkrat zamenjamo.



Slika 11. Tek z otroškim vozičkom (osebni arhiv).

Podobno kot pri prehodu iz počasne na hitro hojo, tudi tu začnemo z intervali teka. Počasi jih podaljšujemo, dokler ne pretečemo želene razdalje brez prekinitve. Tudi tempo teka naj bo

v začetku počasen, sčasoma pa ga lahko stopnjujemo. Tek nam lahko služi kot ogrevanje, del vadbe ali kot samostojna vadba.

## **3.5 Rolanje**

Rolanje je kompleksno gibanje, s katerim lahko dosežemo številne pozitivne učinke na telo. Sestavljeno je iz akcij ravnotežja, koordinacije, gibljivosti, hitrosti in moči, ki se jih lahko poveže v ciklično gibanje (Pori, Stanovnik in Majerič, 2012). Prav zaradi svoje sestavljenosti pa je rolanje z otroškim vozičkom primerno le za tiste matere, ki znajo dobro rolati. Učenje rolanja ob otroškem vozičku nikakor ni primerno, saj lahko vodi v številne nesreče in poškodbe tako matere kot otroka. Priljubljeno je predvsem zaradi svoje dinamičnosti, rolerji pa lahko služijo tudi kot prevozno sredstvo, še posebej kadar imamo otroka v vozičku in drugi načini transporta niso mogoči.

### **3.5.1 Vplivi rolanja na telo**

Rolanje spada med aerobna gibanja, kjer prihaja predvsem do presnove maščob. Ob redni vadbi se delež maščob v telesu dokazano zmanjša. Najboljše pri tem pa je, da se porabljene maščobe občutno kažejo prav na »problematičnih mestih« - na trebuhu, nogah in zadnjici (Rüdiger, 2005).

Rolanje pa omogoča tudi krepitev mišic z manjšim obremenjevanjem sklepov, ker so kolena ves čas pokrčena. Največ mišičnega dela opravijo mišice nog in hrbta (Pori idr., 2012). Pomembno vlogo pa ima tudi trebušno mišičevje, ki drži telo vzravnano in utrdi vsak gib, s čimer pridobivamo raven trebuh (Rüdiger, 2005). Otroški voziček pri rolanju predstavlja dodatni napor, zato si nikar ne zastavljamo prevelikih ciljev. Potiskanje vozička pred seboj, še posebej če je na naši poti še kakšen vzpon, zna biti precej utrudljivo. Prve vožnje naj zato služijo le spoznavanju rolanja skupaj z vozičkom.

### **3.5.2 Varnost na rolerjih**

Varnost na rolerjih je zagotovo na prvem mestu. Mnenja o rolanju z otroškim vozičkom so ravno zaradi vprašanja varnosti deljena. Medtem ko nekateri to dejavnost nadvse obožujejo, so drugi nad njo popolnoma zgroženi. Rolanje z otroškim vozičkom je primerna dejavnost, kadar upoštevamo vsa načela varnosti.



Preden se odpravimo na rolanje z vozičkom, je potrebno pridobiti nekaj moči in vzdržljivosti. Rolanje naj tako ne bo prva vadba, ki se je poslužujemo po porodu, ampak naj služi kot nadgradnja drugih oblik vadbe (npr. hoje in vaj z otroškim vozičkom).

Uporabljajmo rolerje, na katere smo že navajeni. Navajanje na nove v času rolanja z otroškim vozičkom nikakor ni primerno. Če se kljub temu odločimo za nakup novih rolarjev, prve vožnje z njimi opravimo brez vozička, da se na njih nekoliko navadimo. Rolerji naj imajo obvezno petno zavoro (Pintarič, 2008). Preveriti moramo tudi, da so v dobrem stanju, torej da so ležaji podmazani in kolesčki ne preveč obrabljeni.

Izjemno pomembna je izbira primerne površine. Pot po kateri rolamo mora biti dovolj široka in imeti čim lepšo podlago. Številne luknje ali kamenje na poti lahko vodijo do padcev in poškodb. Ne smemo pozabiti, da je zaradi vozička vidljivost terena tik pred nami slabša, zato je potrebna še posebna pozornost. Zaradi omenjenega priporočamo tudi rolanje pri nekoliko nižjih hitrostih. Vsekakor pa odsvetujemo rolanje po mokrem terenu, saj se možnost zdrsa takrat močno poveča.

Rolerji imajo v prometu status pešca, zato uporabljamo poti namenjene pešcem. Tudi hitrost rolanja moramo prilagoditi pešcem. Rolanje po kolesarskih stezah ni dovoljeno. Ker smo na rolerjih nekoliko višji, temu (če le imamo možnost) prilagodimo ročaj vozička, tako da kot v komolcih ostane približno 90°.

Otroka v voziček položimo oziroma posedemo preden si obujemo rolerje in ga po koncu vadbe vzamemo iz vozička ko smo sezuti. Dvigovanje in nošenje otroka medtem ko imamo obute rolerje je nevarno zaradi morebitnih sunkovitih gibov otroka, pri čemer bi lahko izgubili ravnotežje in padli. Ko si obuvamo oziroma sezujemo rolerje se nikoli ne opiramo na otroški voziček, da ga ne prevrnemo.

Prav posebej pa moramo opozoriti še na eno nevarnost, ki se pojavi pri rolanju z otroškim vozičkom. V primeru izgube ravnotežja naj se mati nikar ne poskuša uloviti za otroški voziček. Na ta način bi verjetno tako ona kot otrok v vozičku pristala na tleh, saj voziček ni dovolj stabilen, da bi zadržal celotno težo. Če imamo možnost otroški voziček v takem primeru izpustimo in sami poskušamo ujeti ravnotežje, ali pa s pomočjo zaščitne opreme varno pristanemo na tleh. Zaradi takšnih primerov je dobro, da imamo voziček z elastičnim trakom privezan na zapestje. Pri nameščanju traku moramo biti pozorni, da je trak na vozičku

dovolj nizko (najbolje na osi med kolesoma), s čimer zagotovimo stabilnost vozička ob napenjanju traku.

### 3.5.3 Zaščitna oprema

Izbira ustrezne opreme je za varnost pri rolanju najpomembnejša. Glavni del predstavlja čelada, ki varuje glavo pred različnimi poškodbami in udarci, in mora imeti pravilno nameščene trakove za pritrditev na glavo. Ti ne smejo biti preveč ohlapni, saj bi čelada ob prvem padcu padla z glave. Poleg čelade so obvezna zaščitna oprema tudi ščitniki. Pri ščitnikih moramo vedno preveriti kakovost ter velikost. Dobro je, da imajo poleg ježkov še dodatno elastično tkanino, ki bo omogočala boljši prijem sklepa in s tem manj zdrsov ter popravljan ščitnikov med samim rolanjem. Ščitnik za zapestje pa mora biti zelo čvrsto pritrjen na dlan, saj vsebuje dodatno plastično palico, ki nas varuje pred poškodbo zapestja pri padcu (Pori idr., 2012). Hkrati pa mora omogočati tudi dovolj dober oprijem ročaja vozička, s čimer zagotovimo njegovo vodljivost.



*Slika 12.* Rolanje z otroškim vozičkom (osebni arhiv).

Slika 12 prikazuje rolanje z otroškim vozičkom, kjer mati uporablja potrebno zaščitno opremo ter rola po primerni poti.

### 3.5.4 Posebnosti tehnike rolanja z otroškim vozičkom

Rolanje z otroškim vozičkom zahteva nekaj prilagoditev tehnike. Prva in morda najbolj očitna razlika je v tem, da je odvzeto delo rok. Zaradi boljše vodljivosti voziček namreč ves čas

držimo z obema rokama. Mišice nog so tako še dodatno obremenjene, saj se vse delo prenese nanje.

Čeprav poznamo veliko različnih korakov, ki jih lahko izvajamo na rolerjih, so za rolanje z otroškim vozičkom najprimernejši: osnovni drsalni korak, »limonce« in slalom. Zaviramo lahko s petno zavoro ali v T-položaju. Predvsem pa se moramo izogibati raznih sunkovitih gibov (nenadnih zaviranj, obratov, hitrih zavojev...), kjer ne bi uspeli dovolj hitro spremeniti tudi smeri vožnje otroškega vozička.

Pri spuščanju po klancu je posebej pomembna stalna kontrola hitrosti. To najlažje dosežemo z zaviranjem s petno zavoro, pri čemer znižamo težišče. Če ima otroški voziček ročno zavoro jo uporabimo, saj nam tako ni potrebno držati cele sile vozička s telesom. Ves čas pazimo, da roke ostanejo pokrčene, kar nam omogoča boljšo kontrolo in vodljivost vozička.



*Slika 13. Kontrola hitrosti pri spuščanju po hribu (osebni arhiv).*

Zgornja slika prikazuje pravilno zaviranje in kontrolo hitrosti pri spuščanju z otroškim vozičkom na rolerjih.

### **3.6 Hoja v gore**

Ena izmed možnih oblik vadbe z otroškim vozičkom je tudi hoja v gore. In zakaj bi se že z majhnim otrokom odpravljali v gorski svet? Predvsem zaradi umika iz mest v naravo in oddiha na svežem zraku, v poletni vročini lahko v višje ležečem svetu poiščemo nekaj osvežitve, pozimi pa se umaknemo iz megle v dolini.

Razlog, da se odpravimo v gore, je lahko tudi starejši sorojenec našega malčka. Nekoliko starejše otroke je dobro spoznati s hojo v gore, s tem pa jim približamo tudi nekatere pomembne vrednote. Logar (3013c) svetuje, da si vzamemo dovolj časa. Otroku ni pomemben samo cilj, pač pa predvsem pot, ki ne sme biti dolgočasna, pusta in vztrajna hoja, ampak zaklad izzivov. Nesmiselno je brezglavo hiteti na vrh in podirati časovne rekorde, saj si otrok želi pestro pot, dogodivščine, videti čim več zanimivosti... Motivacijo pa lahko dodatno dviguje cilj, ki mora biti nekaj, kar se otroku zdi privlačno (koča, pašnik, jezero ...).

Preden se odpravimo v gore, je izlet potrebno skrbno načrtovati. Predvsem je potrebno preveriti, kakšna je pot, po kateri bomo hodili. Za otroški voziček sta seveda najboljša asfalt ali dober makadam. Najbolje je, če pot na katero se odpravljamo, poznamo že od prej. V nasprotnem primeru se dobro pozanimamo, saj nam lahko le kratek del poti, ki ni primeren za otroški voziček, onemogoči načrtovan izlet. V vsakem primeru pa za hojo v gore priporočamo voziček z večjimi, napihljivimi kolesi. Skrbno načrtujemo tudi predviden čas hoje in postanke ter preverimo vremensko napoved, saj je vreme v hribih lahko bolj spremenljivo kot v dolini. Logar (2013c) opozarja, da se ne smemo odpraviti v neznano. Treba se je zavedati, da je hoja v gore zahtevna dejavnost, in če nismo ustrezno pripravljene, lahko tudi nevarna!



*Slika 14. V gore se odpravimo z vozičkom z velikimi kolesi (Logar, 2013c).*

Poleg običajne opreme za našega malčka v gore vzamemo še zemljevid, prvo pomoč, sončno kremo, zaščito proti komarjem in klopom, pijačo in malico. Najpomembnejša pa so rezervna oblačila in primerna obutev.



Glede na značilnosti terena, lahko ločimo hojo v gore, kjer prevladuje hoja po naravni poti (makadamu), ki je običajno bolj ravna (npr. Velika planina) in hojo po strmejših asfaltiranih poteh, ki je napornejša (npr. Šmarjetna gora nad Kranjem). Potiskanje vozička v klanec je namreč zelo zahtevno, zato se nikar ne precenjujmo. Najprej poskusimo na manjšem vzponu ali v družbi, kjer lahko voziček potiskamo izmenično.



*Slika 15. Izlet na Veliki planini (osebni arhiv).*

Tako kot pri hoji po ravnem terenu je tudi tukaj izjemnega pomena vzdrževanje pravilne telesne drže. Pri hoji navzgor smo pozorni predvsem na vzravnani trup in močne roke, ki jih po potrebi nekoliko bolj iztegnemo, dolžino koraka pa prilagajamo naklonu. Pri hoji navzdol nekoliko pokrčimo kolena in znižamo težišče telesa, ohranjamo pa pokončen položaj trupa. Če le imamo možnost uporabljamo ročno zavoro na vozičku, tako da nam ni potrebno s telesom zadrževati vse teže vozička.

### **3.6.1 Kam na izlet?**

Kot smo že omenili, je najbolje izbrati pot, ki jo dobro poznamo. Tako nas ne bo skrbelo, da kakšnega odseka z vozičkom ne bi zmogli, laže pa lahko predvidimo tudi čas hoje in morebitne potrebne postanke. Žal trenutno na voljo še ni vodiča ali uradnega seznama poti, kamor se lahko odpravimo z otroškim vozičkom. V pomoč so nam lahko vodiči z lažjimi izlety, kot so na primer:

- Z otroki v gore (Urška in Andrej Stritar);
- 111 izletov po slovenskih gorah (Andrej Stritar);
- Pravljične poti Slovenije (Irena Cerar Drašler);
- Kekčeva potepanja (Franjo Brglez).

Nekaj idej in izkušenj mladih staršev z vozički pa najdemo tudi na spletu. Kadar se odpravljamo na vrh s kočo, je najbolje predhodno poklicati in informacije pridobiti iz prve roke. Ideje za izlete in informacije o posameznih poteh pa lahko poiščemo tudi z iskalnikom izletov na spletni strani Hribi.net ali na spletni strani Planinske zveze Slovenije ([www.pzs.si](http://www.pzs.si)).

### **3.7 Vaje s pomočjo otroškega vozička**

Vaje s pomočjo otroškega vozička predstavljajo prijetno spremembo aerobnim aktivnostim. Njihov namen je krepitev mišičnih skupin, ki so bile obremenjene med nosečnostjo, krepitev mišičnih skupin, ki jih najbolj potrebujemo pri skrbi za dojenčka in zavestno vzpostavljanje ter vzdrževanje pravilne telesne drže. Z razteznimi vajami poskrbimo za raztezanje telesa, predvsem pa vaje z otroškim vozičkom predstavljajo popestritev vadbe. Najpogosteje jih vključimo med hojo ali tek z otroškim vozičkom.

#### **Ogrevanje**

Pred začetkom izvajanja vaj se moramo najprej ogreti. Z ogrevanjem se zmanjša možnost poškodb in zviša se notranja telesna temperatura. S tem postanejo mišice bolj prožne in pripravljene na prenašanje nadaljnjih obremenitev (Razpet, 2009). Za ogrevanje nam lahko služi hitra hoja (5-10 minut) ali tek z vozičkom. Nato vadbo začnemo z razteznimi vajami, pri čemer smo prvih nekaj tednov zaradi zrahljanih ligamentov posebej pozorni na počasno, kontrolirano gibanje. Šele nato začnemo z izvajanjem vaj za krepitev različnih mišičnih skupin.

#### **Izbira vaj in količina vadbe**

V prvih tednih svetujemo izvajanje osnovnih vaj. Izogibamo se vajam, ki povečujejo ledveno ali vratno krivino, popolnim počepom ter vajam, ki zahtevajo dvigovanje obeh nog v leži na hrbtu. Izogibamo se tudi sunkovitih gibov, poskokov, tresenj (Švarc Urbančič in Videmšek, 1997). S tem zagotovimo pravilno izvedbo gibov in preprečimo preobremenjenost mišic. Zavedati se moramo, da je za ženske po porodu bolj narediti več ponovitev lažje vaje, kot pa manj ponovitev težje vaje, pri čemer bi preveč obremenili določene mišične skupine, predvsem pa bi težko ves čas vzdrževali pravilno telesno držo. Ravno pravilna telesna drža pa nam mora služiti kot izhodišče pred izvedbo katere koli vaje, saj s tem zagotavljamo stabilnost trupa in krepimo globoke mišične skupine, ki so bile med nosečnostjo obremenjene. Pravilna izvedba vaje je namreč tisto, kar prinaša rezultate. Pred vsako izvedbo vaje ne pozabimo tudi na stisk mišic medeničnega dna in pokončno držo.

Število opravljenih vaj in težavnost izvedbe je potrebno prilagoditi svojemu počutju in času. Čeprav je ob vsaki vaji zapisano število ponovitev, je obremenitev odvisna od telesne pripravljenosti vsake posameznice. Prav tako ni potrebno v eni vadbeni enoti izvesti vseh vaj. Ko želimo začeti z izvajanjem si izberimo na primer le tri vaje: eno za roke, eno za trup in eno za noge. Nato pa v vsaki vadbeni enoti kakšno vajo dodamo ali zamenjamo z zahtevnejšo. Obremenitev naj bo takšna, da zadnji dve ponovitvi zahtevata nekoliko več truda. Povečujemo jo tako, da izvajamo več ponovitev ene vaje, kasneje pa izvedemo tudi dve ali več serij (Razpet, 2009).

### **Pravilna izvedba vaj**

Pri vsaki vaji smo osredotočeni na aktivno mišico in z njenim zavesnim stiskom povečujemo obremenitev. Zaželeno je tudi, da se med vajami večkrat naredi premor in popije kozarec vode (Semolič, 2004).

Tschirner (2005) svetuje, naj se vaje izvaja v čim bolj polnem območju gibanja, vendar je potrebno paziti, da se sklepov ne iztegne popolnoma. Pri tem se varuje sklepe, mišice pa se kljub temu lahko učinkovito krčijo in raztezajo.

Izjemnega pomena je tudi pravilno dihanje. Tudi, ko postane vaja zelo naporna, ni priporočljivo zadrževati sape. Slednje lahko povzroči nevaren dvig krvnega tlaka. Zato vedno vdihnemo pred obremenitvijo in izdihnemo med naporom (Tschirner, 2005).

V nadaljevanju so predstavljene različne vaje, ki jih izvajamo s pomočjo otroškega vozička. Pri nekaterih potrebujemo še manjšo telovadno blazino (npr. armafleks). Seveda pa se nikar ne omejujmo. Izkoristimo tudi priložnosti, ko voziček lahko pustimo ob sebi in izvajamo različne vaje brez njega. Za vadbo lahko uporabimo stopnice, klopi v parku, drevesa ... In če malček ne želi biti v vozičku lahko izvajamo vaje skupaj z njim, ali pa ga položimo na blazino poleg sebe.

### **3.7.1 Vaje za ogrevanje**

Za ogrevanje nam poleg hoje ali teka lahko služi tudi nekaj dinamičnih vaj. Primerne so predvsem nekoliko kasneje, ko si ženske po porodu že pridobijo nekaj osnovne mišične moči. V nasprotnem primeru bodo vaje delovale krepilno. Z izvajanjem lažjih dinamičnih vaj začnemo po nekaj minutah (hitre) hoje.

## HOJA PO PRSTIH

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička se vzpnemo na prste in hodimo.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 2-krat po 20 sekund.



*Slika 16.* Hoja po prstih (osebni arhiv).

## HOJA Z DVIGOVANJEM KOLEN

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička hodimo, pri čemer ob vsakem koraku koleno dvignemo čim više. Če je potrebno, roke nekoliko bolj iztegnemo, da s kolonom ne zadevamo v ročaj vozička.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 2-krat po 20 sekund.



*Slika 17.* Dvig kolena med hojo (osebni arhiv).

Vaji »hoja po prstih« in »hoja z dvigovanjem kolen« lahko kasneje združimo v eno, tako da ob vsakem koraku dvignemo koleno in se hkrati vzpnemo na prste.





Slika 18. Vzpon na prste skupaj z dvigom kolena (osebni arhiv).

## HOJA Z ZANOŽEVANJEM IZTEGNJENE NOGE

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička hodimo, pri čemer pred vsakim korakom nogo najprej iztegnjeno zanožimo. Pri tem smo pozorni, da ohranjamo pokončno držo trupa in pravilno ukrivljenost hrbtenice.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 20 sekund.



Slika 19. Zanoženje med hojo (osebni arhiv).

Kasneje zanoževanju lahko dodamo še dvig kolena (in vzpon na prste), tako da nogo najprej zanožimo, nato pa še dvignemo koleno (in se vzpnemo na prste).

## »BRCANJE« V STRAN

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

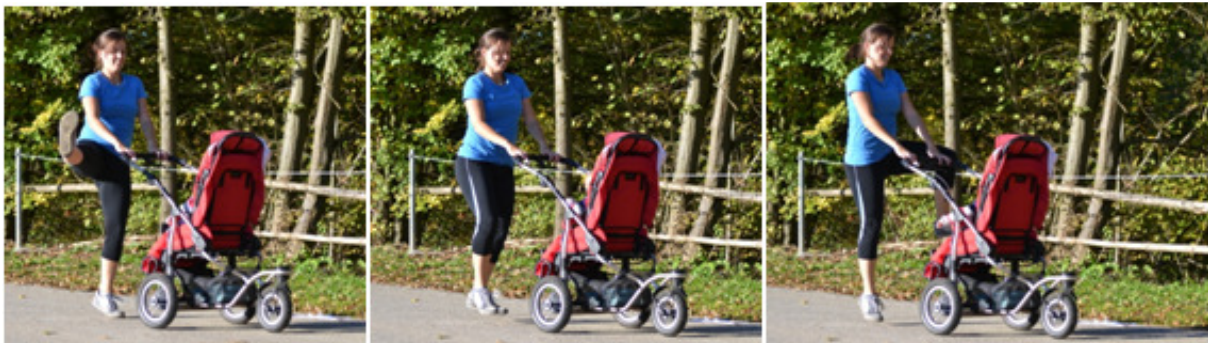
**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička rahlo poskakujemo in z nogama izmenično brcamo v stran. Intenzivnost vaje prilagodimo z višino dvigovanja noge: za nižjo intenzivnost

brcamo bolj nizko, za višjo intenzivnost nogo dvigujemo višje. Pri tem smo ves čas pozorni na stisk mišic medeničnega dna in trebuha (poprek vlečemo proti hrbtenici), da ohranjamo pravilno telesno držo.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 2-krat po 30 sekund.



*Slika 20.* Brcanje v stran – nizko (osebni arhiv).



*Slika 21.* Brcanje v stran – visoko (osebni arhiv).

## **DVIGOVANJE PETE NAZAJ**

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička rahlo poskakujemo in nogi izmenično dvigujemo, tako da se peta približa zadnjici. Pri tem smo pozorni, da telo ostane vzravnan. Pozorni smo predvsem na potisk bokov naprej. Vajo lahko izvajamo na mestu ali se premikamo naprej.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 2-krat po 20 sekund.





Slika 22. Dvigovanje pete nazaj (osebni arhiv).

## SKIPPING

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička izmenično dvigujemo nogi, pri čemer je ena noga ves čas na tleh (ne poskakujemo). Nogo postavljamo na tla preko prstov na celo stopalo in jo popolnoma iztegnemo. Zgornji del telesa mora biti ves čas vzravnani. Glede na višino dviga nog ločimo nizki, srednji in visoki skipping. Predvsem zadnji je zelo zahteven, zato ga izvajamo šele, ko pridobimo dovolj moči za pravilno izvedbo.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 30 sekund.



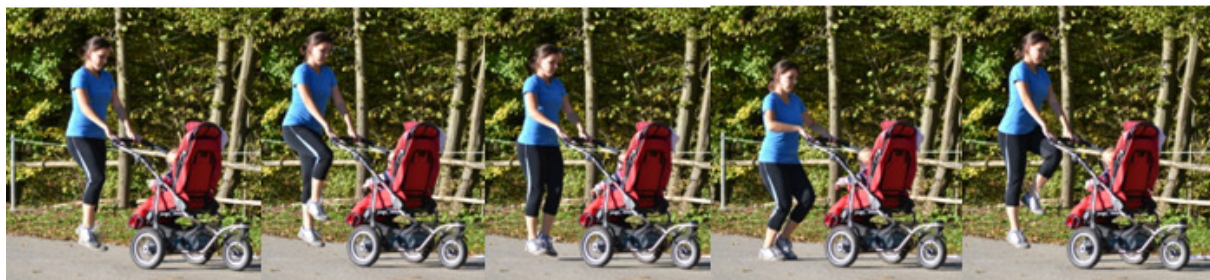
Slika 23. Skipping z vozičkom (osebni arhiv).

## JOGING POSKOKI

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička poskakujemo, pri čemer je odziv izveden s sprednjim delom stopala. Odziv je vsakič močnejši z drugo nogo, zamašno nogo pa dvigujemo približno do kota 45°.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 2-krat po 30 sekund.



*Slika 24. Joging poskoki z vozičkom (osebni arhiv).*

## **HOPSANJE**

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** V položaju osnovne drže vozička izmenično poskakujemo z odzivom in doskokom na isto nogo. Z drugo pokrčeno nogo zamahnemo naprej do horizontale. Odziv z drugo nogo je izveden takoj po doskoku. Ves čas smo pozorni na vzravnani zgornji del telesa.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 30 sekund.



*Slika 25. Hopsanje z vozičkom (osebni arhiv).*

## **PRISUNSKI KORAK**

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** Postavimo se bočno na voziček in ga primemo le z eno roko. Z desno nogo stopimo v stran, nato pa v rahlem poskoku levo za trenutek priključimo, z desno pa takoj zopet stopimo v stran. Prisunski korak ponovimo večkrat tekoče v eno stran (vsaj trikrat), nato gibanje ponovimo z drugo nogo. Prav tako lahko prisunski korak izvajamo tako, da voziček potiskamo ali da ga vlečemo.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 30 sekund, pri čemer menjavamo vodilno nogo.





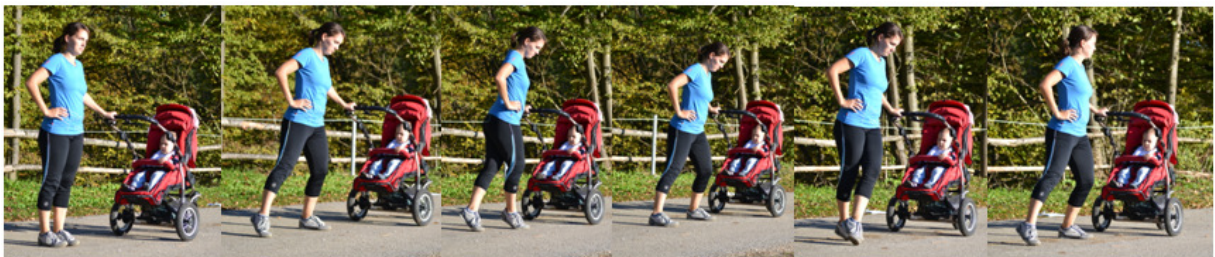
Slika 26. Prisunski korak z vozičkom (osebni arhiv).

## KRIŽNI KORAK

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** Postavimo se bočno na voziček in ga primemo le z eno roko. Z desno nogo stopimo v stran, nato pa z levo nogo stopimo pred desno. Z desno pa takoj zopet stopimo v stran, levo pa tokrat postavimo za njo. Gibanje ponovimo večkrat tekoče v eno stran (vsaj trikrat), nato ponovimo z drugo nogo. Križni korak lahko izvajamo tako, da voziček potiskamo ali da ga vlečemo.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 30 sekund, pri čemer menjavamo vodilno nogo.



Slika 27. Križni korak z vozičkom (osebni arhiv).

## TEK S POUJARJENIM ODRIVOM

**Namen vaje:** Dinamična vaja za ogrevanje.

**Izvedba:** Tek s poudarjenim odzivom je zahtevna vaja, zato jo izvajamo le, ko smo že dobro pripravljeni. Izvajamo jo v položaju osnovne držbe vozička. Začnemo s tekom, nato pa odziv poudarimo. Sprednjo (zamašno) nogo pri tem dvignemo do horizontale in stopalo aktivno potegnemo navzgor. Poudarjen odziv najprej izvajamo na vsak peti korak, nato na tretji, drugi, in na koncu na vsak korak.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo 3-krat po 10 sekund.



Slika 28. Tek s poudarjenim odzivom (osebni arhiv).

### 3.7.2 Raztezne vaje

Pri razteznih vajah smo predvsem v prvih tednih po porodu, zaradi zrahljanih vezi in sklepov, nekoliko previdnejši. Njihov namen je razgibati telo in ga pripraviti na nadaljnje obremenitve, nikakor v tem obdobju ne želimo razvijati gibljivosti. Vse vaje zato izvajamo počasi, gibe kontroliramo (predvsem pri dinamičnih vajah) in zaustavimo, ko začutimo razteg zelene mišice.

## I. VRAT, ROKE IN RAMENSKI OBROČ

### POGLED LEVO IN DESNO

**Namen vaje:** Raztezanje vratnih mišic.

**Izvedba:** Raztezanje vratnih mišic izvajamo na mestu ali v počasni hoji. Zavzamemo osnovno držo vozička. Glavo počasi obrnemo v levo ali desno smer in nekaj trenutkov zadržimo, pri tem pa smo pozorni, da ne obračamo tudi ramenskega obroča oziroma trupa.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 5-krat v vsako smer.



Slika 29. Pogled levo in desno (osebni arhiv).



## **NAGIB GLAVE**

**Namen vaje:** Raztezanje vratnih mišic.

**Izvedba:** Raztezanje vratnih mišic izvajamo na mestu ali v počasni hoji. Zavzamemo osnovno držo vozička. Glavo počasi nagnemo naprej (nazaj) in položaj nekaj trenutkov zadržimo. Enako ponovimo tudi v stran, pri čemer smo pozorni, da ne dvigujemo nasprotne rame.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 5-krat v vsako smer.



*Slika 30. Nagib glave (osebni arhiv).*

## **KROŽENJE Z RAMENI**

**Namen vaje:** Raztezanje mišic ramenskega obroča in odpiranje prsnega koša.

**Izvedba:** V osnovni drži vozička krožimo z rameni v smeri navzgor, nazaj in navzdol. S tem si pomagamo tudi pri vzpostavljanju pravilne telesne drže.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 5-krat.

## **KROŽENJE Z ROKO NAPREJ IN NAZAJ**

**Namen vaje:** Raztezanje mišic rok in ramenskega obroča.

**Izvedba:** Kroženje z eno roko lahko izvajamo na mestu ali v hoji. Zavzamemo osnovno držo vozička, pri čemer pa roke iztegnemo pred sebe. Nato z eno roko izpustimo ročaj vozička in z njo krožimo naprej ali nazaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat v vsako smer, nato ponovimo še z drugo roko.



*Slika 31. Kroženje z roko (osebni arhiv).*

## **RAZTEG MIŠIC ROK**

**Namen vaje:** Raztezanje mišic rok.

**Izvedba:** Raztezanje mišic rok lahko izvajamo na mestu ali v hoji. Zavzamemo osnovno držo vozička, pri čemer roke iztegnemo pred sebe. Nato z eno roko izvedemo podprijem ročaja vozička (obrnemo tako, da je komolec obrnjen proti tlom) in jo narahlo potisnemo naprej, pri čemer prste na roki potiskamo v smeri nazaj (proti komolcu). Zadržimo nekaj sekund.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo na obeh straneh.



*Slika 32. Razteg mišic rok (osebni arhiv).*

## **STRANSKI RAZTEG ROK**

**Namen vaje:** Raztezanje mišic ramen in prsnega koša.

**Izvedba:** Raztezanje mišic ramen in prsnega koša izvajamo na mestu. Zavzamemo osnovno držo vozička, nato pa se s trupom počasi obrnemo v stran, pri čemer iztegnemo nasprotno roko, tako da začutimo razteg. Zadržimo nekaj sekund.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo na obeh straneh.





*Slika 33. Stranski razteg rok (osebni arhiv).*

### **ODMAHI V STRAN**

**Namen vaje:** Raztezanje mišic ramen in prsnega koša.

**Izvedba:** Odmahe v stran lahko izvajamo na mestu ali v hoji. Zavzamemo osnovno držo vozička, nato pa z eno roko izpustimo ročaj vozička, jo iztegnemo in z njo zamahnemo v stran. Zamah naj bo izveden v višini rame, pri tem pa dlan obrnemo navzgor.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat z vsako roko.



*Slika 34. Odmahi v stran (osebni arhiv).*

### **RAZTEZANJE ZA SEBOJ**

**Namen vaje:** Raztezanje mišic rok, ramen in prsnega koša.

**Izvedba:** Raztezanje za seboj izvajamo na mestu. S telesom se obrnemo proč od vozička, tako da ročaj držimo za hrbtom. Nato roke potisnemo nazaj, dokler ne začutimo raztezanja v rokah, ramenih in prsni. Zadržimo nekaj sekund.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo 1-krat.



Slika 35. Raztezanje za seboj (osebni arhiv).

## II. TRUP

### ODKLON

**Namen vaje:** Raztezanje stranskih mišic trupa.

**Izvedba:** Stojimo bočno na voziček, z eno roko (notranjo) držimo za ročaj vozička, druga roka (zunanja) je iztegnjena navzgor. Nato z zunanjo roko sežemo preko sebe proti vozičku tako da začutimo razteg stranskih mišic trupa. Obenem boke malenkost potisnemo navzven, notranjo roko pa iztegnemo.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat na vsako stran.



Slika 36. Odklon (osebni arhiv).

### PREDKLON

**Namen vaje:** Raztezanje zadnje stegenske lože in mišic spodnjega dela hrbta.

**Izvedba:** Predklon izvajamo na mestu stoje ali v sedlu. Če se odločimo za izvajanje vaje stoje, se postavimo čelno na voziček, razkoračno. Roki začnemo potiskati naprej in iztegovati, telo pa se predkloni. Pri tem smo pozorni na položaj hrbtenice, ki naj bo ves čas iztegnjena. Ko



trup in roke dosežejo iztegnjen položaj, zadržimo nekaj sekund, nato se počasi vrnemo v izhodiščni položaj.



*Slika 37.* Predklon do vodoravnega položaja (osebni arhiv).

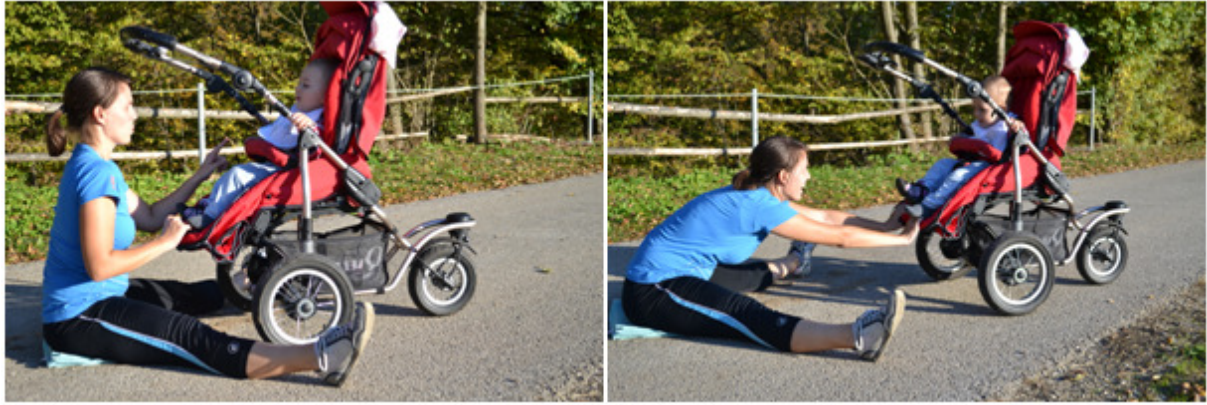
Ko vaja postane prelahka, jo lahko nadgradimo, tako da v iztegnjenem položaju ročaj vozička izpustimo in nadaljujemo z gibanjem proti tlor, dokler se z rokami ne dotaknemo tal.



*Slika 38.* Nadaljevanje predklona do dotika tal z rokami (osebni arhiv).

Drug način izvedbe začnemo v sedlu, nogi sta iztegnjeni in razmaknjeni, med njima imamo voziček. Z rokama se primemo za voziček, ga potisnemo naprej in se obenem predklonimo.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 5-krat.



*Slika 39. Predklon v sedečem položaju (osebni arhiv).*

### »KAMELINA GRBA«

**Namen vaje:** Raztezanje mišic hrbta.

**Izvedba:** Vajo izvajamo na mestu. Če imamo na voljo klanec se obrnemo navzdol, drugače uporabimo zavoro na vozičku, saj ga pri tej vaji nekoliko vlečemo k sebi. Zavzamemo osnovno držo vozička, pri čemer naj bosta roki iztegnjeni. Nato s hrbtom začnemo oblikovati »grbo«, tako da ga potiskamo nazaj. Ko začutimo razteg, položaj zadržimo nekaj sekund.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 1-krat.



*Slika 40. »Kamelina grba« (osebni arhiv).*

## III. NOGE

### IZPADNI KORAK NAPREJ

**Namen vaje:** Raztezanje mišic nog.

**Izvedba:** Iz osnovne drže vozička se z velikim korakom naprej spustimo v izpadni korak. Pri tem voziček potisnemo naprej, tako da ohranimo pokončno držo trupa in kot v komolcih. Pozorni smo, da je koleno sprednje noge nad prsti. Položaj zadržimo nekaj sekund.



**Število ponovitev:** Izpadni korak ponovimo z vsako nogo.



Slika 41. Izpadni korak naprej (osebni arhiv).

### **IZPADNI KORAK V STRAN**

**Namen vaje:** Raztezanje mišic nog.

**Izvedba:** Začnemo v položaju osnovne drže vozička. Stopimo v širok razkorak in težišče telesa prenesemo na eno stran, tako da nogo pokrčimo. Pri tem ohranjamo pokončno držo trupa. Položaj zadržimo nekaj sekund.

**Število ponovitev:** Ponovimo na obeh straneh.



Slika 42. Izpadni korak v stran (osebni arhiv).

### **»ŠTORKLJA«**

**Namen vaje:** Raztezanje sprednjih stegenskih mišic.

**Izvedba:** Začnemo v položaju osnovne drže vozička. Eno nogo pokrčimo v kolenu in dvignemo stopalo. Z roko se primemo za gleženj, boka pa obenem potiskamo naprej, da začutimo raztezanje sprednjih stegenskih mišic. Položaj zadržimo nekaj sekund.

**Število ponovitev:** Ponovimo na obeh straneh.



Slika 43. »Štorklja« (osebni arhiv).

## RAZTEG MEČ

**Namen vaje:** Raztezanje mišic meč.

**Izvedba:** Začnemo v položaju osnovne drže vozička. Eno nogo naslonimo na kolo vozička, nato voziček počasi potiskamo naprej, tako da se zaradi vrtenja kolesa peta premika naprej, prste pa na nogi pa zadržimo dvignjene proti nam. Voziček premaknemo toliko, da začutimo razteg mišic meč. Če želimo razteg razširiti na mišice celotne zadnje strani nog in hrbta, dodamo še rahel predklon v smeri iztegnjene noge. Položaj zadržimo nekaj sekund.

**Število ponovitev:** Ponovimo z obema nogama.



Slika 44. Razteg meč (osebni arhiv).

## RAZTEG ZADNJE STEGENSKE LOŽE

**Namen vaje:** Raztezanje mišic zadnje stegenske lože.

**Izvedba:** Vajo začnemo v sedu, eno nogo imamo iztegnjeno, drugo pokrčeno pred seboj. Voziček je pred nami (ob iztegnjeni nogi). Z rokama se primemo za voziček in ga počasi potisnemo naprej, dokler ne začutimo raztega. Položaj zadržimo nekaj sekund.





*Slika 45. Razteg zadnje stegenske lože (osebni arhiv).*

Vajo lahko izvajamo tudi tako, da stopalo iztegnjene noge naslonimo na kolo vozička in se rahlo predklonimo.



*Slika 46. Razteg s postavitvijo stopala na kolo vozička (osebni arhiv).*

**Število ponovitev:** Ponovimo z obema nogama.

### **3.7.3 Vaje za moč**

#### **I. ROKE**

##### **POTISK VOZIČKA NA KLANČINI**

**Namen vaje:** Krepitev mišic iztegovalk rok.

**Izvedba:** Vajo izvajamo na klančini, kjer smo obrnjeni navzgor. Stojimo v osnovni drži vozička, pri čemer lahko kolena nekoliko bolj pokrčimo. Nato voziček z eno roko izpustimo, z drugo pa ga potisnemo navzgor po klančini, ter nato kontrolirano spustimo nazaj proti sebi.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo z vsako roko 15-krat.



*Slika 47. Potisk vozička na klančini (osebni arhiv).*

## VLEČENJE VOZIČKA NA KLANČINI

**Namen vaje:** Krepitev mišic rok.

**Izvedba:** Vajo izvajamo na klančini, kjer smo obrnjeni navzdol. Stojimo v osnovni drži vozička, pri čemer lahko kolena nekoliko bolj pokrčimo. Nato voziček z eno roko izpustimo, z drugo pa ga počasi spustimo navzdol po klančini, ter nato potegnemo nazaj k sebi. Pomembno je, da je tudi spust kontroliran in ne sunkovit.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo z vsako roko 15-krat.



*Slika 48. Vlečenje vozička na klančini (osebni arhiv).*

## SKLECE

**Namen vaje:** Krepitev mišic rok in ramenskega obroča.

**Izvedba:** Sklece lahko izvajamo le na dovolj stabilnem otroškem vozičku, ki ga predhodno tudi fiksiramo z nožno zavoro. Obrnjeni smo čelno na sprednji del vozička (gledamo otroka), kleče, z rokami pa se držimo na varovalu za otroka ali ob strani sedežnega dela. Pokrčimo



roke in se spustimo v skleco, nato pa se dvignemo v začetni položaj. Pri tem smo pozorni, da telo ostane ravno (se ne prepogibamo v bokih).

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat.



*Slika 49. Sklece (osebni arhiv).*

## II. TRUP

### DELNI DVIG TRUPA

**Namen vaje:** Krepitev trebušnih mišic.

**Izvedba:** Vajo začnemo v leži na hrbtu, nogi sta pokrčeni in s stopali naslonjeni na voziček, roki za glavo. Stisnemo mišice medeničnega dna in trebuha, nato se z zgornjim delom telesa dvignemo toliko, da se lopatice dvignejo od tal. Spustimo se nazaj v izhodiščni položaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.



*Slika 50. Delni dvig trupa (osebni arhiv).*

### DELNI DVIG TRUPA Z ROTACIJO

**Namen vaje:** Krepitev trebušnih mišic.

**Izvedba:** Vajo začnemo v leži na hrbtu, nogi sta pokrčeni in s stopali naslonjeni na voziček, roki za glavo. Stisnemo mišice medeničnega dna in trebuha, nato se z zgornjim delom telesa

dvignemo toliko, da se lopatice dvignejo od tal. Trup nato izmenično dvigujemo v eno in drugo stran, tako da mimo svojih nog pogledamo voziček oziroma otroka v njem.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.



*Slika 51. Delni dvig trupa z rotacijo (osebni arhiv).*

## DVIG TRUPA

**Namen vaje:** Krepitev trebušnih mišic.

**Izvedba:** Vajo začnemo v leži na hrbtu, nogi sta pokrčeni, roki iztegnjeni proti vozičku, ki je tik ob naših nogah. Če imamo možnost in je voziček dovolj stabilen, si lahko pomagamo tako, da stopali postavimo pod os pri kolesih. Stisnemo mišice medeničnega dna in trebuha, nato se dvignemo v sed, tako da se z rokami dotaknemo vozička (ročaja, varovala za otroka, požgečkamo otroka... ). Spustimo se nazaj v izhodiščni položaj, vendar se ne uležemo popolnoma (mišice trebuha ostanejo napete).

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.



*Slika 52. Dvig trupa (osebni arhiv).*

V kolikor je prisoten razmak preme trebušne mišice ali nevarnost, da le ta nastane, izvajamo prilagojen dvig trupa: roki prekržamo preko trebuha, dlani se oprimetu pasu. Tako z rokama podpiramo trebušne mišice, da se ne razmikajo.



## STRANSKI DVIG TRUPA

**Namen vaje:** Krepitev trebušnih mišic.

**Izvedba:** Vajo začnemo v leži na hrbtu, nogi sta pokrčeni, roki sta prekržani na prsih ali za glavo. Voziček je tik ob naših nogah. Stisnemo mišice medeničnega dna in trebuha, nato se dvignemo v sed, pri čemer eno roko iztegnemo proti nasprotni strani vozička (levo roko proti desni strani in obratno). Spustimo se nazaj v izhodiščni položaj, vendar se ne uležemo popolnoma (mišice trebuha ostanejo napete).

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.



Slika 53. Stranski dvig trupa (osebni arhiv).

## NAGIB TRUPA NAZAJ

**Namen vaje:** Krepitev mišic trupa.

**Izvedba:** Vajo začnemo v sed, nogi sta pokrčeni pred nami, trup je pokončen, roki pa iztegnjeni proti ročaju vozička. Z ravnim zgornjim delom telesa se nagnemo nekoliko nazaj in nato zopet vzravnamo, tako da se z rokami dotaknemo ročaja. Vajo lahko izvajamo tudi tako, da s telesom rahlo krožimo v eno in drugo smer, pri čemer je poudarek na nagibu trupa nazaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat.



Slika 54. Nagib trupa nazaj (osebni arhiv).

## ROTACIJA TRUPA V NAGIBU NAZAJ

**Namen vaje:** Krepitev mišic trupa.

**Izvedba:** Vajo začnemo v sedlu, nogi sta pokrčeni pred nami, trup je nagnjen nazaj, roki pa iztegnjeni proti ročaju vozička. Z ravnim zgornjim delom telesa in rokama se zasučemo v stran, tako da se z rokama poskušamo dotakniti tal. Vrnemo se v izhodiščni položaj in ponovimo na drugi strani.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat na vsako stran.



*Slika 55. Rotacija trupa v nagibu nazaj (osebni arhiv).*

Vajo lahko kasneje izvajamo skupaj z nagibom nazaj in dvigom trupa, tako da se najprej iz ležečega položaja na hrbtu dvignemo v sed (se dotaknemo ročaja vozička), nato se spustimo nekoliko nazaj, zasučemo trup v eno in drugo stran, ter se spustimo nazaj v izhodiščni položaj.

## IZMENIČEN IZTEG NOG

**Namen vaje:** Krepitev trebušnih mišic.

**Izvedba:** Vajo začnemo v leži na hrbtu, nogi sta pokrčeni, roki ob telesu. Voziček je tik ob naših nogah. Stisnemo mišice medeničnega dna in trebuha (zravnamo ledveni del hrbtenice), nato z eno nogo zapeljemo voziček stran od sebe in ga potegnemo zopet k sebi. Ves čas zadržujemo stisk trebušnih mišic.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 8-krat z vsako nogo.



*Slika 56. Izmeničen izteg nog (osebni arhiv).*



## SONOŽEN IZTEG NOG

**Namen vaje:** Krepitev trebušnih mišic.

**Izvedba:** Vaja je identična prejšnji, le da tokrat voziček premikamo z obema nogama naenkrat. Gre za zahtevnejšo vajo, ki prve tedne po porodu ni primerna, zato naj jo izvajajo le ženske, ki so si že pridobile dovolj moči trebušnih mišic.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat.



Slika 57. Sonožen izteg nog (osebni arhiv).

## »ZAPIRANJE KNJIGE«

**Namen vaje:** Krepitev trebušnih mišic.

**Izvedba:** Vajo začnemo v sedu, trup je pokončen, nogi sta pokrčeni in naslonjeni na voziček. S trupom se začnemo nagibati nazaj, obenem pa iztegujemo noge. Zadržujemo ravnotežje do iztegnitve telesa, nato se vrnemo v izhodiščni položaj. Gre za zahtevnejšo vajo, ki prve tedne po porodu ni primerna, zato naj jo izvajajo le ženske, ki so si že pridobile dovolj moči trebušnih mišic.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat.



Slika 58. »Zapiranje knjige« (osebni arhiv).

## DIAGONALEN DVIG

**Namen vaje:** Krepitev hrbtnih mišic.

**Izvedba:** Vajo začenjamo v opori na kolenih in dlaneh, obrnjeni proti vozičku. Sočasno dvignemo ter iztegnemo eno roko in diagonalno nogo, z roko primemo voziček, ga potegnemo k sebi in sočasno tudi nogo pokrčimo pod sebe (ne postavljamo na tla). Sledi ponoven izteg roke in noge, voziček izpustimo in se vrnemo v izhodiščni položaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat na vsako stran.



Slika 59. Diagonalen dvig (osebni arhiv).

## DVIG ROKE

**Namen vaje:** Krepitev mišic trupa.

**Izvedba:** Vajo začenjamo v opori na stopalih in podlahteh, z rameni pod ročajem vozička. Dvignemo eno roko in se poskušamo dotakniti ročaja vozička, pri čemer se trup obrne bočno. Nato se vrnemo v izhodiščni položaj. Ves čas ohranjamo napeto in iztegnjeno telo.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat na vsako stran.



Slika 60. Dvig roke (osebni arhiv).

## ČELNI NAGIB TRUPA



**Namen vaje:** Krepitev mišic trupa.

**Izvedba:** Vajo začnemo v opori na kolenih, obrnjeni proti vozičku, telo je vzravnano, z rokami se držimo za voziček (na varovalu za otroka, ob straneh sedežnega dela, na osi ob kolesih... ). Niže kot se držimo, težja je vaja. Voziček zapeljemo nekoliko naprej, pri čemer se celotno telo nekoliko nagne, nato se dvignemo v izhodiščni položaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat.



*Slika 61. Čelni nagib trupa (osebni arhiv).*

### III. NOGE IN ZADNJICA

#### DVIG NA PRSTE

**Namen vaje:** Krepitev mečnih mišic.

**Izvedba:** Vajo izvajamo v položaju osnovne drže vozička. Dvigujemo se na prste. Ko vaja postane prelahka, dvig izvajamo na eni nogi, druga je v zraku.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.

#### DVIG NOGE V STRAN

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in stranskih mišic trupa.

**Izvedba:** Vajo lahko izvajamo na dva načina. Pri prvem začnemo v položaju osnovne drže vozička, pri drugem pa stojimo bočno na voziček. Težo prenesemo na eno nogo (če stojimo bočno na voziček je teža na nogi, ki je pri vozičku), drugo pa iztegnjeno dvignemo v stran. Pri tem smo pozorni na stisk mišic medeničnega dna in trebušnih mišic, s čimer zagotovimo pokončno držo telesa. Voziček lahko sočasno z dvigom noge potisnemo naprej oziroma v stran, nato pa ga skupaj s spustom noge potegnemo k sebi.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat z vsako nogo.



Slika 62. Dvig noge v stran - bočno na voziček (osebni arhiv).



Slika 63. Dvig noge v stran - čelno na voziček (osebni arhiv).

Dvigu noge v stran lahko dodamo še dvig na prste, tako da se vsakič, ko nogo dvignemo v stran, s stojno nogo vzpnemo na prste.

### **DVIG NOGE V STRAN S POSKOKOM**

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in stranskih mišic trupa.

**Izvedba:** Vaja je podobna prejšnji, le da ob vsakem spustu noge rahlo poskočimo, pri tem pa zamenjamo nogo, ki jo dvignemo (izvajamo gibanje podobno »pingvinovem«). Zaradi dinamike vaje smo še posebej pozorni na vzravnost trupa, da ne niha levo in desno.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat z vsako nogo.

### **DVIG NOGE KRIŽNO SPREDAJ**

**Namen vaje:** Krepitev mišic na notranji strani nog.

**Izvedba:** Vajo začnemo v položaju osnovne drže vozička. Težo prenesemo na eno nogo, drugo pa malenkost pokrčimo in dvignemo nekoliko naprej. Nato jo dvignemo v stran preko stojne noge in spustimo nazaj v izhodiščni položaj. Pri tem smo pozorni na stisk mišic medeničnega dna in trebušnih mišic, s čimer zagotovimo pokončno držo telesa.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat z vsako nogo.





Slika 64. Dvig noge križno spredaj (osebni arhiv).

Dvig noge v stran in križno spredaj lahko povežemo tudi v eno vajo, tako da nogo naprej dvignemo v stran (in se vzpnemo na prste), nato pa še križno spredaj pred stojno nogo.

### **DVIG POKRČENE NOGE NAZAJ**

**Namen vaje:** Krepitev mišic zadnjice in nog.

**Izvedba:** Obrnjeni smo čelno na sprednji del vozička (gledamo otroka), voziček pa fiksiramo z nožno zavoro. Z rokami se držimo na varovalu za otroka ali ob strani sedežnega dela. Eno nogo v kolenu pokrčimo in jo dvigujemo v smeri nazaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat z vsako nogo.



Slika 65. Dvig pokrčene noge nazaj (osebni arhiv).

### **DVIG POKRČENE NOGE V STRAN**

**Namen vaje:** Krepitev mišic zadnjice in nog.

**Izvedba:** Obrnjeni smo čelno na sprednji del vozička (gledamo otroka), voziček pa fiksiramo z nožno zavoro. Z rokami se držimo na varovalu za otroka ali ob strani sedežnega dela. Eno nogo v kolenu pokrčimo in jo dvigujemo v stran.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 15-krat z vsako nogo.



Slika 66. Dvig pokrčene noge v stran (osebni arhiv).

### **IZPADNI KORAK NAPREJ – bočno na voziček**

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in zadnjice.

**Izvedba:** Stojimo bočno na voziček, tako da ga držimo z eno roko, z nogama pa stojimo v koraku (ena noga spredaj). Nato nogi pokrčimo in se navpično spustimo. Pri tem smo pozorni, da koleno prednje noge ostane nad stopalom, ter da ohranjamo vzravnani trup. Nogi iztegnemo in se vrnemo v izhodiščni položaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat z vsako nogo.



Slika 67. Izpadni korak naprej - bočno na voziček (osebni arhiv).

### **IZPADNI KORAK NAPREJ – čelno na voziček**

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in zadnjice.

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička. Z nogo naredimo velik korak naprej in se navpično spustimo, tako da pokrčimo nogi. Pri tem smo pozorni, da koleno prednje noge ostane nad stopalom, ter da ohranjamo vzravnani trup. Za dvig v izhodiščni položaj imamo dve možnosti: odrinemo se od sprednje noge in stopimo nazaj, ali pa se odrinemo od zadnje noge in stopimo naprej (tako vajo izvajamo v gibanju naprej).

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat z vsako nogo.

Kadar izvajamo izpadni korak s premikanjem naprej (v hoji), lahko dodamo tudi zanoževanje iztegnjene noge in/ali dvig kolena ter dvig na prste (glej poglavje *vaje za ogrevanje*). Tako v povezavi vseh teh vaj npr. naredimo izpadni korak naprej, težo pri dvigovanju prenesemo na prednjo nogo, z zadnjo nogo izvedemo zanoženje, nato dvig kolena (skupaj z dvigom na prste), šele nato z njo stopimo naprej v izpadni korak.



Slika 68. Izpadni korak naprej v povezavi z drugimi elementi (osebni arhiv).

## **IZPADNI KORAK V STRAN**

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in zadnjice.

**Izvedba:** Vajo lahko izvajamo na dva načina. Prvi je ta, da stojimo razkoračno čelno na voziček. Težišče telesa prenesemo na eno stran, tako da nogo pokrčimo. Pri tem smo pozorni, da koleno pokrčene noge ostane nad stopalom, ter da ohranjamo vzravnani trup. Nato nogo iztegnemo in se vrnemo v izhodiščni položaj, ter vajo takoj ponovimo še na drugi strani.





*Slika 69. Izpadni korak v stran - na mestu (osebni arhiv).*

Drugi način izvedbe izpadnega koraka v stran začnemo v osnovni drži vozička. Z nogo stopimo korak v stran in jo pokrčimo, nato pa se od nje odrinemo in jo priključimo nazaj k drugi nogi.



*Slika 70. Izpadni korak v stran - s prestopanjem (osebni arhiv).*

Voziček je ob tem lahko na mestu ali pa ga ob vsakem izpadnem koraku potiskamo naprej in nazaj.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 10-krat na vsako stran.

Izpadnemu koraku v stran s prestopanjem (drugi način) lahko dodamo še odnoženje iztegnjene noge. Ko se odrinemo od pokrčene noge in ujamemo ravnotežje na drugi nogi, izvedemo še odnoženje, šele nato nogo priključimo.

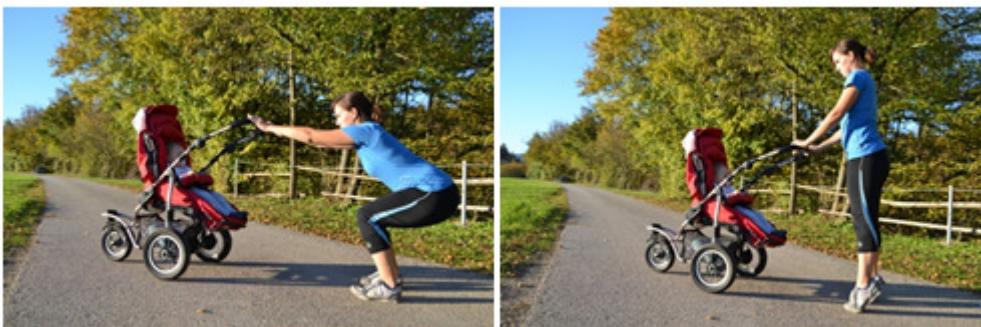
## POČEP

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in zadnjice.

**Izvedba:** Vajo začenjamo v osnovni drži vozička. Spustimo se v počep, pri čemer ohranjamo pokončno držo telesa, kolena pa morajo ostati nad prsti nog. Obenem voziček potisnemo nekoliko naprej. Ko se vračamo v izhodiščni položaj stisnemo zadnjične mišice, voziček pa potegnemo k sebi.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.

Osnovno izvedbo počepa lahko kombiniramo in tako popestrimo z različnimi dodanimi gibi in vajami. Ena izmed možnosti je ta, da ko se vrnemo v izhodiščni položaj, dodamo vzpon na prste ali majhen poskok. Lahko dodamo tudi delo rok, tako da počep zadržimo in voziček potegnemo k sebi ter potisnemo stran od sebe, šele nato se vrnemo v izhodiščni položaj.



*Slika 71. Počep z vzponom na prste (osebni arhiv).*

Počep lahko poljubno kombiniramo tudi z izpadnimi koraki ali različnimi poskoki:

- počep čelno na voziček, izpadni korak z eno in drugo nogo (v stran ali naprej);
- počep, trije sonožni poskoki naprej;
- počep, dva poskoka po eni nogi (naslednjič jih izvedemo z drugo nogo);
- dva izpadna koraka v hoji naprej (dodamo zanoženje noge, dvig kolena in vzpon na prste), počep s sonožnim poskokom...

## ŠIROK POČEP

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in zadnjice.

**Izvedba:** Vajo začenjamo v stoji razkoračno, čelno na voziček, stopala so obrnjena navzven. Spustimo se v počep, pri čemer ohranjamo pokončno držo telesa, kolena pa morajo ostati nad prsti nog. Obenem voziček potisnemo nekoliko naprej. Ko se vračamo v izhodiščni položaj stisnemo zadnjične mišice, voziček pa potegnemo k sebi.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.



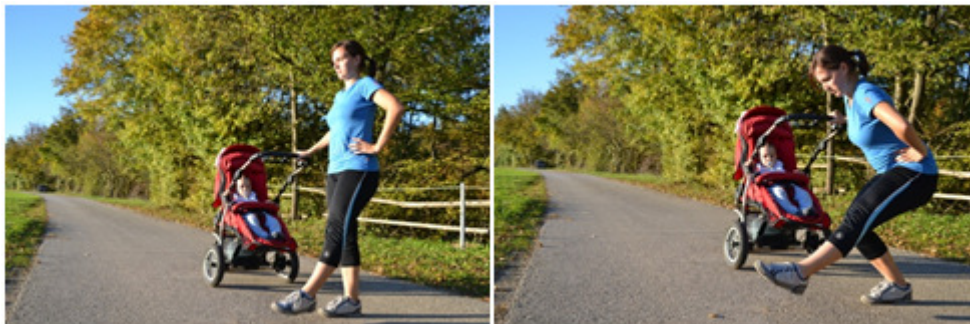
*Slika 72. Širok počep (osebni arhiv).*

## **POČEP NA ENI NOGI**

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog in zadnjice.

**Izvedba:** Vajo začnemo postavljeni bočno na voziček. Težo prenesemo na nogo, ki je pri vozičku, drugo dvignemo nekoliko naprej. Izvedemo počep na eni nogi, pri čemer zaradi varnosti pazimo, da se ne opiramo preveč na ročaj vozička.

**Število ponovitev:** Vajo ponovimo 12-krat.



*Slika 73. Počep na eni nogi (osebni arhiv).*

Počepu na eni nogi lahko kasneje dodamo še dvig noge v stran (s potiskom vozička in vzponom na prste).

## **HOJA V KLANEC**

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog.

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička. Pri hoji navzgor smo pozorni predvsem na vzravnani trup in močne roke, ki jih po potrebi nekoliko bolj iztegnemo. Nikakor pa vozička ne spuščamo bliže k telesu, saj bi to povzročilo predklon (in neaktivnost) trupa. Opazili bomo, da je pri hoji navzgor napeto celotno telo, seveda pa največ dela opravijo mišice nog. Dolžino koraka prilagajamo naklonu.



**Število ponovitev:** Vajo izvajamo priložnostno (glede na možnosti, ki nam jih ponuja teren), na primer 3 ponovitve po 15 sekund.



*Slika 74. Hoja v klanec (osebni arhiv).*

### **HOJA VZVRATNO V KLANEC**

**Namen vaje:** Krepitev mišic nog.

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička, pri tem pa smo obrnjeni po klancu navzdol. Težišče telesa znižamo, tako da nogi nekoliko bolj pokrčimo. Začnemo s hojo vzvratno v klanec in pazimo, da telo ostane vzravnan. Koraki so majhni, izvedeni predvsem z iztegovanjem kolen.

**Število ponovitev:** Vajo izvajamo priložnostno (glede na možnosti, ki nam jih ponuja teren), na primer 3 ponovitve po 15 sekund.



*Slika 75. Hoja vzvratno v klanec (osebni arhiv).*

### **3.7.4 Elementi ravnotežja**

Med nosečnostjo se zaradi telesnih sprememb ženski spremeni težišče telesa, s tem pa tudi povezan občutek za ravnotežje. Devet mesecev se nosečnica tako počasi privaja na spremembe v ravnotežju, po porodu pa se težišče telesa v kratkem času ponovno spremenjeni. Ženska po porodu je zato lahko še nekoliko okornejša, saj se mora ponovno privaditi na spremembe lastnega telesa. Vaje ravnotežja pomagajo stabilizirati telo in vzpostavljati ter ohranjati ravnotežje.

## STOJA NA ENI NOGI

**Namen vaje:** Ohranjanje ravnotežja.

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička. Napnemo telo, tako da stisnemo mišice medeničnega dna, trebuha in zadnjice. Težo prenesemo na eno nogo in drugo dvignemo od tal. Položaj zadržimo. Ko nam takšna izvedba ne predstavlja težav, dodamo še vzpon na prste ali zapremo oči. Prijem za voziček naj bo čim šibkejši, na ročaj se nikoli ne opiramo.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo z vsako nogo, položaj poskušamo zadržati vsaj 10 sekund.



Slika 76. Stoja na prstih ene noge (osebni arhiv).

## RAZOVKA ČELNO

**Namen vaje:** Vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja.

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička. Napnemo telo, tako da stisnemo mišice medeničnega dna, trebuha in zadnjice. Težo prenesemo na eno nogo, drugo iztegnjeno dvignemo v zanoženje, obenem pa izvedemo predklon in potisnemo voziček naprej. Ko s trupom in zadnjo nogo dosežemo vodoraven položaj, zadržimo. Prijem za voziček naj bo čim šibkejši, na ročaj se nikoli ne opiramo.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo na vsaki nogi, položaj poskušamo zadržati vsaj 10 sekund.



Slika 77. Razovka čelno (osebni arhiv).

## RAZOVKA BOČNO

**Namen vaje:** Vzpostavljanje in ohranjanje ravnotežja.

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička. Napnemo telo, tako da stisnemo mišice medeničnega dna, trebuha in zadnjice. Težo prenesemo na eno nogo, drugo iztegnjeno dvignemo v stran, obenem pa izvedemo predklon in potisnemo voziček naprej. Roko, ki je nasprotna odnoženi nogi, lahko iztegnemo v stran. Položaj zadržimo. Prijem za voziček naj bo čim šibkejši, na ročaj se nikoli ne opiramo.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo na vsaki nogi, položaj poskušamo zadržati vsaj 10 sekund.



Slika 78. Razovka bočno (osebni arhiv).

### 3.7.5 Ročaj vozička kot baletni drog

Ob ročaju vozička lahko izvajamo vaje, ki se običajno izvajajo ob baletnem drogu. Namen tega ni v urjenju baletnih korakov, verjetno pa bodo takšne vaje rade izvajale ženske, ki jim je ples blizu, pa tudi druge si lahko s temi vajami popestrijo vadbo. Predvsem pa vaje osnov baleta pomagajo pri vzpostavljanju in ohranjanju pravilne telesne drže. Vaje namenoma niso opisane z baletnimi izrazi, saj so tako lažje razumljive tudi tistim, ki se na balet ne spoznajo. Zaželeno je, da se gibi izvajajo ritmično.

#### PET BALETNIH POZICIJ

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička, stopala so obrnjena navzven (prva baletna pozicija). Težo prenesemo na eno nogo, ki celo vajo ostane na mestu, z drugo iztegnjeno stopimo v razkorak (druga pozicija). Nato jo pritegnemo k sebi in postavimo s stopalom na pol pred stopalo stojne noge (tretja pozicija). Za četrto pozicijo stopimo korak naprej, pri čemer ohranjamo stopala obrnjena navzven, peta pozicija pa je podobna tretji, le da celo stopalo postavimo pred stopalo stojne noge. Izvedemo še odnoženje in priključimo nogo nazaj v prvo pozicijo.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo 3-krat z vsako nogo.



Slika 79. Potek vaje "Pet baletnih pozicij" (osebni arhiv).

### »1. VAJA«

**Izvedba:** Vajo začnemo v osnovni drži vozička, stopala so obrnjena navzven (prva baletna pozicija). Težo prenesemo na eno nogo, z drugo (iztegnjeno v kolenu) izvajamo gibe: nogo iztegnemo naprej, dvignemo od tal, spustimo k tlam in stopimo nazaj v prvo baletno pozicijo (slika 80). Nato jo dvakrat iztegnemo naprej, tako da jo takoj dvignemo od tal. Enako kombinacijo (naprej, dvig, spust, nazaj, dvakrat naprej s takojšnjim dvigom in nazaj) ponovimo v stran in nazaj (slika 81). Sledi iztegnitev noge v stran, širok počep (plié), prenos teže in priključitev druge noge (slika 82). Širok počep ponovimo še v drugo stran.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo 1-krat z vsako nogo.



Slika 80. Prvi del izvedbe "1. vaje" (osebni arhiv).



Slika 81. Položaji nog med izvajanjem "1. vaje" v stran in nazaj (osebni arhiv).





Slika 82. Izvedba širokega počepa (osebni arhiv).

### »TENDU«

**Izvedba:** Vajo začnemo bočno na voziček, z notranjo roko se držimo za voziček, stopala so obrnjena navzven (prva baletna pozicija). Teža je na notranji nogi (ob vozičku), z drugo iztegnjeno izvajamo gibe: dvakrat počasi naprej, nato hitreje kombinacija naprej, nazaj, naprej. Dvakrat počasi v stran, nato trikrat hitro. Dvakrat počasi nazaj, nato hitreje kombinacija nazaj, naprej, nazaj. Ponovimo dva počasna in tri hitre gibe v stran.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo 1-krat z vsako nogo.



Slika 83. Položaji, ki jih zavzemamo med izvajanjem vaje "Tendu" (osebni arhiv).

### »JETE«

**Izvedba:** Vaja je identična prejšnji (»Tendu«), pri čemer je razlika le v tem, da se noga dviguje od tal.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo 1-krat z vsako nogo.



Slika 84. Položaji, ki jih zavzemamo med izvajanjem vaje "Jete" (osebni arhiv).

### »KROGI«

**Izvedba:** Vajo začnemo bočno na voziček, z notranjo roko se držimo za voziček, stopala so obrnjena navzven (prva baletna pozicija). Teža je na notranji nogi (ob vozičku), z drugo iztegnjeno izvajamo gibe: po tleh zakrožimo dvakrat naprej, dvakrat nazaj. Nato stojno nogo (ob vozičku) rahlo pokrčimo in ponovimo kroženje – dvakrat naprej, dvakrat nazaj.

**Število ponovitev:** Vajo izvedemo 1-krat z vsako nogo.



Slika 85. Izvedba "kroga" na iztegnjeni stojni nogi (osebni arhiv).



Slika 86. Izvedba "kroga" na pokrčeni stojni nogi (osebni arhiv).



## 4 SKLEP

Diplomsko delo *Vadba z otroškim vozičkom* vsebuje informacije o poporodnem obdobju, telesnih spremembah ter pravilni telesni drži, ki preprečuje sicer pogoste bolečine v križu. Nekaj besed smo namenili tudi hormonskim spremembam in psihičnemu počutju matere po porodu, ter obremenjenosti zaradi novih obveznosti.

V poglavju *Vadba po porodu* smo opisali značilnosti treh poporodnih obdobj, pomen vadbe po porodu, splošna priporočila ter na kratko opisali različne oblike vadbe. V povezavi z vadbo smo se dotaknili še teme dojenja in hujšanja v poporodnem obdobju.

Naš *cilj* je bil predstaviti in opozoriti na izjemno pomembnost vadbe po porodu. V sklopu poporodne vadbe smo želeli predstaviti vadbo z otroškim vozičkom: splošna navodila ter predstaviti različne oblike vadbe. Natančneje pa smo predstavili posamezne vaje, ki se izvajajo s pomočjo otroškega vozička.

Diplomsko delo temelji na pregledu domače in tuje literature s področja vadbe po porodu ter različnih oblik vadbe, ki se lahko izvajajo tudi z otroškim vozičkom. Predvsem pa je obogateno z navodili in nasveti, pridobljenimi z lastnimi izkušnjami.

*Vadba z otroškim vozičkom* je oblika vadbe, s katero ženske lahko začnejo kmalu po porodu in nadaljujejo dokler za svojega malčka uporabljajo otroški voziček. Intenzivnost in zahtevnost vadbe namreč enostavno prilagajamo in stopnjujemo. Prednost vadbe pred drugimi oblikami je v gibanju na svežem zraku, prisotnosti otroka in enostavni vključitvi redne vadbe v naš vsakdan. Poleg tega širok razpon vaj in možnosti kombinacij preprečuje monotonost vadbe.

Začetke vadbe z otroškim vozičkom najdemo nekje po letu 2000, razširjena pa je predvsem v ZDA in Veliki Britaniji. Vadbe se odvijajo v parkih in imajo podobno strukturo: mešanico aerobnih in anaerobnih vaj. Zasluge, da se je vadba z otroškimi vozički začela pojavljati tudi v Sloveniji, lahko pripišemo Roku Hribarju, pionirju razvoja vadbe z otroškimi vozički v naravi v Sloveniji.

Opremo za vadbo z otroškim vozičkom izbiramo predvsem z mislijo na udobje ter varnost tako mamice kot dojenčka. Udobna večplastna oblačila, športna obutev in pijača za mamico, ter primeren voziček in morebitni pripomočki za nego dojenčka. Pozorni moramo biti

predvsem pri izbiri vozička, ki mora omogočati vadbo na zelenem terenu (npr. na makadamski poti).

Za vsako obliko vadbe je prvotnega pomena pravilna telesna drža, saj le tako dajemo telesu potrebno podporo, vaje pa lahko pravilno izvajamo. Prva oblika vadbe po porodu je zagotovo hoja, ki jo počasi, glede na zdravstveno stanje po porodu in počutje, nadgradimo v hitro hojo, iz te pa lahko nadaljujemo v tek. Vsi prehodi morajo biti postopni, izvedeni raje nekoliko počasneje kot prehitro.

Odločimo se lahko tudi za rolanje z otroškim vozičkom, ki je priljubljeno predvsem zaradi svoje dinamičnosti. Obvezna je zaščitna oprema (čelada, ščitniki), da se izognemo nesreči pa je potrebno upoštevati tudi vse varnostne nasvete.

Z otroškim vozičkom se lahko odpravimo tudi v gore. Tako se iz mest umaknemo v naravo in si privoščimo oddih na svežem zraku. Izlet v gore je potrebno skrbno načrtovati, predvsem se je potrebno pozanimati o poti in času hoje, načrtovati postanke in preveriti vremensko napoved. Potrebujemo tudi nekaj več opreme, ki jo spravimo v nahrbtnik.

Vaje s pomočjo otroškega vozička predstavljajo prijetno spremembo aerobnim aktivnostim. Njihov namen je krepitev mišičnih skupin, ki so bile obremenjene med nosečnostjo, krepitev mišičnih skupin, ki jih najbolj potrebujemo pri skrbi za dojenčka in zavestno vzpostavljanje ter vzdrževanje pravilne telesne drža. Z razteznimi vajami poskrbimo za raztezanje telesa, predvsem pa vaje z otroškim vozičkom predstavljajo popestritev vadbe. Najpogosteje jih vključimo med hojo ali tek z otroškim vozičkom. Pred začetkom izvajanja vaj se moramo najprej ogreti, s čimer zmanjšamo možnost poškodb. Vaje moramo znati pravilno izbrati in določiti primerno količino vadbe, predvsem pa moramo vaje izvajati pravilno.

V prihodnje bi lahko na področju vadbe z otroškim vozičkom predvsem razširili ponudbo z različicami vadbe po zgledu tujine (npr. joga z vozički, pilates, kondicijska vadba). Organizirano bi bilo lahko tudi rolanje in skupinski pohodi z otroškimi vozički. Za pohode v gore bi bilo potrebno pripraviti seznam poti, ki so primerne za otroški voziček, in njihove natančne opise. Tako bi se zagotovo več družin z vozički opogumilo za izlet v gore. Glede na to, da je vadba za enkrat organizirana le v poletnih mesecih, bi jo lahko organizirali čez celo leto, v neprimernih vremenskih razmerah pa bi vadbo izvajali v večjih zaprtih prostorih (nekje v tujini za to izrabijo kar trgovske centre). Predvsem pa je pomembno, da se še naprej ozavešča mlade mamice o pomenu vadbe po porodu in se jim predstavi načine in oblike vadbe,

ki so zanje primerne. Več informacij in več izbire pomeni tudi večje število aktivnih mamic, kar je naložba za zdravo življenje in prijetno materinstvo.

## 5 LITERATURA

- Barbič, M. in Kralj, B. (1997). Anatomija medeničnega dna. V *Urinska inkontinenca pri ženskah pod geslom promocija kontinence* (str. 1 – 7). Ljubljana: Društvo fizioterapevtov Slovenije, Sekcija za varovanje zdravja žensk.
- Cramm, D. in Schmidt, E. (2008). *Naš otrok: prvo leto*. Kranj: Založba Narava.
- Diastasis Recti, The Muscles*. (2012). MUTU system. Body confidence for mums. Pridobljeno 21. 7. 2013 iz <http://mutusystem.com/diastasis-recti-diagram-the-muscles-involved.html>.
- Drža med sedenjem – pravilno sedenje*. Natego. Pridobljeno 17. 7. 2013 iz <http://www.natego.si/si/drza-med-sedenjem-pravilno-sedenje-a13.shtml#>.
- Eisenberg, A., Murkoff, H. in Hathaway, S. (2001). *Dojenček. Kaj pričakujemo prvo leto*. Ljubljana: Založba Vale-Novak d.o.o.
- Gaber, G. (1997). Ob seminarju slovenskih fizioterapevtov o urinski inkontinenci pri ženskah. V *Urinska inkontinenca pri ženskah pod geslom promocija kontinence*. Ljubljana: Društvo fizioterapevtov Slovenije, Sekcija za varovanje zdravja žensk.
- Gebauer-Sesterhenn, B. in Praun, M. (2007). *Velika knjiga o dojenčku*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Gorenc Jazbec, Š. (2011a). *Oprema za dojenčka v starosti 0-3 mesece*. Pridobljeno 13. 9. 2013 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/kaj-potrebuje-dojencek-pri-starosti-0-3-mesece\\_4011.html](http://www.ringaraja.net/clanek/kaj-potrebuje-dojencek-pri-starosti-0-3-mesece_4011.html).
- Gorenc Jazbec, Š. (2011b). *Oprema za dojenčka v starosti 3-6 mesecev*. Pridobljeno 13. 9. 2013 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/kaj-potrebuje-dojencek-pri-starosti-3-6-mesecev\\_4086.html?page=](http://www.ringaraja.net/clanek/kaj-potrebuje-dojencek-pri-starosti-3-6-mesecev_4086.html?page=).
- Gorenc Jazbec, Š. (2011c). *Oprema za dojenčka v starosti 6-9 mesecev*. Pridobljeno 13. 9. 2013 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/oprema-za-dojencka-v-starosti-6-9-mesecev\\_4167.html](http://www.ringaraja.net/clanek/oprema-za-dojencka-v-starosti-6-9-mesecev_4167.html).
- Hrovat Kuhar, E. (2010). *Poporodni izziv. Ko dvojina postane množina*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Jakša, Š. (2012). *Resnice o diastazi rektusov*. Pridobljeno 17. 7. 2013 iz <http://www.pilatesblog.si/2012/08/11/resnice-o-diastazi-rektusov/>.
- Joga za mamice in dojenčke*. Bibaleze. Pridobljeno 30. 7. 2013 iz <http://www.bibaleze.si/clanek/rubrika/dojencek/video-joga-za-mamice-in-dojencke.html>.
- Jurjevec, M. *Vaje za mišice medeničnega dna*. Pridobljeno 16. 7. 2013 iz <http://mama.si/nosecnost/vaje-za-misice-medenicnega-dna>.
- Kaj pa tiste, ki ne dojijo?* (2012). Babybook. Pridobljeno 9. 7. 2013 iz <http://babybook.si/novice/kaj-pa-tiste-ki-ne-dojijo.html>.
- Kako okrepiti mišice medeničnega dna?* Bibaleze. Pridobljeno 16. 7. 2013 iz [http://www.bibaleze.si/clanek/vodnik\\_po\\_nosecnosti/vaje-za-misice-medenicnega-dna.html](http://www.bibaleze.si/clanek/vodnik_po_nosecnosti/vaje-za-misice-medenicnega-dna.html).
- Koljanin, N. *Je pilates res samo »modna muha«?* Pridobljeno 30. 7. 2013 iz <http://www.bibaleze.si/clanek/nosecnost/je-pilates-le-modna-muha.html>.
- Konte, B., (ur.). (1999). *Mati in otrok: o nosečnosti in otroku do enega leta*. Ljubljana: Založba Mladinska knjiga.

- Koristni poporodni kilogrami.* Bibaleze. Pridobljeno 3. 8. 2013 iz <http://www.bibaleze.si/clanek/starsi/koristni-poporodni-kilogrami.html>.
- Kralj, B. (1997). Klasifikacija in najpogostejše vrste urinske inkontinence pri ženskah. V *Urinska inkontinenca pri ženskah pod geslom promocija kontinence* (str.15-20). Ljubljana: Društvo fizioterapevtov Slovenije, Sekcija za varovanje zdravja žensk.
- Lees, C., Reynolds, K. in McCartan, G. (2006). *Nosečnost: Odgovori na vsa vaša vprašanja*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Logar, P. *Presredek: nega in zdravljenje*. Pridobljeno 9. 7. 2013a iz <http://www.bibaleze.si/clanek/dojencek/presredek-nega-in-zdravljenje.html>.
- Logar, P. *Ta jokavi dan ali poporodna otožnost*. Pridobljeno 15. 7. 2013b iz <http://www.bibaleze.si/clanek/dojencek/poporodna-otoznost.html>.
- Logar, P. *Z otrokom varno v gore*. Pridobljeno 20. 4. 2013c iz <http://www.bibaleze.si/clanek/starsi/z-otrokom-varno-v-gore.html>.
- Mandić, M. *Vsaka mama mora najprej živeti zase! Mama*. Pridobljeno 21. 7. 2013 iz <http://mama.si/zenska/vsaka-mama-mora-najprej-ziveti-zase>.
- Mlakar, H. (2012). *Poporodni krči*. Pridobljeno 9.7.2013 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/poporodni-krči\\_5280.html](http://www.ringaraja.net/clanek/poporodni-krči_5280.html).
- Mlakar, K., Videmšek, M, Vrtačnik Bokal, E., Žgur, L. in Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Naj vam bolečine v sklepih ne preprečijo aktivnega preživljanja prostega časa!* (2010). Medis. Pridobljeno 21. 7. 2013 iz <http://www.medis.si/za-medije/novice/novice/2010/naj-va-m-bolecine-v-sklepih-ne-preprecijo-aktivnega-prezivljanja-prostega-casa/>.
- O inkontinenci*. Attends. Pridobljeno 16. 7. 2013 iz <http://www.attends.si/products/professionals/about/default.aspx?pid=1253>.
- Pintarič, T. (2008). *Šola rolanja: varno in zabavno*. Gornja Radgona: samozaložba.
- Ples z dojenčki*. Plešem zase. Hiša plesa in materinstva. Pridobljeno 30. 7. 2013 iz <http://www.plesem-zase.si/ples-z-dojencki.html>.
- Po porodu hujšajte počasi (2011). Žurnal24. Pridobljeno 3. 8. 2013 iz <http://www.zurnal24.si/po-porodu-hujšajte-pocasi-clanek-32338>.
- Poporodna otožnost*. Nivea. Pridobljeno 15. 7. 2013 iz <http://www.nivea.si/Samo-zate/baby-care/My-NIVEA-Baby/articles/timeline-articles/newborn0202>.
- Poporodna otožnost po raziskavah prizadene okoli 80 odstotkov porodnic*. (2009). Dnevnik. Pridobljeno 15. 7. 2013 iz <http://www.dnevnik.si/zdravje/1042305667>.
- Pori, M., Stanovnik, M. in Majerič, M. (2012). *ABC rolanja*. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Pretnar Silvester, M. (2010). *Poporodna depresija*. Prva zdravstvena asistenca. Pridobljeno 15. 7. 2013 iz <http://pza.si/Clanek/Poporodna-depresija.aspx>.
- Primožič, B. in Turk, Z. (2008). Gibanje, stabilnost in bolečina v križu. Stabilizacija hrbtenice in medenice. V I. Takač (ur.), *80 let hospitalne ginekologije in porodništva v Mariboru – mednarodni znanstveni simpozij* (str. 607 – 621). Maribor: Univerzitetni klinični center Maribor.
- Projekt Aktivna mamica*. Aktivna mamica. Pridobljeno 14. 8. 2013 iz <http://www.aktivnamamica.si/komplet-prironikov/ustvarjalci/>.

- Razpet, A. (2009). *Program vadbe za mamico z dojenčkom*. Diplomsko delo. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport.
- Rebolj Stare, M., Borko, E. in Kralj, B. (2002). V *Obzornik zdravstvene nege* (str. 213 – 217). Ljubljana: Zbornica zdravstvene nege.
- Recek, T. (2010). Vadba po porodu [elektronska izdaja]. *Bonbon*, 229, str. 32 – 33.
- Rüdiger, M. (2005). *Rolanje*. Ljubljana: PISANICA d.o.o.
- Sears, M. in Sears, W. (2000). Nutrition and Fitness While Breastfeeding. V *The breastfeeding book: everything you need to know about nursing your child from birth through weaning* (str.72 – 91). Boston; New York; London: Little, Brown and company.
- Selan, K. *Hujšanje med dojenjem*. Pridobljeno 3. 8. 2013 iz <http://mama.si/zenska/hujšanje-med-dojenjem>.
- Škof, B. *Kako naj se športne vadbe lotijo tisti z nekaj kilogrami preveč?* Pridobljeno 16. 10. 2013 iz <http://www.tek.si/clanek.php?id=48>.
- Švarc Urbančič, T. in Videmšek, M. (1997). *S športom v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport, Inštitut za šport.
- Ščepanović, D. (2012). *Vadba za mišice medeničnega dna*. Pridobljeno 16. 7. 2013 iz <http://ba-bybook.si/tag/medenicno-dno.html>.
- Ščepanović, D. (2013). *Pravilno prepogibanje in vstajanje po porodu*. Pridobljeno 17. 7. 2013 iz [http://www.bibaleze.si/clanek/vodnik\\_po\\_nosecnosti/video-pravilno-prepogibanje-in-vstajanje-po-porodu.html#comment](http://www.bibaleze.si/clanek/vodnik_po_nosecnosti/video-pravilno-prepogibanje-in-vstajanje-po-porodu.html#comment).
- Telesne aktivnosti po porodu*. (2012). Splošna bolnišnica Jesenice. Pridobljeno 21. 7. 2013 iz <http://www.sb-je.si/wp-content/uploads/2013/02/Telesne-aktivnosti-po-porodu.pdf>.
- Telo po porodu*. Mama. Pridobljeno 3. 8. 2013 iz <http://mama.si/nosecnost/porod/telo-po-porodu>.
- Teran Košir, A. (2013). *Sportal na rekreaciji z mamicami z otroškimi vozički. Foto: Dojenčka v voziček in hop na vadbo*. Pridobljeno 14. 8. 2013 iz [http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2013/05/vadba\\_mamice\\_z\\_vozicki.aspx](http://www.siol.net/sportal/rekreacija/novice/2013/05/vadba_mamice_z_vozicki.aspx).
- Tschirner, T. (2005). *8 minut je dovolj : Nova formula za lepo telo : Majhen napor – velik učinek*. Ljubljana: Mladinska knjiga.
- Vaje za krepitev mišic medeničnega dna*. Tena. Pridobljeno 16.7. 2013 iz <http://www.tena.si/st-rokovni-delavci/sredisce-za-obvladovanje-inkontinence/oblike-inkontinence-in-njeni-v-zroki/vaje-za-krepitev-misic-medenicnega-dna/>.
- Vzemite si čas za hobije*. (2013). Mama. Pridobljeno 21. 7. 2013 iz <http://mama.si/zenska/vzemi-si-cas-za-hobije>.
- Zakaj lahko otrok slabo vpliva na vaše zdravje?* (2011). Ringaraja. Pridobljeno 21. 7. 2013 iz [http://www.ringaraja.net/clanek/zakaj-lahko-otrok-slabo-vpliva-na-vase-zdravje\\_4598.html](http://www.ringaraja.net/clanek/zakaj-lahko-otrok-slabo-vpliva-na-vase-zdravje_4598.html).
- Zakaj utrditi medenično dno*. Aktivni.si. Pridobljeno 16. 7. 2013 iz <http://www.aktivni.si/zdravje/preventiva/zakaj-je-tako-zelo-pomembno-utrditi-medenicno-dno/>.
- Zwelling, E. in Wolke, D. *Okrevanje po porodu*. Pridobljeno 8. 7. 2013 iz [http://www.pampers.si/sl\\_SI/parenting-articles/okrevanje-po-porodu/12252](http://www.pampers.si/sl_SI/parenting-articles/okrevanje-po-porodu/12252).
- Žabkar, K. (2010). *Kaj je narobe z mano?* Pridobljeno 15. 7. 2013 iz <http://iskreni.net/mediji-o-nas14/128-porod/o-porodu/515-kaj-je-narobe-z-mano.html>.