

UNIVERZA V LJUBLJANI

FAKULTETA ZA ŠPORT

Športno treniranje

## TELESNA VADBA PRVIH ŠEST TEDNOV PO PORODU

DIPLOMSKO DELO

MENTORICA:

prof. dr. Mateja Videmšek

RECENZENT:

prof. dr. Damir Karpljuk

Avtorica dela

TJAŠA FERKOV BABNIK

Ljubljana, 2016

## ZAHVALA

Zahvaljujem se mentorici prof. dr. Mateji Videmšek za odlično mentorstvo in pomoč pri izdelavi diplomskega dela.

Iskreno se zahvaljujem staršem, ker sta me vpeljala v svet športa, me vzpodbujala pri vseh mojih dejavnostih in mi vedno dala prosto izbiro glede šolanja.

Najlepša hvala vsem trem sestram, Anji, Naji in Nuši, mami Andreji ter babicama Antoniji in Lenki za vso varstvo hčerkic Zoje in Ele; zaradi Vas sem lahko vzporedno s "porodniškim dopustom" nadaljevala s študijem.

Zahvalila bi se tudi možu Petru za vso potrpežljivost in vse trenutke, ki so polepšali moja študentska in lepšajo naša družinska leta.

## IZVLEČEK

Ključne besede: poporodna vadba, mati, mišice medeničnega dna

### TELESNA VADBA PRVIH ŠEST TEDNOV PO PORODU

Tjaša Ferkov Babnik

Namen diplomskega dela je opozoriti na pomen vadbe čim prej po porodu in slikovno predstaviti vaje za krepitev mišic takoj po porodu in nadaljnjo krepitev oslabljenih mišic doma.

Porod povzroči spremembe na telesu, za katere mora mati že nekaj ur po porodu začeti skrbeti in jih povrniti nazaj v pravilno stanje. Zaradi novega člana in same utrujenosti od poroda je v tem času težko misliti na vadbo, ker pa je za mamico zelo pomembno, da se mišice medeničnega dna in predvsem mišice trebušne stene vrnejo v stanje pred porodom, bomo v diplomskem delu predstavili izključno vaje, ki so primerne za izvajanje takoj po porodu in nadaljnjih šest tednov.

Bivanje v porodnišnici je torej odličen čas, da se mamica spozna s prvimi vajami, ki so namenjene mišicam medeničnega dna in mišicam trebušne stene. Vsaka mamica se nauči pravilnega izvajanja vaj, ki se izvajajo v ležečem položaju, zato za mamico to ne predstavlja nobenega hudega napora.

## ABSTRACT

Key words: prenatal exercises, mother, pelvic floor muscles

### EXERCISE DURING THE FIRST SIX WEEKS AFTER CHILDBIRTH

This paper aims to focus on the importance of exercise as soon as possible after childbirth and to graphically present exercises to strengthen muscles and tone up weakened muscles right after childbirth.

Childbirth causes changes in the body, and a mother should start to notice them a few hours after birth in order to put her body back into its previous state. Due to a new family member and exhaustion after childbirth, it is difficult to think of exercising at this time. But since it is very important that mother's pelvic floor muscles and especially muscles of abdominal wall return to the state before the birth, our paper presents exclusively exercises that are appropriate immediately after birth and in the following six weeks.

Staying in maternity hospital is therefore a great time for a mother to learn first exercises, intended to pelvic floor muscles and the muscles of abdominal wall. Every mother learns to perform exercises properly; exercises are performed in a lying position so it does not present a serious effort to the mother.

## KAZALO VSEBINE

1	UVOD .....	7
1.1	Spremembe med nosečnostjo in po porodu.....	7
1.2	Pomen mišic medeničnega dna .....	8
1.3	Cilji .....	8
2	TELESNA VADBA PRVIH ŠEST TEDNOV PO PORODU .....	9
2.1	Vaje za izboljšanje zmogljivosti mišic medeničnega dna .....	9
2.2	Vaje za pospešitev krvnega obtoka.....	10
2.3	Vaje za izboljšanje zmogljivosti trebušnih mišic.....	12
2.4	Splošna navodila in kontraindikacije.....	21
2.5	Nasveti za vsak dan.....	22
3	SKLEP.....	24
4	LITERATURA.....	25

## KAZALO SLIK

<i>Slika 1.</i> Poglej prste. ....	10
<i>Slika 2.</i> Poglej prste. ....	11
<i>Slika 3.</i> Kroženje s stopali. ....	11
<i>Slika 4.</i> Kroženje s stopali. ....	11
<i>Slika 5.</i> Potiskanje kolen ob podlago. ....	12
<i>Slika 6.</i> Potiskanje kolen ob podlago. ....	12
<i>Slika 7.</i> Osnovna vaja za globoko trebušno mišico v bočnem položaju. ....	13
<i>Slika 8.</i> Osnovna vaja za globoko trebušno mišico leže na hrbtu. ....	13
<i>Slika 9.</i> Osnovna vaja za globoko trebušno mišico leže na trebuhu. ....	13
<i>Slika 10.</i> Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu – nagib medenice. ....	14
<i>Slika 11.</i> Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu – nagib medenice. ....	14
<i>Slika 12.</i> Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig glave. ....	15
<i>Slika 13.</i> Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu leže in dvig glave ter ramen od podlage. ....	15
<i>Slika 14.</i> Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig trupa vstran. ....	16
<i>Slika 15.</i> Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig trupa vstran. ....	16
<i>Slika 16.</i> Drsenje nog. ....	17
<i>Slika 17.</i> Izteg nog. ....	17
<i>Slika 18.</i> Izteg nog. ....	17
<i>Slika 19.</i> Spuščanje pet. ....	18
<i>Slika 20.</i> Dvig bokov. ....	18
<i>Slika 21.</i> Dvig bokov. ....	19
<i>Slika 22.</i> Striženje z rokama pred telesom. ....	19
<i>Slika 23.</i> Striženje z rokama pred telesom. ....	19
<i>Slika 24.</i> Potisk ramen proti stropu. ....	20
<i>Slika 25.</i> Potisk ramen proti stropu. ....	20
<i>Slika 26.</i> Dlan ob dlan. ....	21
<i>Slika 27.</i> Pravilno držanje otroka. ....	22
<i>Slika 28.</i> Pravilno dvigovanje otroka. ....	23

# 1 UVOD

Vedno več strokovnjakov porod za žensko enači z naporom, enakim maratonskemu teku. Zaradi intenzivnosti in dolžine napora potrebuje telo nekaj časa, da si ponovno opomore. Šest do osem tednov po porodu se odvija krčenje maternice nazaj do svoje prvotne lege. V tem času se tudi odsvetujejo intenzivni športni napori. Po tem obdobju sledi prvi ginekološki pregled po porodu, ko ginekolog poda tudi ustrezno strokovno mnenje o stanju oz. formi telesa (Želj, 2013).

Že prvi dan po porodu mamica v porodnišnici dobi izbrane vaje, ki so jih priporočili fizioterapevti. To so Keglove vaje za krepitev mišic medeničnega dna in preproste vaje za krepitev trebušne stene (Recek, 2006). Vaje lahko izvajajo vse porodnice, tudi tiste, ki so imele šivan presredek. Ženske po carskem rezu lahko z vajami začnejo osmi dan po operaciji (Pendl Žalek, 2011).

## 1.1 Spremembe med nosečnostjo in po porodu

Za lažje razumevanje pomembnosti vadbe po porodu si najprej oglejmo spremembe, ki se v telesu zgodijo v nosečnosti, in značilnosti poporodnega obdobja. Cilj vseh sprememb je optimalna prilagoditev za rast in razvoj ploda. Vse anatomske in fiziološke spremembe v nosečnosti so posledica povišanega nivoja različnih hormonov ter povečevanja maternice zaradi rasti ploda. Spremembe se pojavijo tudi na mišično-skeletnem sistemu. Poveča se raztegljivost sklepnih ovojnic in vezi in zmanjša se mišični tonus (Bornšek, 2010). Predvsem se je potrebno posvetiti mišicam trebušne stene, saj se med nosečnostjo raztegnejo tudi do 50 odstotkov svoje običajne dolžine. Poleg tega pa se pogosto zgodi, da se prema trebušna mišica razmakne. Zaradi pritiska maternice se to tkivo rado raztegne, kar pomeni, da vsak del preme trebušne mišice zdrsne na svojo polovico (Fidler Makoter, 2012). Le močne trebušne mišice so dobra opora notranjim trebušnim organom, saj tako preprečujejo njeno povešanje, kar je pogoj za pravilno telesno držo, da se trebušne mišice po porodu spet okrepi (Pendl Žalek, 2011). Zaradi oslabelih trebušnih mišic je pogosta slaba telesna drža in kot njena posledica se pojavi bolečina v ledvenem delu hrbtenice (Rajher, 2015).

Zaradi hormonskih sprememb v nosečnosti so vezi hrbtenice in medenice še nekaj tednov po porodu ohlapne, kar dovoljuje sklepom večjo gibljivost, kot normalno. Posledica tega so zmanjšana stabilnost in nepravilne obremenitve sklepov hrbtenice in medenice. Te spremembe skupaj z vsakdanjimi napori (dvigovanje in nošenje otroka) dodatno obremenijo sklepe, kar lahko povzroči bolečine. Z močnimi trebušnimi mišicami lahko stabilnost sklepov izboljšamo in s tem zmanjšamo možnost nastanka bolečin v hrbtenici in medenici (Stepanovič in Žgur, 2003).

Takoj po porodu se odsvetuje visoko intenzivno vadbo, saj potrebuje maternica vsaj šest do osem tednov, da se vrne v svoje prvotno stanje (med nosečnostjo se poveča do 6-krat), saj lahko v primeru visoke intenzivnosti in prešibkih mišic maternica pade iz telesa (Arula, 2014). Zagotovo pa je priporočljiva, če ne kar obvezna, zmerna in lahka telesna vadba. Prvih nekaj dni po porodu naj bo vadba usmerjena k pospeševanju cirkulacije, k stabilizaciji hrbtenice in medenice, ter mišic medeničnega dna.

## 1.2 Pomen mišic medeničnega dna

Mišice medeničnega dna sestavljajo visečo mrežo v medenici. Služijo, kot opora medeničnim in trebušnim organom ter obkrožajo sečnico, nožnico in danko. Mišice medeničnega dna v nosečnosti prav tako pomagajo pri nadzorovanju delovanja črevesja in mehurja, pri stabilizaciji hrbtenice in medenice ter sodelujejo pri razbremenitvi hrbtenice. Proti koncu nosečnosti nudijo močno oporo povečani in težji maternici, ter odigrajo zelo pomembno vlogo pri samem porodu (Gamberger, 2004). Posledica ohlapnih mišic medeničnega dna je pogosto tudi nehoteno uhajanje seča med naporom (Rajher, 2015). Tako je za dobro zmogljivost mišic medeničnega dna treba skrbeti vse življenje, še posebno pa po porodu. Med porodom se mišice medeničnega dna močno raztegnejo in zaradi raztrganja ali prereza presredka lahko tudi poškodujejo. Da bi ponovno vzpostavili dobro zmogljivost teh mišic, je potrebo začeti izvajati vaje takoj po porodu, kar bo zmanjšalo neugodje, oteklino in bolečino presredka (Šćepanović in Žgur, 2003).

## 1.3 Cilji

V svoji diplomski nalogi želim:

- poudariti pomembnost vadbe takoj po porodu,
- predstaviti glavne fiziološke in anatomske spremembe v telesu med nosečnostjo in predvsem po porodu,
- predstaviti pomembnost mišic medeničnega dna,
- predstaviti nabor vaj v prvih šestih tednih po porodu,
- prikazati vaje na slikovni način.



## 2 TELESNA VADBA PRVIH ŠEST TEDNOV PO PORODU

Z vadbo lahko oz. je priporočljivo začeti že prvi dan po porodu leže na postelji. Začnemo z vajami za cirkulacijo, vajami za mišice trebušne stene in za mišice medeničnega dna. V obdobju prvih šestih tednov postopno stopnjujemo zahtevnost vaj. Nadaljujemo s krepitvijo trebušnih mišic in mišic medeničnega dna, izvajamo pa tudi vaje za ostale mišice telesa. Mišice rok in ramenskega obroča so precej obremenjene zaradi dvigovanja in držanja otroka, zato jim namenimo nekaj razteznih in tudi krepilnih vaj. Proti koncu tega obdobja, odvisno od počutja, lahko pričnemo z lahko aerobno vadbo. Intenzivnost in količina take vadbe sta odvisni od naše aktivnosti med nosečnostjo. Začnemo lahko z nekajminutno počasno hojo in jo stopnjujemo do hitre, 20–45 minut trajajoče hoje. Srčni utrip naj ne preseže 140 udarcev na minuto. Različnih poskokov, teka ter hitrih in sunkovitih gibov v tem obdobju še ne izvajamo (Rajher, 2015).

### 2.1 Vaje za izboljšanje zmogljivosti mišic medeničnega dna

Mišice medeničnega dna so plast mišic, oblikovanih kot napeta mreža. Potekajo od sramne kosti spredaj do hrbtenice in nazaj. Podpirajo maternico, mehur in debelo črevo. S spoznavanjem medenice ter mišic okoli nje in v njej naše telo aktivira prave mišice, ki ravno prav ščitijo naše telo. Pri porodu morajo biti mišice medeničnega dna med popadki ob pravem času sproščene in ob pravem času stisnjene (Medenica-medenični obroč, 2013). Za boljšo predstavbo, kaj so mišice medeničnega dna, lahko rečemo, da so to tiste mišice, s katerimi lahko prekinemo tok urina.

#### Osnovna vaja

Namestimo se v udoben položaj in si predstavljamo, da poskušamo zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina. Občutek je, kot da bi hoteli »stisniti in dvigniti« navzgor področje okoli zadnjika, nožnice in sečnice. To je stisk mišic medeničnega dna. Pravilno krčenje mišic medeničnega dna ne vključuje nobenega vidnega gibanja medenice ali drugih delov telesa (Mlakar, Videmšek, Vrtačnik Bokal, Žgur in Ščepanovič idr, 2012).

Bodimo pozorni na to, da pri stisku mišic medeničnega dna ne stiskamo skupaj nog in zadnjice, da ne potegnemo trebuha preveč navznoter in da ne zadržujemo dihanja (dihajmo sproščeno).

#### Program vaj za mišice medeničnega dna

- Prvi način je, da stiskamo mišice medeničnega dna v ritmu dihanja. Ritem dihanja je 2–3 sekunde vdih in 2–3 sekunde izdih. Pri izdihu se zgodi stisk mišic medeničnega dna, pri vdihu sledi sproščanje mišic medeničnega dna. Tak način stiskanja in sproščanja ter dihanja ponovimo 6 do 8-krat v dveh do treh serijah.
- Drugi način krepitev so dolgi stiski mišic medeničnega dna, kjer stisnemo mišice medeničnega dna in zadržimo stisk, kolikor zmoremo, oz. vsaj 6 do 8 sekund. To

ponovimo od 8 do 12-krat. Pomembno je, da med stiskanjem mišic medeničnega dna ne zadržujemo dihanja, ampak poskušamo zraven čim bolj umirjeno in sproščeno dihati.

- Tretji način predstavlja hitre stiske mišic medeničnega dna, kjer najprej mišice medeničnega dna stisnemo na približno 80 odstotkov, nato pa od 80 do 100 odstotkov stiskamo in spuščamo mišice medeničnega dna v nekoliko hitrejšem ritmu. Pomembno je, da mišic medeničnega dna pri sprostitvi ne sprostimo, ampak ostanejo ves čas rahlo napete. Tak način krepitve nam pomaga pri moči mišic medeničnega dna, kadar kihamo, kašljamo, dvigujemo težka bremena ipd. Tudi pri tem načinu pazimo, da ne zadržujemo dihanja (Želj, 2013).

Na začetku si je treba za učenje vaj vzeti malo več časa, saj se le tako lahko osredotočimo na pravilno izvajanje teh vaj. Ko bomo svoje mišice obvladali, bomo vaje lahko izvajali kjerkoli in kadarkoli. Da bi povečali moč in vzdržljivost mišic medeničnega dna, je potrebno izvajati vaje za mišice medeničnega dna vsak dan 3–6 mesecev, za ohranjanje vzdržljivosti pa jih je potrebno izvajati vaje vse življenje (Ščepanović in Žgur, 2003).

## 2.2 Vaje za pospešitev krvnega obtoka

Ščepanović in Žgur (2003) za pospešitev krvnega obtoka opredeljujeta naslednje tri vaje, ki jih prikazujejo slike od 1 do 6.

### Vaja 1: Poglej prste

1. Lezimo na hrbet, tako da sta roki sproščeni ob telesu. Stisnemo globoko trebušno mišico in noge iztegnemo ter potegnemo prste proti sebi.
2. Z izdihom pogledamo svoje prste na nogi, z vdihom popustimo.

Vajo ponovimo 10-krat. Vajo prikazujeta sliki 1 in 2.



Slika 1. Poglej prste (osebni arhiv).



*Slika 2. Poglej prste (osebni arhiv).*

## **Vaja 2: Kroženje s stopali**

1. Lezimo na hrbet, tako da sta roki sproščeni ob telesu. Stisnemo globoko trebušno mišico. Nogi sta iztegnjeni.
2. Dihanje je enakomerno, z gležnji počasi zaokrožimo v eno in nato v drugo stran.

Vajo ponovimo 10-krat v vsako stran. Vajo prikazujeta sliki 3 in 4.



*Slika 3. Kroženje s stopali (osebni arhiv).*



*Slika 4. Kroženje s stopali (osebni arhiv).*

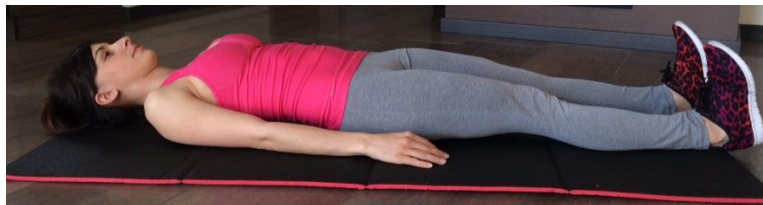
### Vaja 3: Potiskanje kolen ob podlago

1. Lezimo na hrbet, tako da sta roki sproščeni ob telesu. Stisnemo globoko trebušno mišico, pritisnemo obe kolena ob podlago in potegnemo stopala proti sebi.
2. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato nogi sprostim.

Vajo ponovimo 10-krat. Vajo prikazujeta sliki 5 in 6.



Slika 5. Potiskanje kolen ob podlago (osebni arhiv).



Slika 6. Potiskanje kolen ob podlago (osebni arhiv).

## 2.3 Vaje za izboljšanje zmogljivosti trebušnih mišic

Močan trup ne pomeni, da imate ploščat trebuh ali izstopajoče trebušne mišice. Gre za to, da imate močan osrednji del telesa (Rajher, 2015).

Priporočljivo je, da najprej začnemo z vajo za izboljšanje zmogljivosti globoke trebušne mišice, saj te zmanjšujejo obremenitve na hrbtenico in medenično dno. Ko vajo obvladamo, je ta mišica dovolj močna in lahko nadaljujemo z ostalimi vajami za izboljšanje zmogljivosti površinskih mišic trebuha.

### Vaja 1: Osnovna vaja za globoko trebušno mišico

Globoka trebušna mišica je najgloblja od trebušnih mišic in deluje, kot steznik okrog hrbtenice in medenice. Ko se mišica skrči, se spodnji del trebuha rahlo splošči in pas zoži. Na ta način mišica zagotovi oporo ter zaščito sklepom hrbtenice in medenice (Fidler Makoter, 2012).

Vajo lahko izvajamo v bočnem položaju, leže na hrbtu ali leže na trebuhu z blazino pod trebuhom.

1. Popolnoma sprostim trebuh, tako da se rahlo spusti proti podlagi. Dihajmo sproščeno.
2. Izdihnemo in nežno ter počasi potegnemo spodnji del trebuha navznoter in istočasno stisnemo mišice medeničnega dna.

Položaj nekaj sekund zadržimo in se nato sprostimo.

Na začetku poskusimo vajo narediti 5-krat, kasneje 10-krat. Vajo prikazujejo slike 7, 8 in 9.



Slika 7. Osnovna vaja za globoko trebušno mišico v bočnem položaju (osebni arhiv).



Slika 8. Osnovna vaja za globoko trebušno mišico leže na hrbtu (osebni arhiv).



Slika 9. Osnovna vaja za globoko trebušno mišico leže na trebuhu (osebni arhiv).

## Vaja 2: Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu – nagib medenice

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato počasi sprostimo za nekaj trenutkov in počivamo.

Cilj je položaj zadržati 10 sekund in vajo ponoviti 10-krat. Vajo prikazujeta sliki 10 in 11.



Slika 10. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu – nagib medenice (osebni arhiv).



Slika 11. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu – nagib medenice (osebni arhiv).

### Vaja 3: Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig glave

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.
3. Dvignemo glavo od podlage (poglejmo v svoja kolena). Položaj zadržimo nekaj sekund, nato se počasi sprostimo in nekaj trenutkov počivamo.

Cilj je položaj zadržati 10 sekund in vajo ponoviti 10-krat. Vajo prikazuje slika 12.



Slika 12. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig glave (osebni arhiv).

#### Vaja 4: Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig glave ter ramen od podlage

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.
3. Dvignemo glavo in ramena od podlage in z rokami sežemo proti kolenom. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato pa se sprostimo in nekaj trenutkov počivamo.

Cilj je položaj zadržati 10 sekund in vajo ponoviti 10-krat. Vajo prikazuje slika 13.



Slika 13. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu leže in dvig glave ter ramen od podlage (osebni arhiv).

#### Vaja 5: Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig trupa vstran

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.
3. Dvignemo glavo in trup vstran in z rokami sežemo proti zunanji strani nasprotnega kolena. Položaj zadržimo nekaj sekund, nato se sprostimo in nekaj trenutkov počivamo.

Cilj je položaj zadržati 10 sekund in vajo ponoviti 10-krat v vsako stran. Vajo prikazujeta sliki 14 in 15.



Slika 14. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig trupa vstran (osebni arhiv).



Slika 15. Vaja za površinsko trebušno mišico leže na hrbtu in dvig trupa vstran (osebni arhiv).

### Vaja 6: Drsenje nog

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Stisnemo mišice medeničnega dna in zadnjico ter pritisnemo križ ob podlago.
3. Z izdihom stegnemo eno nogo, tako da drsimo s stopalom po tleh. Občutimo delo trebušnih mišic.
4. Z vdihom pripeljemo nogo nazaj.
5. Ponovimo še z drugo nogo.

Cilj je vajo ponoviti 10-krat z vsako nogo. Vajo prikazuje slika 16.



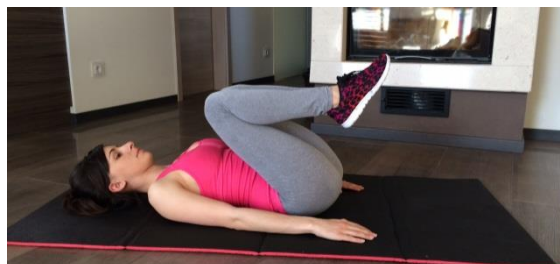


*Slika 16. Drsenje nog (osebni arhiv).*

### **Vaja 7: Izteg nog**

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico, obe koleni pritegnemo k prsim in nato eno nogo iztegnemo tik nad tlemi.
2. Koleno iztegnjene noge nato zopet potegnemo k prsim.

Cilj je vajo ponoviti 10-krat z vsako nogo. Vajo prikazujeta sliki 17 in 18.



*Slika 17. Izteg nog (osebni arhiv).*



*Slika 18. Izteg nog (osebni arhiv).*

### Vaja 8: Spuščanje pet

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Z rokama si podpremo vrat in dvignemo glavo, pogled imamo usmerjen naprej med kolena, noge dvignemo do pravokotnega položaja s tlemi.
3. Eno nogo počasi z izdihom spustimo proti tlom, tako da se s peto nežno dotaknemo podlage.
4. Z vdihom vrnemo nogo nazaj v začetni položaj.

Cilj je vajo ponoviti 10-krat z vsako nogo. Vajo prikazuje slika 19.

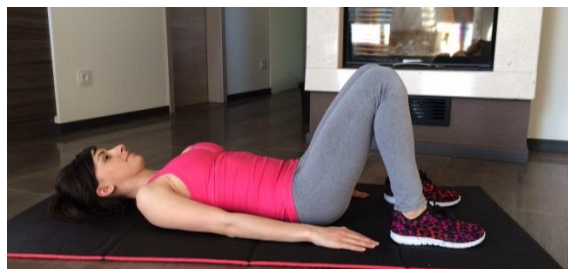


Slika 19. Spuščanje pet (osebni arhiv).

### Vaja 9: Dvig bokov

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Roki sta ob telesu obrnjeni z dlanmi proti tlom. Naredimo globok vdih in z izdihom počasi dvignemo boke proti stropu.
3. Z vdihom boke počasi spuščamo nazaj, vendar se ustavimo tik nad podlago. Z izdihom ponovno dvignemo boke proti stropu.

Cilj je vajo ponoviti 10-krat ali večkrat. Vajo prikazujeta sliki 20 in 21.



Slika 20. Dvig bokov (osebni arhiv).



Slika 21. Dvig bokov (osebni arhiv).

### Vaja 10: Striženje z rokama pred telesom

1. Sedimo na tleh oz. blazini, roki imamo v predročenu. Stisnemo globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna.
2. Z izdihom prekrizamo roki eno nad drugo.

Cilj je vajo ponoviti 20-krat ali večkrat. Vajo prikazujeta sliki 22 in 23.



Slika 22. Striženje z rokama pred telesom (osebni arhiv).



Slika 23. Striženje z rokama pred telesom (osebni arhiv).

### Vaja 11: Potisk ramen proti stropu

1. Lezimo na hrbet, kolena so pokrčena in stopala na tleh v širini medenice. Stisnemo globoko trebušno mišico.
2. Roki sta dvignjeni proti stropu. Z izdihom potisnimo ramena navzgor proti stropu.
3. Z vdihom ramena spustimo nazaj v začetni položaj.

Cilj je vajo ponoviti 10-krat ali večkrat. Vajo prikazujeta sliki 24 in 25.



Slika 24. Potisk ramen proti stropu (osebni arhiv).



Slika 25. Potisk ramen proti stropu (osebni arhiv).

### Vaja 12: Dlan ob dlan

1. Sedimo na tleh oz. na blazini. Roki imamo sklenjeni v molitveni položaj pred prsnim košem.
2. Z izdihom močno stisnemo dlani skupaj. Pri vdihu dlani popustimo.
3. Pozorni bodimo na to, da ramena ostanejo čim bolj sproščena.

Cilj je vajo ponoviti 10-krat ali večkrat. Vajo prikazuje slika 26.



Slika 26. Dlan ob dlan (osebni arhiv).

## 2.4 Splošna navodila in kontraindikacije

Priporočljivo je vaditi po dojenju in uporabljati ustrezen nadržek, da vas polne in povečane prsi ne bodo ovirale (Pandl Žalek, 2011). Med izvajanjem vaj:

- ne zadržujemo dihanja,
- vedno stisnemo mišice medeničnega dna,
- vajo prenehamo, če nam med vajo ne uspe zadržati stisnjene globoke trebušne mišice,
- ne izvajamo vaj, če se ne počutimo dobro ali če smo utrujeni,
- ne izvajamo vaj, kot so dvigovanje stegnjenih nog od podlage leže na hrbtu in dvig trupa od tal do sedečega položaja, saj so te lahko škodljive,
- med nošenjem otroka, dvigovanjem in opravljanjem vsakodnevnih hišnih opravil skušamo držati stisnjeno globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna,
- tekočino pijmo pred vajami in po njih, da preprečimo dehidracijo,
- vaje izvajamo vsak dan,
- lahko preteče kar nekaj tednov, da bomo pri vseh vajah dosegli želeni cilj (Ščepanović in Žgur, 2003).

Z vadbo je treba prenehati v primeru, če postane krvavitev iz nožnice obilnejša. Dva do šest tednov po porodu ima ženska izcedek iz nožnice. Njegova barva in količina se spreminjata ter, v kolikor postane obilnejši oziroma se v izcedku pojavi sveža kri, je to znak, da se ženska preveč napreza. Če je krvavitev tako obilna, da vsako uro premoči vložek, se še stopnjuje in se po počitku ne umiri, se posvetujemo s svojim ginekologom (Otročnica in novorojenec doma, 2012). Z vadbo prenehamo, če čutimo bolečino, neugodje, uhajanje urina in velik pritisk na medenično dno med naporom, če se pojavita bolečina ali trganje v rani carskega reza ali presredka med naporom in če čutimo izčrpanost oz. smo utrujeni (Pendl Žalek, 2011).

## 2.5 Nasveti za vsak dan

### Negovanje in dojenje otroka

Pri negovanju otroka stoje, sede ali kleče pazimo, da nismo sključeni. Ko dojimo sede, se namestimo v položaj, ki je udoben in vam omogoča vzravnano držo. Pod stopala si namestimo pručko ali blazino. Na kolena si položimo blazino, da lahko roke, ki držijo otroka, počivajo na njej. Tudi hrbtenico podpremo z blazino. Pravilen položaj prikazuje slika 27.



Slika 27. Pravilno držanje otroka (osebni arhiv).

### Vstajanje iz postelje

Bodimo pozorni, da gremo v posteljo in iz nje vstajamo pravilno – preko boka z vzravnano hrbtenico, ob tem stisnemo globoko trebušno mišico in mišice medeničnega dna.

## Dvigovanje

Kadarkoli dvigujemo otroka ali kaj drugega, stisnemo mišice medeničnega dna in globoko trebušno mišico. Dvigujemo z upognjenimi koleno in kolki. Čim bolj se približamo otroku ali stvari, ki jo dvigujemo. Vzdržujemo vzravnano hrbtenico in se dvigujemo s pomočjo mišic nog. Pravilno dvigovanje otroka prikazuje slika 28.



Slika 28. Pravilno dvigovanje otroka (osebni arhiv).

### 3 SKLEP

Telo je po porodu spremenjeno. Zaradi nosečnosti se je devet mesecev spreminjalo in vsaj toliko časa mu moramo nameniti, da bo po porodu spet takšno, kot je bilo pred nosečnostjo. Kar nekaj volje bo potrebne, v veliko pomoč pri tem pa nam bodo opisane vaje. Vadba izboljša vitalnost, povečuje samozavest ter prinaša telesno in duševno sprostitev (Ščepanovič in Žgur, 2015). Pogosto ima ženska občutek, da je ujeta v hranjenje in previjanje otroka, zato je prav, da si vzame nekaj časa tudi zase. Nedvomno lahko športna dejavnost izboljša njeno splošno počutje, da lažje opravlja naloge, ki jih je imela že pred porodom (Rajher, 2015). Zato morajo mame poleg časa, ki ga namenjajo otroku, najti tudi trenutke za svoje dobro počutje. Dobra telesna pripravljenost je pogoj, da bodo lahko zadovoljno skrbele za svojega novega družinskega člana (Ščepanovič in Žgur, 2003). Športna dejavnost tudi prepreči ali zmanjša trajanje poporodne depresije (Rajher, 2015).

Diplomsko delo je lahko v pomoč vsem mamam, vaditeljem in osebju, ki so zaposleni v zdravstvu, ter so v stiku z nosečnicami in mamami. Z opisom in slikovnim prikazom vaj smo želeli čim bolj nazorno in jasno predstaviti program vadbe, ki jih mamice začnejo izvajati čim prej po porodu in v obdobju prvih šestih tednov. Diplomsko delo je lahko uporabljeno tudi kot priročnik za ozaveščanje pomembnosti vadbe v prvih šestih tednih po porodu. Pomembno je, da so bodoče mame ozaveščene o vseh spremembah, ki se zgodijo v telesu v času nosečnosti in predvsem, da redna in primerna vadba po porodu vodi do tega, da se telo učvrsti nazaj v stanje, v katerem se bo ne samo bolje počutila, ampak imela tudi več energije, in volje ter, kar je najbolj pomembno, da se izogne težavam z urinsko inkontinenco, ki je vse bolj pogosta.



## 4 LITERATURA

Arula, P. (2014). *Telovadba po porodu*. Pridobljeno 12.12.2014 iz <http://med.over.net/clanek/telovadba-po-porodu/#.VPbGQSm4m8o>

Bornšek, F. (2010). *Vadba v fitnesu med nosečnostjo* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Fidler Makoter, T (2012). *Poporodna vadba: Počasi se daleč pride*. Pridobljeno 8.11.2014 iz -- <http://www.ekomagazin.si/Strokovnjaki/Teja-Fidler-Makoter/Poporodna-vadba-Pocasi-se-dalec-pride.html>

Gamberger, T. (2004). *Trening mišic medeničnega dna v nosečnosti* (Diplomsko delo). Univerza v Ljubljani, Fakulteta za šport, Ljubljana.

Mlakar, K., Videmšek, M., Vrtačnik Bokal, E., Žgur, L. in Ščepanović, D. (2011). *Z gibanjem v zdravo nosečnost*. Ljubljana: Fakulteta za šport.

Mojaxis.si. (2013). *Medenica-medenični obroč*. Pridobljeno 15.julija 2016 iz <http://mojaxis.si/medenica-medenicni-obroc/>

Pendl Žalek, M. (2011). *Vadba po porodu*. Pridobljeno iz 8. novembra 2014 iz <http://www.vitafit.si/vadba-po-porodu/>

Rajher, P. (2015). Tek s športnikom – športna aktivnost po porodu. Pridobljeno 29. januarja 2015 iz <http://www.tekplus.si/tek-s-sopotnikom-sportna-aktivnost-po-porodu/>

Recek, T. (2006). *Vadba po porodu*. Pridobljeno 8. novembra 2014 iz <http://www.bonbon.si/default.asp?kaj=1&id=5570986>

Splošna bolnišnica Jesenice (2012). *Otročnica in novorojenec doma*. Pridobljeno 8. novembra 2014 iz <http://www.sb-je.si/wp-content/uploads/2013/02/Otro%C4%8Dnica-in-novorojenec-doma.pdf>

Ščepanović, D. in Žgur, L. (2003). *Fit mama*. Ljubljana: Klinični center Ljubljana, SPS Ginekološka klinika.

Želj, T. (2013). *Kakšna naj bo (telo)vadba takoj po porodu*. Pridobljeno 8. novembra 2014 iz <http://www.aktivni.si/nosecnice/telovadba-takoj-po-porodu/>