

ĆWICZENIA W OKRESIE POPORODOWYM

Ćwiczenie 1.

Pozycja wyjściowa: Leżenie przodem, kończyny górne wyciągnięte przed siebie.

Ruch: Unieść głowę, wyciągając ręce jak najdalej do przodu, napinając jednocześnie mięśnie brzucha i pośladków, następnie rozluźnić mięśnie.

Ćwiczenie 2.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kkg wzdłuż ciała.

Ruch: Unoszenie głowy tak, aby brodą dotknąć klatki piersiowej.

- Ćwiczenie to można wykonywać od trzeciego lub czwartego dnia po porodzie.
- Ćwiczenie angażuje mięśnie karku i brzucha.

Ćwiczenie 3.

Pozycja wyjściowa: j.w., kkg w odwiedzeniu.

Ruch: Ruch przywodzenia ramion tak, aby dłonie stykały się, następnie powrót do pozycji wyjściowej.

Inne: Ćwiczenie kształtujące piersi.

Ćwiczenie 4.

Pozycja wyjściowa: Leżenie tyłem, kkg wzdłuż ciała.

Ruch: Ruch przywodzenia ramion tak, aby dłonie stykały się; uniesienie głowy (tak aby dotknąć brodą klatki piersiowej), powrót do pozycji wyjściowej.

- Ćwiczenie to nie powinno być wykonywane wcześniej niż tydzień po porodzie.
- Wzmacnia mięśnie karku, ramion i brzucha.
- Można próbować usiąść w czasie tego ćwiczenia (o ile samopoczucie na to pozwala).

Inne

1. Ćwiczenia krążeniowe.

2. Leżenie tyłem, zgięcie kk.d. w kolanach, marsz w miejscu ze zmianą – raz na palcach, raz na piętach.
3. Nauka wstawania:
 - Leżenie na plecach → leżenie na boku → klęk podparty → zejście z łóżka tyłem.
 - Leżenie na plecach → leżenie na boku → nogi opuścić z łóżka → wstanie z podparciem się kkg lub trzymanie się jej za brzuch.

Ćwiczenia stabilizujące miednicę: w leżeniu tyłem unoszenie miednicy, kd na piłce.

Ćwiczenia z taśmą – siad na piłce i na taśmie zaczepionej o kkg, skłony do przodu.

Strony internetowe zawierające ćwiczenia dla kobiet w ciąży:

http://www.fit.pl/cw_cioz1.htm <http://kobieta.gazeta.pl/edziecko/1,54921,2098844.html>
http://www.babyboom.pl/moda_i_uroda/badzmy_w_formie/cwiczenia_dla_kobiet_w_ciazy.html <http://fitness.76.pl/ciaza.html>
http://www.dziecko-info.com/jestes_w_ciazy/gimnastyka.shtml

Ćwiczenia usprawniające w połoгу - 2 tygodnie po porodzie

Ćw. 1.

CEL: Wzmacnianie mm. prostych brzucha oraz mm. dna miednicy.

PRZEBORY: krzesło/stolik, piłka.

PW: Leżenie tyłem na podłodze, kk.d. zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90°, podudzia oparte na krześle, piłka trzymana oburącz na brzuchu.



RUCH:

1. Napiąć mięśnie Kegla.
2. Wdech – oderwać głowę i barki od podłoża, jednocześnie ściskając piłkę.
3. Wydech – powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie mięśni Kegla.



Ilość powtórzeń: 5 razy.

Ćw. 2.

CEL: Wzmacnianie mm. prostych i skośnych brzucha oraz mm. dna miednicy.

PRZYBORY: piłka.

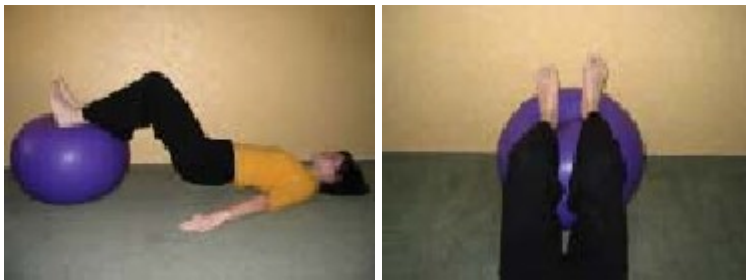
PW: Leżenie tyłem, kk.d. zgięte do kąta 90° w stawach biodrowych oraz kolanowych, stopy oparte o piłkę oddalone od siebie na ok. 10 cm, kkg. wzdłuż tułowia.



RUCH:

1. Wznos bioder nad podłogę.
2. „Wciskanie” lewej stopy w piłkę.
3. Rozluźnienie (biodra dalej nad podłogę).
4. „Wciskanie” prawej stopy w piłkę.
5. Rozluźnienie (biodra dalej nad podłogę).
6. Powrót do pozycji wyjściowej.

Ilość powtórzeń: Po 5 razy na każdą stopę.

**Ćw. 3.**

CEL: Wzmacnianie mm. dna miednicy, mm. pośladkowych, z elementem ćwiczenia elongacyjnego.

PRZYBORY: piłka.

PW: Stojąc w rozkroku, piłka leży na ziemi między kk.d., kkg wzdłuż tułowia.

**RUCH:**

1. Napiąć mięśnie Kegla i mięśnie pośladków, ścisnąć piłkę kończynami dolnymi.
2. Wznos boki kkg – wdech.
3. Wytrzymać odliczając do pięciu, „ciągnąć” kręgosłup w górę, utrzymując wymienione napięcie mm.
4. Powrót do pozycji wyjściowej – wydech.



Ilość powtórzeń: 3 razy.

Ćw. 4.

CEL: Wzmacnianie mm. dna miednicy oraz mm. grzbietu, głównie w odcinku lędźwiowym.

PRZYBORY: stolik/łóżko, piłka.

PW: Klęk jednonóż przed stolikiem/łóżkiem, tułów opuszczony w przód spoczywa na stoliku/łóżku, kończyna dolna nieklęcząca odwiedzona w stawie biodrowym i zgięta w stawie kolanowym do ok. 90° oparta o piłkę, kkg wysunięte w przód, lekko zgięte w stawach łokciowych, dłonie połączone, czoło oparte na dłoniach.



RUCH:

1. Napięcie mięśni Kegla.
2. „Wciskanie” kolana w piłkę.
3. Powrót do pozycji wyjściowej i rozluźnienie.



Ilość powtórzeń: 3 razy na każdą stronę.

Ćw. 5.

CEL: Wzmacnianie mm. dna miednicy oraz mm. prostych brzucha.

PRZYBORY: brak, potrzebny partner.

PW: Leżenie tyłem, kk.d. zgięte w stawach biodrowych i kolanowych do kąta 90°, partner w siadzie klęcznym przed ćwiczącą, twarzą do niej.



RUCH:

1. Odwodzenie ud z rotacją zewnętrzną, stopy złączone; ćwicząca przykłada opór własnymi dłońmi w okolicy stawów kolanowych w końcowej fazie ćwiczenia.
2. Przywodzenie ud z rotacją wewnętrzną, stawy kolanowe łączą się, stopy oddalają się; partner przykłada opór własnymi dłońmi nieco powyżej stawów skokowych w końcowej fazie ćwiczenia.





Ilość powtórzeń: 5 razy na każdą stronę.

Uwaga: * Napięcie mięśni Kegla uzyskuje się przez napięcie mięśni jak przy wstrzymywaniu moczu; regularne ćwiczenia mięśni dna miednicy poprawiają kontrolę stolca i moczu oraz wspierają rehabilitację po porodzie.