

Aktywność w ciąży

MGR FIZJOTERAPII MICHAŁ KOSZLA



Co można ćwiczyć?

Ciąża jest stanem fizjologicznym. Część ciężarnych dowiaduje się o swoim odmiennym stanie dopiero w drugim, trzecim miesiącu ciąży. W tym czasie utrzymują swoją normalną aktywność fizyczną, co nie stanowi zagrożenia dla nowego życia, które w sobie noszą. Stąd zaleceniem może być utrzymanie aktywności fizycznej sprzed ciąży do czasu, aż odmienny stan nie będzie zbyt uciążliwy. Oczywiście wyjątek stanowią sporty urazowe, takie jak jazda konna, tenis czy narciarstwo zjazdowe. Sama aktywność nie stanowi takiego zagrożenia jak ewentualny uraz. Przeciwwskazane są również sporty, które narażają na niedotlenienie, tj. nurkowanie czy wspinaczka wysokogórska.

Co zatem z ciężarnymi, które wiodły siedzący tryb życia, bez większej aktywności?

Takie ciężarne mogą rozpocząć aktywność, tj. pływanie czy aerobik dla ciężarnych z tym zastrzeżeniem, że nową aktywność na-

leży rozpocząć najwcześniej w 5 miesiącu, pierwszy trymestr ciąży nie jest wskazany na uprawianie takich aktywności.

Należy pamiętać, że kobieta, która ćwiczy nie może być głodna ani spragniona. Tempo ćwiczeń nie powinno być zbyt forsowne, a liczba powtórzeń dostosowana do odczuć ćwiczącej.

Aktywność fizyczna a mięśnie dna miednicy

Bez względu na ciążę są takie dyscypliny sportowe, które mogą predysponować do powstania NTM. Są nimi skoki na trampolinie, skoki spadochronowe, czy podnoszenie ciężarów. Stąd wysiłek związany z podskokami, czy dźwiganiem w ciąży jest szczególnie niewskazany. Pamiętajmy o zwiększonym obciążeniu dna miednicy w ciąży, spowodowanym rosnącą macicą oraz wpływem hormonów na osłabienie i rozciągnięcie mięśni krocza. Warto zatem dla ochrony krocza

napinać mięśnie dna miednicy podczas większych wysiłków. Ponadto wydaje się całkiem prawdopodobne, że utrzymanie sprawności tych mięśni może przyczynić się do zmniejszenia ryzyka wcześniejszego porodu.

Szczególne środki ostrożności

Zanim ciężarna rozpocznie aktywność fizyczną, warto aby wcześniej porozmawiała o tym ze swoim ginekologiem, podczas wizyty kontrolnej. Oczywiście ginekolog ocenia stan w momencie badania, warto zatem, aby ciężarna pamiętała o kilku zasadach. Przede wszystkim o takich przeciwwskazaniach do ćwiczeń jak podwyższona temperatura ciała, wysokie ciśnienie spoczynkowe (mierzone po kilku minutach odpoczynku), pojawiające się skurcze macicy (3 na godzinę lub kilka podczas dnia), ból podbrzusza lub inny ból niewiadomego pochodzenia, krwawienie lub inne objawy, które ją niepo-

koją. Warto również rozważyć czy ćwiczyć, gdy ciążna ma gorsze samopoczucie. Czasem świadczy to o czynności skurczowej macicy lub początku infekcji.

Znaczenie aktywności fizycznej w ciąży

Aktywność fizyczna ma pozytywny wpływ na każdego, kto z niej korzysta. Tym bardziej ma ona znaczenie w ciąży. Warto tu podkreślić kilka aspektów:

Znaczenie psychologiczne

Ćwiczenie wpływa na poprawę nastroju. Wówczas „ciąża” staje się bardziej „stanem błogosławionym”. Dzieje się tak między innymi dlatego, że każdy wysiłek fizyczny powoduje wydzielanie endorfin, które sprzyjają lepszemu samopoczuciu. Ponadto odpowiednie ćwiczenia utrzymują sprawność sprzed ciąży, dzięki czemu ciążna lepiej radzi sobie podczas zwykłych aktywności życiowych, łatwiej się jej oddycha, rzadziej cierpi na somatyczne dolegliwości.

Układ krążenia, wydolność

Ograniczenie aktywności w ciąży przyczynia się do ograniczenia wydolności – mimo wzrostu aktywności serca. Tymczasem poród porównuje się do wysiłku maratończyka, rozłożonego na wiele godzin. Wysiłek sprzyja pobudzeniu pompy mięśniowej, co zmniejsza dolegliwości związane z obrzękami.

Układ oddechowy

Część ciężarnych skarży się na duszność. Odpowiednie ćwiczenia mogą pomóc w zwalczaniu tej dolegliwości. Prawidłowy oddech, sprawność układu oddechowego odgrywa ogromną rolę podczas porodu.

Sprawność mięśniowa

Ciąża zmienia działanie i sprawność wielu mięśni. Brak ich usprawnienia może przyczynić się do powstania dolegliwości bólowych.

Przygotowanie do porodu

Aktywność fizyczna w ciąży owocuje lepszym przebiegiem porodu, ma również dobroczynny wpływ na płód.

Znaczenie mięśni dna miednicy w ciąży

Na szczególną uwagę zasługują mięśnie dna miednicy. Zarówno w czasie ciąży jak i podczas porodu mięśnie te są mocno osłabiane. Najpierw – nadwyrę-

żane dźwiganiem coraz większej macicy, a potem rozpychane przez rodzące się dziecko. A ponieważ jedną z funkcji tych mięśni jest zaciskanie cewki moczowej, dlatego ich osłabienie może doprowadzić do problemów z trzymaniem moczu. Może to być zarówno wysiłkowe nietrzymanie moczu – czyli popuszczanie przy np. podnoszeniu dziecka, kichaniu czy innych czynnościach, jak i z parę nagłych, ze zbyt częstym oddawaniem moczu i problemami ze zdążeniem do toalety. Warto wiedzieć, że dolegliwości te jako skutek ciąży – porodowego osłabienia mięśni mogą wystąpić zarówno w okresie poporodowym jak i lata po nim – najczęściej około menopauzy. Można temu zapobiec stosując w czasie ciąży i połogu prostą profilaktykę – ćwiczenia Kegla.

Jak ćwiczyć?

Ćwiczenia Kegla polegają na zaciskaniu mięśni krocza tak, jak podczas powstrzymywania strumienia moczu. Dodatkowo ćwicząca powinna mieć uczucie „wciągania narządów”, co niektórzy nazywają „ćwiczeniem – windą”. W celu nauki „na toalecie” warto wykonać tylko kilka prób, aby zapamiętać, które to są mięśnie i upewnić się, czy ćwicząca potrafi przerwać strumień moczu. Co prawda zwieracze stanowią tylko część dna miednicy, ale próba ta pozwala chociaż orientacyjnie określić sprawność mięśni dna miednicy. Należy jednak pamiętać o tym, aby regularnie ćwiczyć w każdym innym momencie, tylko nie podczas oddawania moczu.

Regularne ćwiczenia powinny obejmować długie napięcia jak i serie szybkich napięć.

Po porodzie warto jest powrócić do ćwiczeń Kegla już od drugiej – trzeciej doby połogu. Naturalne jest, że w tym czasie krocz będzie jeszcze opuchnięty, a mięśnie osłabione przez porodowy wysiłek. Jednak z każdym dniem połogu ćwiczenia stają się łatwiejsze.

Objawy niepokojące, które mogą wystąpić po porodzie to:

- * wyciek nawet kropli moczu podczas wysiłku,
- * konieczność oddawania moczu częściej, niż co 2 godziny,
- * konieczność oddania moczu w mniej, niż 15 minut od pierwszego odczucia parcia na mocz,
- * problemy ze zdążeniem do toalety
- * niemożność zatrzymania strumienia moczu.

Mogą one oznaczać, że prawdopodobnie mięśnie są mocno osłabione. Jeśli okaże się, że same regularne ćwiczenia przez okres kilku tygodni nie przyniosą efektu, powinno się skorzystać z pomocy fizjoterapeuty dna miednicy.

Należy pamiętać, że według badań, u kobiet, u których wystąpiło nietrzymanie moczu w okresie ciąży i po porodzie, ryzyko nawrotu w okresie menopauzy wynosi blisko 80%. Aby temu zapobiec warto pamiętać o regularnych ćwiczeniach Kegla.

Przykładowe ćwiczenia w ciąży

- ♦ Pozycja stojąca, nogi na szerokość bioder, ramiona wzdłuż tułowia. Naprzemienne krążenie ramionami w tył, następnie w przód.
- ♦ Pozycja stojąca jak poprzednio, nogi lekko ugięte w kolanach, wychylenie biodrami na przemian w bok, klatka piersiowa pozostaje nieruchomo.
- ♦ Pozycja jak poprzednio, krążenie biodrami w prawo, następnie w lewo.
- ♦ Półprzysiady.
- ♦ Przyklęknięcie na jedno kolano. Podczas ćwiczenia należy mocno podparć się rękami na kolanie.
- ♦ Ręce zahaczone jedna dłoń za drugą. Rozciąganie chwytu ze ściąganiem łopatek.
- ♦ Stanie na jednej nodze, ręka oparta na krześle, druga ręka przyciąga stopę do pośladka. Wytrzymać około minuty.
- ♦ Siad, nogi wyprostowane, w rozkroku, tułów wyprostowany. Sięganie rękami do jednego podudzia – wytrzymać około minuty, sięgnąć do drugiej nogi.

Do ćwiczeń można wykorzystać piłkę rehabilitacyjną.

W siedzeniu na piłce:

- ♦ Wychylenie bioder na boki.
- ♦ Unoszenie ręki ze skłonem do przeciwnego boku.
- ♦ Ręce na wysokości ramion, skręty tułowia.
- ♦ Naprzemienne prostowanie nóg w kolanach

Aby regularnie ćwiczyć warto skorzystać z ćwiczeń grupowych dla kobiet w ciąży. Stanowi to dodatkową motywację do regularnych ćwiczeń, a przy okazji jest to możliwość spotkania innych kobiet w tym samym stanie oraz przedyskutowania z instruktorem wątpliwości co do ćwiczeń. ■