

The Swimming - Pływanie: wersja uproszczona z taśmą Pozycja wyjściowa i końcowa:

Kłęk podparty na dłoniach i kolanach. Dłonie rozstawione są na szerokość barków i wyraźnie pod nimi, natomiast kolana na szerokość bioder pod stawami biodrowymi. Plecy trzymaj ustawione równoległe do podłogi, a głowę w przedłużeniu kręgosłupa (nie jest ani zwieszona w dół, ani zadarta w górę). Wokół prawej stopy owinięta jest dwukrotnie taśma, której końce przytrzymują dłonie oparte o podłogę. Taśma musi być już na tym etapie lekko napięta (zdj. 6a).



Akcja:

Zrób spokojny i głęboki wdech nosem, z wydechem ustami wysuń to tyłu prawą nogę unosząc ją powoli w górę, do poziomu pleców. Poczuj pracę mięśni pośladków oraz napnij mięśnie dna miednicy i kroczka. Powróć do pozycji wyjściowej robiąc wdech nosem i powtórz ćwiczenie 10



Zdjęcia: Magdalena Potoczek

razy. Następnie wykonaj to ćwiczenie z taśmą na lewej stopie. Cały czas myśl o wydłużaniu ciała od czubka głowy aż do kości ogonowej, równoległe do podłoża (zdj. 6b i 6c).

Podsumowanie i uwagi do treningu

Ćwiczenia rozpocznij rozgrzewką bez taśmy np. w pozycji stojącej lub w siadzie na dużej piłce rehabilitacyjnej oraz ćwiczeniami oddechowymi. Ćwiczenia z taśmą wykonuj po 10 powtórzeń w serii i przeplataj je z wcześniej poznаныmi ćwiczeniami bez taśmy. W kolejnym numerze poznamy następne modyfikacje ćwiczeń Pilates, które uzupełnią Twój program rehabilitacyjny. Pamiętaj, że przed wprowadzeniem jakichkolwiek ćwiczeń wskazana jest konsultacja z Twoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Ćwiczenia na NTM dla osób otyłych

mgr Agata Fryszak

Międzynarodowy Instruktor Pilates

Co 7. kobieta na świecie powyżej 20 roku życia cierpi na nietrzymanie moczu. Schorzenie to jest problemem ok. 10% populacji na świecie, co oznacza, że w Polsce na tą dolegliwość cierpi ok. 3 mln osób. Dwukrotnie bardziej narażone na nietrzymanie moczu są kobiety niż mężczyźni. Zastanawiającym jest fakt, iż osoby które rozpoznały u siebie nietrzymanie moczu, decydują się na szukanie pomocy medycznej przeciętnie po 9 latach od momentu rozpoznania schorzenia.

Na występowanie nietrzymania moczu szczególnie narażone są osoby z nadwagą, ponieważ zbyt duża masa ciała może powodować obciążenie mięśni brzucha i dna miednicy. Obiecujące natomiast są badania, wykazujące, że redukcja masy ciała o 5-10% powoduje zmniejszenie epizodów nietrzymania moczu w 50% i jest skuteczną a jednocześnie bezpieczną metodą leczenia nietrzymania moczu. Należy zatem kontrolować masę ciała. Stosując odpowiednią dietę w połączeniu z umiarkowanym wysiłkiem fizycznym można pozbyć się zbędnych kilogramów i nie dopuścić do przeciążania mięśni dna miednicy. Pamiętać trzeba, że wysiłek fizyczny musi być dostosowany do potrzeb i możliwości organizmu, a do ćwiczeń należy włączyć te, które wzmacniają mięśnie dna miednicy.

Zgodnie ze światowymi zaleceniami odnośnie ćwiczeń i aktywności ruchowej wszyscy powinni być aktywni fizycznie w stopniu przekraczającym wysiłek wynikający z czynności dnia codziennego o wartość równoważną

utracie 1000 kcal (4200 kJ) na tydzień. Według tych zaleceń konieczne jest podejmowanie umiarkowanej aktywności fizycznej w ciągu 30-60 min. 5-7 dni w tygodniu.

Zaledwie co czwarta Polka cierpiąca na nietrzymanie moczu (NTM) przyznaje, że kiedykolwiek ćwiczyła mięśnie dna miednicy. Tymczasem, ćwiczenia te nie tylko zapobiegają i pomagają leczyć nietrzymanie moczu, lecz także wzmacniają kręgosłup i mięśnie brzucha, poprawiają postawę, ogólną kondycję ciała oraz jakość życia i życia seksualnego.

Mięśnie, które nie wykonują żadnej pracy, słabną i w rezultacie stają się dużo mniej efektywne. Dlatego systematyczne ćwiczenie mięśni dna miednicy powinno być nawykiem każdej kobiety. Wówczas ma ona szansę wyeliminować nieprzyjemne skutki osłabienia mięśni jak mimowolne wyciekanie moczu podczas kaszlu, śmiechu czy ćwiczeń fizycznych, a także brak satysfakcji z życia seksualnego - wyjaśnia prof. Włodzimierz Baranowski z Kliniki Ginekologii i Ginekologii Onkologicznej Wojskowego Instytutu Medycznego w Warszawie.

Żeby poprawnie ćwiczyć, trzeba wiedzieć, gdzie dokładnie są mięśnie dna miednicy.

Jest to grupa mięśni „zawieszona” między kością łonową a ogonową. Wiele osób nie potrafi zlokalizować tej grupy mięśniowej i często wykonuje ćwiczenia w niewłaściwy sposób. Przed rozpoczęciem właściwego treningu należy przede wszystkim prawidłowo zlokalizować położenie

nie mięśni dna miednicy, a następnie nauczyć się ich prawidłowego napinania i rozluźniania.

Usiądź zatem na krawędzi krzesła, nogi ustaw w lekkim rozkroku, dalej - zachowując cały czas tą samą pozycję (miednica i kolana nie zmieniają swojego ułożenia) spróbuj napiąć mięśnie w okolicy cewki moczowej i odbytu. Mięśnie, które napinasz, to właśnie mięśnie Kegla.

Nie zwlekaj! Zaczynj dbać o siebie już od dziś! Spróbuj wykonać kilka ćwiczeń!

Przed przystąpieniem do ćwiczeń przygotuj sobie niewielkich rozmiarów poduszkę lub ręcznik.

Pamiętaj o wygodnym i niekrępującym ruchów ubraniu.

Ćwiczenia wykonuj na niezbyt miękkiej powierzchni: macie lub dywanie. Najlepsze rezultaty osiągniesz wykonując ćwiczenia regularnie minimum 3 razy dziennie.

Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się ze swoim lekarzem.

Na rozgrzewkę wykonaj pierwsze dwa ćwiczenia, a następnie przejdź do ćwiczeń właściwych i zakończ wszystko krótkim relaksem.

Ćwiczenie 1

Ustaw stopy na szerokość bioder, równoległe do siebie, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki, barki opuść, odsuń od uszu, zostaw długą szyję, ręce wzdłuż tułowia, bardzo delikatnie wciągnięty pępek. Wykonaj wdech nosem. Z wydechem (wydech przez lekko uchylone usta) przenieś ciężar ciała na jedną nogę, drugą nogę unieś tyle ile chcesz; możesz, uginając kolano do przodu delikatnie napinać mięśnie dna miednicy. Kolano nogi na której stoisz zostaw rozluźnione, delikatnie ugięte. Unieś ręce w bok do poziomu barków. Utrzymaj się chwilę na jednej nodze. Miednica jest cały czas ustawiona równoległe do podłoża, nie wypychaj biodra w bok. Cały czas wydłużaj swoje ciało, rośnij do sufitu. Powróć do pozycji wyjściowej. Zmiana strony. Jeżeli tracisz równowagę, możesz ćwiczyć trzymając się oparcia krzesła lub opierając się ręką o ścianę. Wykonaj 8-10 powtórzeń.



Ćwiczenie 2

Ustaw stopy szerzej niż biodra, delikatnie ugnij kolana, plecy proste, ściągnięte łopatki, barki opuszczone, odsunięte od uszu, długa szyja, ręce oparte na biodrach, bardzo delikatnie wciągnięty pępek. Wykonaj krążenia biodrami, starając się odnaleźć i delikatnie napinać mięśnie dna miednicy. Po osiem okrążeń w



każdą stronę. Podczas krążenia biodrami staraj się utrzymać barki i głowę nieruchomo, w jednym miejscu i spokojnie oddychaj.

Ćwiczenie 3

Zostań w lekkim rozkroku, kolana delikatnie ugnij, dłonie oprzyj na pośladkach, lekko ściągnij łopatki. Z wydechem podciągnij do góry i do wewnątrz partię mięśni dolnej części brzucha. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Wykonaj 6-8 powtórzeń.



Ćwiczenie 4

Przejdź do leżenia na boku. Górną nogę, ugiętą w kolanie, wysuń do przodu. Kolano połóż na poduszce, lub złożonym ręczniku leżącym przed Tobą, na wysokości bioder, tak aby było Ci wygodnie. Dolną nogę wyprostuj w dal. Głowę oprzyj wygodnie na dolnej ręce, wyprostowanej w dal. Z wydechem delikatnie napinaj mięśnie dna miednicy, tak aby wnętrza twoich ud się nie napinały, a pośladki nie zaciskały. Z wdechem rozluźnij mięśnie. Górę ciała pozostaw zrelaksowaną, barki się nie napinają. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę. Wykonaj 8-10 powtórzeń.



Ćwiczenie 5

Zostań na boku. Obie nogi ugnij w kolanach. Wsuń poduszkę lub ręcznik w kolana. Robiąc wydech, delikatnie ściśnij poduszkę kolanami tak, aby wnętrza twoich ud delikatnie się napinały, jednocześnie wciągając pępek do środka, jakby kierując go do kręgosłupa. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugim boku. Wykonaj 8-10 powtórzeń.

Ćwiczenie 6

Przejdź do leżenia na plecach. Ułóż się wygodnie, wydłuż boki ciała, wyciągnij kręgosłup, ściągnij łopatki, odsuń barki od uszu, bardzo delikatnie wciągnij pępek, ugnij kolana, stopy oparte na podłożu, rozstawione na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia. Zaczynj wyginać swój kręgosłup, bez odrywania bioder z podłoża.



za, maksymalnie do sufitu w literę D, oraz maksymalnie „rozplaszcz”, wciskać w podłogę, następnie wykonuj wygięcia coraz delikatniej i spokojniej, aż zatrzymasz się pomiędzy jednym a drugim wygięciem - to jest twoja neutralna pozycja kręgosłupa. W tym ułożeniu mięśnie dna miednicy są delikatnie napięte, ponieważ trzymają kręgosłup w neutralnym ustawieniu i nie pozwalają mu się zupełnie położyć. Z wydechem podciągnij do góry i do wewnątrz partię mięśni dolnej części brzucha. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Wykonaj 8-10 powtórzeń.

Ćwiczenie 7

W leżeniu na plecach oprzyj o ścianę nogi ugięte w kolanach pod kątem 90°. Z wydechem wciskaj w ścianę raz jedną, raz drugą nogę, a następnie obie naraz, delikatnie napinając za każdym razem mięśnie dna miednicy. Wykonaj 8-10 powtórzeń.



Ćwiczenie 8

Usiądź wygodnie na krześle, wyprostuj plecy, ściągnij łopatki. Ustaw stopy na podłodze w delikatnym rozkroku. Pochyl się do przodu, opierając dłonie lub łokcie na udach. Z wydechem delikatnie, nie maksymalnie, podciągnij do góry i do wewnątrz, w stronę kręgosłupa, partię mięśni dol-



nej części brzucha, jakby wciągając je do środka oraz napnij mięśnie w okolicy cewki moczowej i odbytu. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie. Wykonaj 8-10 powtórzeń.

Ćwiczenie 9

Pozostając na krześle w delikatnym pochyleniu do przodu, z dłońmi opartymi na udach, z wydechem wypchnij plecy do góry, mocno je zaokrąglając, a następnie z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 3-4 razy.

Ćwiczenie 10

Nadal siedząc na krześle wyprostuj się, ściągnij łopatki, barki zatrzymaj opuszczone, odsunięte od uszu, długą szyję. Wdech, z wydechem skreć głowę w prawo, spójrz co się dzieje za twoim prawym barkiem, z wdechem powróć do pozycji wyjściowej. To samo wykonaj na lewą stronę. Powtórz 3-4 razy.

Po wykonaniu wszystkich ćwiczeń dla rozluźnienia wykonaj luźne krążenia barkami w przód i w tył. Oddychaj spokojnie, wydłuż kręgosłup, wyciągnij się przez czubek głowy do nieba. Poczuj swój oddech głęboko, aż na kości krzyżowej. Zrób pięć głębszych, spokojniejszych oddechów. Wdech nosem, wydech przez lekko uchylone usta. Zamknij oczy i pomyśl o czymś bardzo przyjemnym, tak żeby uśmiech pojawił się na Twojej twarzy, a gdy otworzysz oczy świat wyda Ci się od razu bardziej przyjazny.

Zdjęcia: Agata Fryszak
Modelka: Agnieszka

DOSTĘP DO ZAOPATRZENIA W ŚRODKI POMOCNICZE I PRZEDMIOTY ORTOPEDYCZNE WG DANYCH WOJEWÓDZKICH ODDZIAŁÓW NFZ - STAN NA 10.08.2013

Województwo	Pieluchy i pieluchomajtki		Worki stomijne		Aparaty słuchowe		Aparaty do leczenia obturacyjnego bezdechu sennego (CPAP)		Przedmioty ortopedyczne z wyłączeniem wózków inwalidzkich		Wózki inwalidzkie	
	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących	Czas oczekiwania	Liczba osób oczekujących
Dolnośląskie	nb	-	nb	-	3 mies.	1 797 ☺	nb	-	nb	-	nb	-
Kujawsko-Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	- ☺	nb	- ☺	nb	-	nb	-
Lubelskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Lubuskie	nb	-	nb	-	nb	- ☺	nb	-	nb	-	nb	-
Łódzkie	nb	-	nb	-	do 3 mies.	170 ☹	nb	-	do 3 mies.	95 ☹	do 3 mies.	39 ☹
Małopolskie	nb	-	nb	-	3 mies.*	2 207 ☹	nb	-	nb	-	nb	-
Mazowieckie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Opolskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Podkarpackie	nb	-	nb	-	nb	- ☺	nb	-	nb	- ☺	nb	- ☺
Podlaskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Pomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Śląskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Świętokrzyskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-
Warmińsko-Mazurskie	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.	b.d.
Wielkopolskie	nb	-	nb	-	30 dni ***	792 ☹	nb	-	nb	-	nb	-
Zachodniopomorskie	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-	nb	-

nb - na bieżąco, bd - brak danych (oddział NFZ odmówił podania informacji), * dzieci - na bieżąco; ** dzieci, osoby czynne zawodowo - na bieżąco, *** oczekiwanie na zatwierdzenie zleceń związane z koniecznością weryfikacji wizyty pacjenta w poradni

☺ - poprawa sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu
☹ - pogorszenie sytuacji w stosunku do poprzedniego rankingu