

Pilates kontra NTM - cz. III. Ćwiczenia

mgr Magdalena Potoczek, fizjoterapeuta/instruktor Pilates

NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

W poprzednim numerze Kwartalnika poznaliśmy podstawy oddychania w technice Pilates oraz ćwiczenie „Most Ramion” w kilku modyfikacjach. W tym wydaniu zaprezentowane zostały kolejne ćwiczenia, które mogą wspomagać leczenie nietrzymania moczu. Potrzebna nam będzie cienka mata lub koc (ćwiczenia należy wykonywać na twardym podłożu), mała elastyczna piłeczka do ćwiczeń (ok. 18-20 cm średnicy) oraz duża piłka rehabilitacyjna.

Piłka rehabilitacyjna w ćwiczeniach Pilates

Dobór piłki rehabilitacyjnej jest zależny od indywidualnych parametrów, przede wszystkim od wzrostu. W czasie siedzenia na piłce biodra powinny znajdować się na tej samej wysokości co kolana, lub nieco wyżej, nigdy odwrotnie. Poniższa tabela pokazuje w jaki sposób dobrać średnicę piłki w zależności od wzrostu.

Wzrost	Średnica piłki
155 - 165 cm	55 cm
165 - 175 cm	65 cm
175 - 185 cm	75 cm
Powyżej 185 cm	85 cm i więcej

Duża piłka jest cennym przyborem rehabilitacyjnym i można ją wykorzystać podczas wielu ćwiczeń. Nie tylko urozmaica trening, ale przede wszystkim czyni go bardziej efektywnym. Podczas gdy siedzimy na piłce, nasza równowaga jest lekko zaburzona. Aby jej nie stracić musimy zaangażować wiele mięśni, w tym mięśnie głębokie, które odpowiadają za lepszą stabilizację ciała oraz prawidłową postawę. Aktywne są między innymi mięśnie grzbietu, brzucha oraz mięśnie dna miednicy. Jak pamiętamy, system Pilates oferuje dużo różnych modyfikacji podstawowych ćwiczeń wyjściowych, z których większość można wykonać właśnie z wykorzystaniem piłki. W sklepie ze sprzętem medycznym czy sportowym sprzedawca pomoże nam wybrać odpowiednią piłkę. Można ją kupić już za 20-30 zł.

Rozgrzewka - ćwiczenia miednicy w siadzie na piłce

Ćwiczenia te świetnie angażują mięśnie dna miednicy, mobilizują kręgosłup i mogą być wykonywane jako rozgrzewka przed każdym treningiem. Jednocześnie są delikatne, bezpieczne i właściwe mogą być wykonywane przez każdego. Jeżeli początkowo będziesz mieć problem

z utrzymaniem równowagi na piłce - ćwicz przy drabince, ścianie, krześle - tak aby w razie potrzeby móc się czegoś przytrzymać. Ćwicząc pamiętaj o spokojnym oddechu torem bocznym żebrowym (opisanym w poprzednim numerze Kwartalnika), płynności i koncentracji na wykonywanym ruchu, które są kluczowe w technice Pilates.

Wersja 1 - huśtanie biodrami w przód i tył

Pozycja wyjściowa i końcowa: Usiądź na piłce z rękami na biodrach. Stopy oprzyj na podłożu i rozstaw nieco szerszej niż biodra. Brodę ściągnij lekko w stronę klatki piersiowej, rozluźnij i opuść barki. Pomyśl o wydłużeniu kręgosłupa od czubka głowy aż do kości ogonowej. Nie wypychaj żeber do przodu, ani pośladków w tył. Kręgosłup ma być w neutralnej pozycji z zachowaniem naturalnych krzywizn. Ćwiczenie zaczynamy i kończymy w tej pozycji (zdj. 1).

Akcja: Nabierz powietrza nosem, a następnie z wydechem ustami podwinij kość ogonową pod siebie (wyobraź sobie, że chcesz „podkulić ogon”). Piłka lekko przetacza się do przodu (zdj. 2). Z kolejnym wdechem ustami powrót do pozycji wyjściowej.

Wersja 2 - huśtanie biodrami w prawo i lewo

Pozycja wyjściowa i końcowa: j.w.

Akcja:

Nabierz powietrza nosem, a następnie z wydechem ustami wysuń lekko biodro w prawą stronę i delikatnie ku górze. Z wdechem wróć do pozycji wyjściowej. Z kolejnym wydechem powtórz ruch na lewą stronę. W tym ćwiczeniu huśtaj płynnie biodrami w prawo i lewo (zdj. 3a i 3b).



Wersja 3 - Krążenia biodrami

Pozycja wyjściowa i końcowa: j.w.

Akcja: Oddychając równomiernie wykonuj średniej wielkości krążenia biodrami po 10 razy w każdą stronę. Staraj się skoncentrować na pracy mięśni dolnej części ciała, podczas gdy góra pozostaje rozluźniona.

Wersja 4 - Ósemki bioder

Pozycja wyjściowa i końcowa: j.w.

Akcja: Podobnie jak w poprzedniej wersji ćwiczenia zataczaj ruchy miednicą, ale tym razem w taki sposób, aby rysować biodrami na podłodze kształt leżącej ósemki.

Wersja 5 - Alfabet biodrami

Pozycja wyjściowa i końcowa: j.w.

Akcja: Zamień ćwiczenie w następującą zabawę - postaraj się zataczać biodrami kształt liter swojego imienia i nazwiska lub innych dowolnych wyrazów.

Ćwiczenie Shoulder Bridge - most ramion z piłką rehabilitacyjną

W poprzednim numerze Kwartalnika poznaliśmy to ćwiczenie w kilku różnych modyfikacjach. Oto kolejna wersja, tym razem z wykorzystaniem dużej piłki rehabilitacyjnej.

Pozycja wyjściowa i końcowa: Połóż się na plecach, ręce wyciągnij wzdłuż ciała. Nogi oprzyj na dużej piłce i zegnij je pod kątem ok. 90 stopni tak, by piłka dotykała tylnej powierzchni Twoich ud (zdj. 4a).



Akcja: Nabierz powietrza nosem, następnie z długim wydechem ustami rozpocznij podwijanie kości ogonowej i stopniowe odrywanie kręgosłupa od podłoża. W tym samym czasie pięty naciskają na piłkę. Zatrzymaj się gdy ciało będzie w jednej linii i zrób wdech nosem. Z kolejnym wydechem ustami stopniowo opuszczaj biodra przyklejając kręgosłup kręg po kręgu do maty (zdj. 4b i 4c).

Ćwiczenie The Clam - Małż Wersja 1

Pozycja wyjściowa i końcowa: Połóż się na boku i ugnij

nogi w kolanach nieco powyżej 90 stopni. Kręgosłup ustaw w pozycji neutralnej. Biodra muszą być w jednej linii (jedno nad drugim) co oznacza, że miednica nie może być odchylona do tyłu, ani pochylona w przód. Ustabilizuj miednicę poprzez położenie dłoni na biodrze od góry. W czasie ćwiczenia kontroluj czy miednica się nie kołysze - powinna pozostać nieruchoma od początku do końca ruchu. Ćwiczenie rozpoczynamy i kończymy w tej pozycji (zdj. 5a).

Akcja: Po ustawieniu pozycji wyjściowej zaangażuj mięśnie brzucha - pomyśl o lekkim pociągnięciu pępka w stronę kręgosłupa. Zrób wdech nosem, następnie z wolnym wydechem ustami rozpocznij odrywanie górnego kolana („otwórz” kolana), stopy pozostają złączone. Podczas unoszenia kolana podciągaj jednocześnie mięśnie dna miednicy ku górze. W czasie opuszczania kolana rozluźniaj mięśnie stopniowo. Pilnuj stabilnej, nieruchomej miednicy. Ćwiczenie należy powtórzyć na drugim boku (zdj. 5b).



Wersja 2

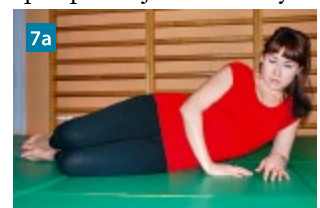
Pozycja wyjściowa i końcowa: Połóż się na plecach i wyciągnij ręce wzdłuż tułowia lub na miednicy. Pod głowę, jak poduszkę, podłóż małą piłeczkę. Ugnij nogi w kolanach i rozstaw je na boki pozostawiając stopy złączone ze sobą podeszwami.

Akcja: Nabierz powietrza nosem, następnie z wydechem zbliżaj kolana do siebie na końcu ruchu naciskając kolanem na kolano z jednoczesnym napięciem mięśni dna miednicy. Z wdechem stopniowo rozluźniaj mięśnie powracając do pozycji wyjściowej (zdj. 6a i 6b).



Ćwiczenie Side Bend - boczne zgięcie

Pozycja wyjściowa i końcowa: Połóż się na lewym boku w taki sposób, że ciało podparte jest na lewym łokciu, przedramieniu i dłoni, a prawa ręka oparta jest na podłodze przed klatką piersiową. Nogi ugnij w kolanach powyżej 90 stopni, a pięty podsuń pod pośladki.



Ustaw neutralną pozycję kręgosłupa i uważaj, aby lewy bok ciała nie opadał w stronę podłogi (nie wyginał się w łuk - zdj. 7a).

Akcja: Nabierz powietrza nosem, następnie z wydechem ustami oderwij od podłogi biodra. Wytrzymaj w tej pozycji do sekund, z kolejnym wdechem opuść biodra z powrotem na podłogę. W tym ćwiczeniu uważaj, aby nie przenosić ciężaru ciała do przodu na prawą rękę. To najczęstszy błąd. Ćwiczenie powtórz na prawym boku (zdj. 7b i 7c).



Akcja: Nabierz powietrza nosem, następnie z wydechem ustami unieś lewą nogę. Z kolejnym wdechem opuść nogę z powrotem na podłogę. Bardzo ważne w tym ćwiczeniu jest to, żeby nie szarpać nerwowo nogi w górę oraz nie rzucać jej bezwładnie na podłogę. Ruch nogą jest płynny z pełną koncentracją na pracy mięśni od początku do końca ćwiczenia. Ćwiczenie powtórz na prawym boku (zdj. 8a i 8b).



Ćwiczenie Inner Thigh Lift - uniesienie wewnętrznej części uda

Pozycja wyjściowa i końcowa: Połóż się na lewym boku w taki sposób, że głowa podparta jest na lewej dłoni, a prawa dłoń oparta jest przed klatką piersiową. Prawa noga jest zgięta w stawie biodrowym i kolanowym (leży z przodu przed ciałem), a kolano oparte jest na małej piłeczce. Lewa noga jest wyprostowana.

Podsumowanie i uwagi do treningu

Ćwiczenia rozpocznij rozgrzewką na piłce i ćwiczeniami oddechowymi. Ćwiczenia główne wykonuj po 10 powtórzeń w serii i łącz je z tymi opisanymi w poprzednim numerze Kwartalnika. W danym dniu wybierz sobie 4-5 ćwiczeń, nie wykonuj wszystkich jednorazowo. W kolejnym numerze poznamy następne modyfikacje ćwiczeń Pilates, które uzupełnią Twój program rehabilitacyjny. Pamiętaj, że przed wprowadzeniem ćwiczeń zawsze warto skonsultować się ze swoim lekarzem lub fizjoterapeutą.

Zdjęcia: Magdalena Potoczek

Środki absorpcyjne na dzień i na noc

mgr Magdalena Potoczek

Fizjoterapeuta, NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny na Siemiradzkiego im. R. Czerwiakowskiego w Krakowie

Organizm każdego człowieka ma swój określony rytm dobowy, który dotyczy także czynności fizjologicznych, a więc między innymi wytwarzania moczu.

Pomimo faktu, iż gromadzenie i wydalanie moczu to nieprzerwany cykl, występują różnice pomiędzy tym procesem w ciągu dnia i nocy. Podczas dnia, kiedy jesteśmy aktywni oraz dostarczamy naszemu organizmowi płynów (zarówno z napojami jak i z pożywieniem - zupy, warzywa i owoce) wytwarzanie moczu jest większe. W nocy natomiast podaż płynów zmniejsza się (lub nie ma jej w ogóle), metabolizm zwalnia oraz jest wydzielany tzw. hormon antydiuretyczny (wazopresyna), który ma za zadanie zagęszczać mocz i ograniczać jego produkcję. Informacje te mogą okazać się cenną wskazówką odnośnie tego, w jaki sposób należy dobierać środ-



ki chłonne w zależności od pory dnia. Zwiększa to komfort, jednocześnie obniżając koszty związane z użytkowaniem tych środków. Najlepszym sposobem doboru odpowiedniego zabezpieczenia jest obser-

wacja, np. na podstawie dziennika mikcji.

W dzienniku zapisywane są informacje o tym jak często i w jakiej ilości przyjmowane są płyny, jaka jest częstotliwość i objętość oddawanego moczu i kiedy wystąpiły epizody niekontrolowanej utraty moczu. Dzięki temu dużo łatwiej będzie zdecydować kiedy potrzebujemy dodatkowej ochrony, a kiedy wystarczy tylko ta podstawowa.

Poniższa tabela przedstawia wskazówki w jaki sposób dobrać środek chłonny w zależności od stopnia nietrzymania moczu z uwzględnieniem pory dnia oraz aktywności ruchowej: