

Pilates kontra NTM - cz.V. Ćwiczenia

mgr Magdalena Potoczek

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

W poprzednich numerach Kwartalnika czytelnicy mieli okazję zapoznać się z różnymi wersjami ćwiczeń bazujących na metodzie Pilates, które mogą posłużyć jako uzupełnienie programu rehabilitacji w przypadku osłabienia mięśni dna miednicy i problemów z inkontynencją. W bieżącym numerze zaprezentowane zostały kolejne propozycje ćwiczeń, podczas wykonywania których staramy się pamiętać o podstawowych zasadach techniki Pilates, takich jak oddech, płynność czy koncentracja na prawidłowym przeprowadzeniu ruchu. Potrzebna nam będzie cienka mata lub koc (ćwiczenia należy wykonywać na twardym podłożu), duża piłka rehabilitacyjna oraz taśma elastyczna przeznaczona do ćwiczeń z oporem.

Taśma elastyczna w ćwiczeniach Pilates

Pośród szerokiej gamy akcesoriów gimnastycznych, które można wykorzystać podczas treningu typu Pilates, na szczególną uwagę zasługuje taśma elastyczna (zdj.1). Jest ona przeznaczona do



tw. ćwiczeń z oporem. Praca mięśni jest wówczas bardziej efektywna, ponieważ muszą one pokonać opór zewnętrzny stawiany przez taśmę.

Nie oznacza to jednak, że tego typu ćwiczenia skierowane są tylko do osób bardziej zaawansowanych w treningu, ponieważ istnieją taśmy o różnym stopniu oporu w zależności od potrzeb i możliwości ćwiczących. Taśmę elastyczną najlepiej kupić w sklepie ze sprzętem rehabilitacyjnym. Sprzedawana jest na metry, a jej koszt zależy zarówno od długości, jak i od oporu (kilkanaście złotych za metr, powinna mieć co najmniej 2,5 metra długości). Dla osób początkujących najodpowiedniejsza będzie taśma o niewielkim oporze. Podczas wyboru taśmy kieruj się prostą zasadą: 15 powtórzeń jednego ćwiczenia z taśmą nie powinno wywołać nadmiernego zmęczenia. Taśmy dostępne są w wersji lateksowej i bezlateksowej (dla osób z alergią na to tworzywo).

Zasady korzystania z taśmy elastycznej (zgodnie z zaleceniami producenta):

Korzystając z elastycznej taśmy do ćwiczeń należy pamiętać o kilku ważnych zasadach:

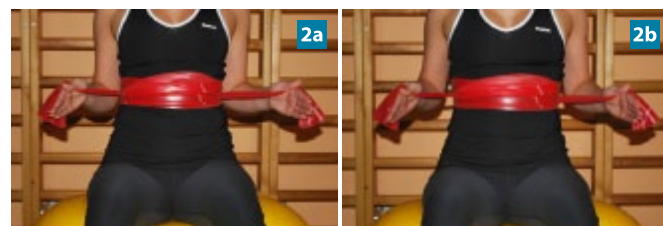
1. Na początku każdego ćwiczenia taśma powinna być zawsze lekko napięta, nie może pozostawać luźna.

Dlatego przy ustawianiu pozycji wyjściowej zadbaj o odpowiednie naciągnięcie taśmy.

2. Podczas ćwiczeń nie może występować ból ani uczucie zbyt dużego zmęczenia. Jeżeli zauważysz takie reakcje przerwij trening, wykonaj ćwiczenie podstawowe bez taśmy lub zmniejsz ilość powtórzeń albo moc taśmy na mniejszą.
3. Ruchy wykonuj powoli i precyzyjnie unikając nagłych napięć, szarpnięć i niekontrolowanych ruchów, podczas których mogłoby dojść do odskakiwania taśmy (szczególnie w kierunku głowy).
4. Taśmę przechowuj suchą, zwiniętą i posypaną talkiem chroniąc przed wpływami zewnętrznymi takimi jak słońce i inne źródła ciepła. Przed przystąpieniem do treningu z taśmą upewnij się, że nie masz ostrych paznokci i zdejmij biżuterię. Pamiętaj, że źle przechowywana i użytkowana taśma może ulec uszkodzeniu, co w konsekwencji zwiększa ryzyko wypadku (np. pęknięcia) podczas ćwiczeń.

1. Ćwiczenie oddechowe z wykorzystaniem taśmy elastycznej

Usiądź na krześle lub na dużej piłce rehabilitacyjnej. Plecy trzymaj prosto, ustaw neutralne położenie miednicy. Barki odsuń od uszu ku dołowi i lekko ściągnij łopatki, wydłuż kręgosłup lekko cofając i obniżając brodę. Owiń dwukrotnie taśmę elastyczną wokół klatki piersiowej (u kobiet tuż pod linią piersi) napinając ją i chwyć oba jej końce w dłonie po bokach ciała. Zrób spokojny i głęboki wdech nosem i pocuj jak Twoja klatka piersiowa rozszerza się na boki - pocuj opór taśmy. Z wydechem ustami żebra i klatka piersiowa zwięzają się. Powtórz 10 razy (zdj. 2a i 2b).



2. Ćwiczenie oddechowe z wykorzystaniem taśmy elastycznej

Pozycja wyjściowa j.w. Taśmę ułóż z tyłu na plecach na wysokości łopatek, a jej końce chwyć w dłonie po bokach ciała, na wysokości pach. Nabierz powietrza nosem rozszerzając klatkę piersiową na boki, następnie z długim wydechem ustami wyciągaj stopniowo oba końce taśmy przed

siebie prostując ręce w łokciach. Z kolejnym wdechem powróć do pozycji startowej cofając wolno taśmę w stronę pach.

3. Ćwiczenie oddechowe z taśmą elastyczną

Pozycja wyjściowa jak wyżej, z taśmą opartą na plecach. Tym razem ręce są wyciągnięte przed siebie z lekko ugiętymi łokciami. Zrób wdech nosem, następnie z wydechem ustami rozłóż ręce na boki starając się ściągnąć łopatki. Z kolejnym wdechem ustami powróć do pozycji wyjściowej.

**W każdym z wyżej opisanych ćwiczeń oddechowych na wydechu napnij mięśnie dna miednicy i krocza, a z wdechem rozluźnij je.*

Ćwiczenie Shoulder Bridge - Most ramion z taśmą elastyczną

Wersja 1:

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach, ręce wyciągnij wzdłuż ciała. Ugnij nogi w kolanach i postaw stopy na podłożu na szerokość bioder. Ułóż szeroko taśmę na wysokości miednicy, a jej końce na podłożu po bokach ciała. Dłonie przytrzymują końce lekko napiętej taśmy (zdj. 3a).



Akcja:

Nabierz powietrze nosem, następnie z długim wydechem ustami rozpocznij podwijanie kości ogonowej i stopniowe odrywanie kręgosłupa od podłoża. 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. Taśma daje opór na miednicę, dzięki czemu praca mięśni jest bardziej efektywna. Pamiętaj, aby w trakcie podwijania kości ogonowej napiąć mięśnie dna miednicy (zdj. 3b, 3c).



Wersja 2:

Pozycja wyjściowa i końcowa

J.w.

Akcja:

Zrób wdech nosem, z wydechem ustami oderwij miednicę jednym zdecydowanym ruchem od podłoża napinając mięśnie dna miednicy i krocza oraz mięśnie pośladków.

Zatrzymaj miednicę u góry i zrób wdech nosem. Z wydechem ustami opuść miednicę jednym ruchem na matę.

Ćwiczenie single leg drops - opuszczanie nóg

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Położ się na plecach i unieś w górę nogi ugięte pod kątem 90 stopni. Na tylnej powierzchni ud oprzyj szeroko rozłożoną taśmę. Jej końce przytrzymuj po obu stronach ciała (taśma w napięciu) - zdj. 4a.



Akcja:

Zrób wdech nosem, następnie z wydechem ustami opuszczaj wolno prawą nogę, aż dotkniesz piętą podłoża (noga ściąga taśmę) napinając przy tym mięśnie dna miednicy i krocza. Z wdechem noga wraca do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz po 10 razy na każdą nogę (zdj. 4b).



**uważaj aby w czasie opuszczania nogi Twój kręgosłup lędźwiowy nie odrywał się od podłoża. Delikatnie dociskaj go do maty.*

Prostowanie nóg

Wersja 1:

Pozycja wyjściowa i końcowa:

Usiądź na krześle w takiej pozycji, aby Twoje kolana były na tej samej wysokości co biodra (kąt prosty). Podłóż szeroko rozłożoną taśmę pod prawą stopę lub owiń stopę taśmą. Końce taśmy trzymaj w dłoniach po bokach ciała jak na zdjęciu.

Akcja:

Nabierz powietrze nosem, następnie z długim wydechem ustami unieś nogę do poziomu biodra prostując ją w kolanie i zadzierając stopę na siebie jednocześnie napinając stopniowo mięśnie dna miednicy. Z wdechem nosem powróć do pozycji wyjściowej. Ćwiczenie powtórz na prawą i na lewą nogę.



Wersja 2:

Ćwiczenie wykonuj dokładnie tak samo jak poprzednio, ale tym razem usiądź na dużej piłce rehabilitacyjnej. Jest to wersja trudniejsza, dla osób bardziej zaawansowanych, gdyż zaburzona jest delikatnie Twoja równowaga. Dzięki temu angażujesz też znacznie więcej mięśni (zdj. 5a, 5b).



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 napij 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