Pilates kontra NTM

mgr Magdalena Potoczek
Fizjoterapeuta/instruktor Pilates
NZOZ Szpital Położniczo-Ginekologiczny im. R. Czerwiakowskiego, ul. Siemiradzkiego 1, Kraków

Wprowadzenie

Pilates to doskonały system ćwiczeń, który angażuje zarówno nasze ciało jak i umysł. Wywodzi się z Niemiec i został opracowany na początku XX wieku przez sportowca Josepha Pilatesa. Bardzo szybko zauważono pozytywny wpływ tego treningu na zdrowie oraz kondycję człowieka i zaadaptowano go między innymi na potrzeby rehabilitacji ruchowej różnych schorzeń i dysfunkcji. W odróżnieniu od innych systemów ćwiczeń, Pilates koncentruje się przede wszystkim na prawidłowym wykonywaniu poszczególnych ruchów w połączeniu ze świadomym oddechem. Tu nie liczy się ilość i tempo, ale jakość i precyzja, a także systematyczność. Istnieje szeroka gama ćwiczeń, które można dostosowywać do indywidualnych potrzeb osób ćwiczących, co stwarza duże możliwości terapeutyczne. Ponieważ ćwiczenia Pilates uczą lepszej, świadomej kontroli nad własnym ciałem oraz wzmacniają mięśnie dna miednicy, mogą być z powodzeniem wykorzystywane jako uzupełnienie podstawowej terapii w różnych postaciach inkontynencji.

W jaki sposób Pilates może pomóc w problemach z NTM

Ćwiczenia są nieodłącznym elementem rehabilitacji u osób z NTM, niestety jednak nie wszystkie rodzaje ćwiczeń są bezpieczne i skuteczne. Niektóre z nich mogą nawet nasilić objawy inkontynencji, dlatego tak ważne jest, aby przed rozpoczęciem każdego treningu porozumieć się ze swoim lekarzem oraz rehabilitantem. Większość ćwiczeń Pilatesa angażuje głębokie mięśnie brzucha oraz dna miednicy. Mięśnie te są kluczowe dla zachowania prawidłowej postawy ciała, utrzymania narządów wewnętrznych w odpowiednim położeniu i sprawnego funkcjonowania układu moczowo-płciowego. Ponadto Pilates uczy tzw. świadomości własnego ciała. Pomaga zrozumieć to co się z nim dzieje, rozpoznawać kiedy mięśnie są spięte, a kiedy rozluźnione. Takie umiejętności są niezwykle potrzebne osobom z zaburzeniami oddawania moczu.

Formy ćwiczeń w systemie Pilates

Oryginalnie metoda Pilatesa była stosowana z wykorzystaniem specjalnie zaprojektowanych łóżek i krzeseł rehabilitacyjnych z systemem przymocowanych gum i sprężyn (tzw. Cadillac, Reformer, Wunda Chair i inne), co umożliwiało wielokierunkowe oddziaływanie na organizm. Łóżka te użytkowane są do dziś, jednak ze względu na ich niewielką dostępność w Polsce (posiada je tylko kilka klubów fitness i centrów rehabi-

litacyjnych) najczęściej stosowaną formą ćwiczeń Pilatesa są ćwiczenia na matach. Istnieje możliwość zwiększenia trudności treningu, jego modyfikacji lub po prostu urozmaicenia poprzez użycie dodatkowych akcesoriów, takich jak duże i małe piłki rehabilitacyjne, Pilates ring (specjalna obręcz do ćwiczeń), tzw. rollery (wałki różnej wielkości) czy taśmy elastyczne. Obecnie, ze względu na wzrost popularności ćwiczeń Pilates w naszym kraju powstają formy łączące je z innymi systemami, np. z jogą.

Zasady w technice Pilatesa

Pilatesem rządzi kilka głównych zasad, które trzeba poznać przed przystąpieniem do treningu. Zasady te odróżniają Pilates od innych systemów ćwiczeń:

Koncentracja i kontrola

W czasie ćwiczeń w pełni koncentruj się nad tym co chcesz zrobić. Myśl o prawidłowej pozycji wyjściowej i kontroluj sposób prowadzenia ruchu.

Oddech

Wszystkim ćwiczeniom towarzyszy równomierny, spokojny oddech, co pomaga w prawidłowym wykonaniu ćwiczenia i wzmacnia jego efekty. W kolejnym numerze poświęcimy nieco więcej czasu na naukę prawidłowego oddychania podczas ćwiczeń Pilatesa.

Praca środka

Ruch podczas ćwiczenia zaczynaj od środka ciała napinając głębokie mięśnie stabilizujące, m.in. mięsień poprzeczny brzucha. Aby go napiąć wyobraź sobie pas zaciskający się wokół twojej talii, lub spróbuj „przyciągnąć" pępek do kręgosłupa, czyli po prostu wciągnąć brzuch.

Precyzja

Ta zasada dotyczy dokładnego, precyzyjnego poprowadzenia ruchu „od początku do końca", przy zachowaniu kontroli i utrzymaniu prawidłowej pozycji wyjściowej i końcowej.

Płynność ruchu

Ćwiczenia wykonuj w sposób płynny, jeden ruch przechodzi w drugi w sposób spokojny i kontrolowany. Nie ma miejsca na gwałtowne „zrywy".

Prawidłowa postawa ciała punktem wyjściowym do dalszych ćwiczeń

Jedną z najważniejszych rzeczy w technice Pilatesa jest ustawienie ciała w prawidłowej pozycji zarówno przed, w trakcie, jak i po zakończonym ćwiczeniu. Tę zasadę należy przenieść do życia codziennego. Problemy z NTM i zaburzeniami statyki narządu rodnego (obniżanie ścian pochwy, wypadanie macicy) mogą mieć częściowo swoje źródło w wadliwej postawie ciała. Wyobraźmy sobie źle ustawioną miednicę - mięśnie nie będą w stanie pracować w optymalnych dla siebie warunkach. Z czasem dojdzie do osłabienia ważnych mięśni dna miednicy oraz brzucha, które pełnią dużą rolę w utrzymaniu odpowiedniego ciśnienia w jamie brzusznej, kontroli czynności fizjologicznych czy seksualnych. Dlatego trening Pilatesa zacznijmy od nauki prawidłowej postawy ciała i starajmy się zachowywać ją podczas wszystkich czynności dnia codziennego. Główną zasadą, która będzie obowiązywać bez względu na ułożenie ciała jest tzw. pozycja neutralna. Oznacza to, że w naszym kręgosłupie powinny być zachowane wszystkie jego naturalne krzywizny (nie pogłębiamy i nie spłycamy ich).

Pozycja stojąca (zdj. 1)

1. Ustaw stopy na szerokość bioder i unieś w górę palce stóp. Postaraj się wyczuć 3 punkty podparcia - pod 1 i 5 palcem oraz pod piętą. Gdy wyczujesz wyraźnie te trzy punkty opuść palce na podłoże i staraj się trzymać ciężar ciała rozłożony równomiernie w kształcie trójkąta.
2. Ustaw miednicę w pozycji neutralnej. W tym celu ugnij lekko kolana i huśtaj biodrami w przód i tył. Stopniowo zmniejszaj zakres ruchu i w końcu zatrzymaj go w połowie drogi. To będzie twoja pozycja neutralna.

zdj. 1 Prawidłowa pozycja stojąca

3. Wyobraź sobie, że twoją talię obejmuje szeroki pas. Postaraj się wciągnąć maksymalnie mięśnie brzucha wokół talii tak, aby zmniejszyć jej obwód, następnie rozluźnij. Kolejny raz powtórz to ćwiczenie napinając mięśnie brzucha na 50% mocy, a następnie na 30%. Staraj się zachowywać to lekkie 30% napięcie podczas ćwiczeń.
4. Rozluźnij barki i pozwól im spłynąć w kierunku podłogi uwalniając napięcie z tej okolicy. Delikatnie ściągnij łopatki w dół i w kierunku kręgosłupa, ale nie napinając nadmiernie przestrzeni pomiędzy nimi.
5. Ustaw szyję i głowę w pozycji neutralnej. Głowa ma stanowić przedłużenie kręgosłupa i nie może być zbyt wysunięta ani cofnięta. Broda jest lekko opuszczona w kierunku podłogi.

Pozycja siedząca

Obowiązują te same zasady co w czasie stania. Pilnujemy

wydłużania kręgosłupa i neutralnie ustawionej miednicy, nie garbimy się - osłabia to mięśnie brzucha. Siedzimy głęboko, z podparciem pleców, wyraźnie opierając ciężar ciała na tzw. guzach kulszowych (dwie wystające kostki pod pośladkami). Ważny jest również kąt pomiędzy udami a podudziami - około 90%. Kolana nigdy nie powinny znaleźć się powyżej bioder (szczególnie uważać powinny osoby po wszczepieniu endoprotezy stawu biodrowego - w tym wypadku wskazane jest, aby biodra znajdowały się nieco powyżej kolan).

Pozycja leżenia na plecach

Połóż się na cienkiej macie, lub kocu na twardym podłożu. Dłonie ułóż na miednicy kierując palce do spojenia łonowego, a kciuki do środkowej linii ciała. Ugnij kolana i postaw stopy na podłożu. Uważaj, aby głowa nie odchylała się za bardzo do tyłu - broda jest lekko ściągnięta w stronę klatki piersiowej, a barki oddalone od uszu. Ustaw neutralną miednicę w podobny sposób jak w pozycji stojącej - oderwij wyraźnie odcinek lędźwiowy kręgosłupa od maty, a następnie maksymalnie przyklej go do niej. Wykonuj ruchy huśtania kręgosłupem na zmianę przyklejając i odrywając go od podłoża (zdj. 2, 3) stopniowo zmniejszając zakres ruchu, aż w końcu zatrzymaj go w połowie drogi. Pod dolnym odcinkiem kręgosłupa znajduje się minimalna przestrzeń, wyobraź sobie, że

zdj. 2-3 Ustawianie neutralnego kręgosłupa w leżeniu na plecach
zdj. 4 Pozycja w leżeniu na plecach

możesz pod plecami przeciągnąć tylko kartkę papieru. To jest Twoja pozycja neutralna (zdj. 4). Tak samo wyszukaj ją w pozycji leżenia na plecach z prostymi nogami (stopy ustawione na szerokość bioder).

Pozycja leżenia na brzuchu

Połóż się na brzuchu. Głowę oprzyj czołem o podłoże, oddal barki od uszu, ręce leżą wzdłuż ciała. Postaraj się zaktywizować mięśnie brzucha, ale rozluźnić mięśnie pośladków. Myśl o wydłużaniu kręgosłupa.

zdj. 5 Pozycja leżenia na brzuchu

Pozycja leżenia na boku

Połóż się na lewym boku opierając głowę na wyprostowanej lewej ręce. Ustaw neutralny kręgosłup i miednicę, obciągnij lekko palce stóp jak u baletnicy. Pomyśl o delikatnym uniesieniu żeber po lewej stronie tak, aby móc włożyć pod lewy bok kartkę papieru by ciało nie leżało bezwładnie. Wyobraź sobie, że leżysz między dwiema ścianami i staraj się utrzymać równowagę.

W tych pozycjach poćwicz świadomy oddech zgodnie z omówionymi zasadami oddychania w technice Pilates. Powyższe ćwiczenia mogą wydawać się banalne, ale jeżeli postarasz się zrobić je w pełni świadomie odkryjesz jak dobrze się w nich czujesz. Postaraj się zachowywać prawidłową pozycję stojącą i siedzącą podczas czynności w ciągu dnia.

zdj. 6 Pozycja leżenia na boku

Podsumowanie

Artykuł ten otwiera cykl dotyczący ćwiczeń Pilatesa w profilaktyce i terapii różnych rodzajów NTM. Zadaniem dla czytelników na kolejne tygodnie jest doskonalenie pozycji neutralnej i bardziej świadome korzystanie z własnego ciała, a także koncentracja na prawidłowym oddychaniu. Już po pierwszym dniu poczujemy zdecydowaną różnicę. W kolejnym numerze poznamy pierwsze ćwiczenia wg. metody Pilates.