

Profilaktyka NTM przed porodem

mgr Agata Fryszak

Doktorantka AWF Warszawa, Międzynarodowy Instruktor Pilates Matwork

Instruktor rekreacji ruchowej ze specjalnością fitness

Ciąża to wyjątkowy czas. Warto w tym okresie szczególnie zadbać o zdrowie i odpowiednio przygotować się do porodu. Doskonałym sposobem, aby tego dokonać jest aktywność fizyczna. Zgodnie ze wskazaniami American Collage of Obstetricians and Gynecologists (Amerykańskiego Kolegium Położników i Ginekologów) w celu utrzymania sprawności układu krążenia, oddechowego i mięśniowego, większość kobiet może uprawiać ćwiczenia w umiarkowany sposób przez cały okres ciąży i w czasie poporodowym.

Wspominając o zdrowiu oraz dolegliwościach występujących w czasie ciąży nie można pominąć problemu jakim jest nietrzymanie moczu przez kobiety w ciąży i położnice. Mięśnie dna miednicy w ciąży są mocno osłabione, nadwyrężone dźwiganiem powiększającej się macicy i uciskiem rosnącego w niej dziecka. Poród jeszcze bardziej osłabia te mięśnie, a dolegliwości związane zarówno z wysiłkowym nietrzymaniem moczu, jak i z parciem nagłymi czy problemami z dotarciem do toalety na czas, mogą wystąpić zarówno w ciąży, okresie poporodowym jak i lata po nim - najczęściej w okresie menopauzalnym.

Przeciwwskazania do podjęcia aktywności ruchowej w ciąży to:

krwawienia, niewydolność sztywno-ciśnieniowa, ciężkie postaci gestozy ciążowej, nadciśnienie tętnicze, cukrzyca, niedokrwistość dużego stopnia, odmiedniczkowe zapalenie nerek w ciąży, ciążą mnoga, infekcje, przeziębienie. Każdy trening w czasie ciąży powinien obejmować ćwiczenia

oddechowe i sposoby oddychania w czasie porodu, ćwiczenia ogólnousprawniające, ćwiczenia korygujące postawę i naukę prawidłowego zachowania się w czynnościach dnia codziennego, ćwiczenia redukujące bóle pleców, ćwiczenia przeciwzakrzepowe, uelastyczniające mięśnie krocza i dna miednicy (ćwiczenia Kegla), ćwiczenia zapobiegające wysiłkowemu nietrzymaniu moczu oraz trening relaksacji.

Pamiętaj, aby zachować bezpieczeństwo

1. Przed przystąpieniem do ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem (zakres ćwiczeń powinien być każdorazowo skonsultowany z lekarzem prowadzącym ciążę).
2. W czasie ćwiczeń i po wysiłku należy przyjmować płyny w odpowiedniej ilości, aby zapobiec odwodnieniu.
3. Strój do ćwiczeń powinien być wygodny i przewiewny, aby uniknąć przegrzania.
4. Przeciwwskazane jest uprawianie ćwiczeń w czasie chorób przebiegających z gorączką.
5. Należy unikać wykonywania ćwiczeń w pozycji leżącej na wznak, zwłaszcza w trzecim trymestrze ciąży.
6. Należy unikać ćwiczeń wymagających wykonywania podskoków oraz gwałtownych ruchów.
7. W zalecanych programach powinny znaleźć się ćwiczenia o niskim ryzyku urazów.
8. Ćwiczące kobiety powinny stosować dietę bogatą w złożone węglowodany aby wyrównać utratę glikogenu mięśniowego.

Poniżej umieszczamy, dla wszystkich kobiet w ciąży, zestaw kilku ćwiczeń ogólnokondycyjnych z nastawieniem na uelastycznianie mięśni krocza i dna miednicy zapobie-

Zasadniczą masę płyty mięśniowej dna miednicy tworzą mięśnie dźwigacze odbytu, które sprawują funkcję podporową względem narządów miednicy mniejszej i jamy brzusznej, jak też u kobiet wpływają na stan napięcia struktur zwieraczowych cewki moczowej i pochwy. W odniesieniu do cewki moczowej szczególnie ważna jest rola przyśrodkowych części mięśni dźwigaczy odbytu nazywanych mięśniami łonowo-odbytniczymi. Te związki mięśniowe wpływają pośrednio na stopień zamknięcia światła cewki w środkowym odcinku jej przebiegu. Działanie pośrednie wynika z faktu, iż włókna mięśni łonowo-odbytniczych nie wnikają bezpośrednio w cewkę,

lecz przednią ścianę pochwy. Skurcz włókien mięśni łonowo-odbytniczych pociąga ku bokom pochwę, która wtórnie dociska cewkę. Ćwiczenia Kegla wykorzystują ten fizjologiczny mechanizm. W wyniku stosowania ćwiczeń, w związku ze wzrostem siły skurczu mięśni dna miednicy, wzrasta rejestrowane urodynamiczne ciśnienie śródcewkowe oraz ulega zmniejszeniu liczba epizodów nietrzymania i ilość gubionego moczu.[...].

Jóźwik M., Jóźwik M.: Wpływ okołoporodowych ćwiczeń dna miednicy na występowanie wysiłkowego nietrzymania moczu: implikacje dla organizacji opieki zdrowotnej. Ginekologia Polska 2001, 72, 9, 681-687.

gających wysiłkowemu nietrzymaniu moczu.

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 po 8-10 powtórzeń.

Przed rozpoczęciem treningu należy przede wszystkim prawidłowo zlokalizować położenie mięśni Kegla, a następnie nauczyć się ich prawidłowego napinania i rozluźniania. Jest to grupa mięśni „zawieszona” między kością łonową a ogonową.

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.

Ćwiczenie 1.

Zostań na krześle, usiądź na nim wygodnie (możesz do tego ćwiczenia wykorzystać także dużą piłkę do ćwiczeń jeżeli masz w domu). 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 dolnej części brzucha, napnij mięśnie w okolicy cewki moczowej i odbytu tak jak wcześniej. Wraz z wdechem rozluźnij mięśnie.



Ćwiczenie 2.

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. Dolną nogę wyprostuj w dal. Ułóż się wygodnie. Z wydechem delikatnie napinaj mięśnie dna miednicy, tak aby teraz wnętrza twoich ud się nie napinały, a pośladki nie zaciskały. Z wdechem rozluźnij mięśnie. Po ukończeniu serii wykonaj ćwiczenie na drugą stronę.



Ćwiczenie 3.

Przejdź do klęku podpartego. Ustaw dłonie pod barkami, kolana pod biodrami, rozstawione na szerokość bioder, plecy proste, ściągnięte łopatki, barki odsunięte od uszu,

długa szyja, spojrzenie zatrzymaj pomiędzy swoimi dłońmi, tak aby nie zadziierać głowy do góry. Z wydechem powoli unieś prawą rękę w przód i lewą nogę w tył, tak aby utworzyły prostą linię z tułowiem, równoległe do podłoża, nie wyżej. Z wdechem opuść. Zmień stronę. Wykonuj ćwiczenie płynnie, w rytm twojego oddechu.



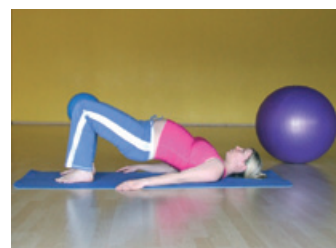
Ćwiczenie 4.

Zejdź trochę niżej na przedramiona, plecy zostaw proste, łopatki ściągnięte, głowa - czoło wygodnie oparte na rękach. Z wydechem znowu delikatnie podciągnij do góry i do wewnątrz, w stronę kręgosłupa, partię mięśni dolnej części brzucha, napinaj mięśnie w okolicy cewki moczowej i odbytu. Wraz z wdechem rozluźniaj mięśnie. Reszta twojego ciała się nie napina, pośladki się nie zaciskają.



Ćwiczenie 5.

Przejdź do leżenia na plecach. Wydłuż boki ciała, wyciągnij kręgosłup, ściągnij łopatki, odsuń barki od uszu, nogi ugięte w kolanach, stopy oparte na podłożu, rozstawione na szerokość bioder, ręce wzdłuż tułowia, możesz poduszkę lub ręcznik włożyć w kolana, żeby utrzymać odpowiedni odstęp - na szerokość bioder. Z wydechem unieś biodra do góry, do momentu aż twoje barki, biodra i kolana ustawią się w jednej linii, w pozycji tzw. skoczni narciarskiej. Na górze postaraj się wydłużyć całe ciało, tak jakby ktoś ciągnął cię za kolana w górę, w skos. Na górze wdech i z wydechem opuść biodra, kładąc na podłożu kręgosłup kręg po kręgu. Zobacz jak pracują twoje mięśnie dna miednicy, czy czujesz ich delikatne napinanie się w momencie unoszenia bioder i rozluźnianie w momencie ich opuszczania?



Ponieważ ćwiczenie mięśni dna miednicy nie jest proste, dobrze jest zacząć swój trening od kilku indywidualnych lekcji z instruktorem, żeby wiedzieć, czy pracujemy poprawnie. Należy również pamiętać, aby każdy trening kończył się chwilą wyciszenia.

Piśmiennictwo u Autora