



Fyzioterapie před a po porodu

Před porodem

- **Protahování kyčelních kloubů a vnitřních svalů dolních končetin (adduktorů)**

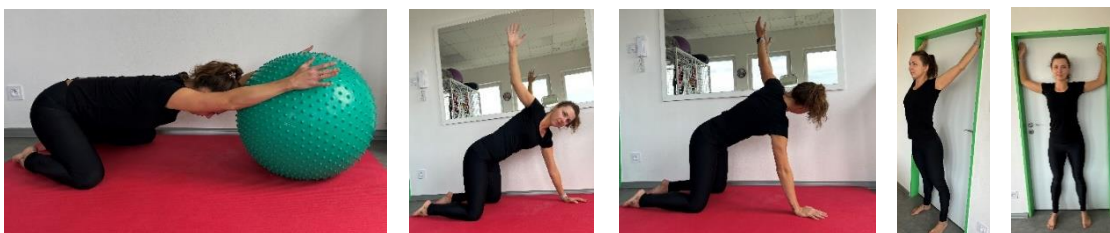
→ kvůli bezpečnosti cviky provádět u zdi či jakékoliv opory



- **Uvolnění bederní páteře v pozici na čtyřech – spouštění pánve k podložce**



- **Protážení prsních svalů a prevence blokády žebér**



- Vázání pánve/bříška pro zpevnění v oblasti pánve proti úponovým bolestem
- Ležení více na levém boku/ na pravém možný útlak dolní duté žíly
- Ne masáž šije, chodidel, Achillovy šlachy – riziko předčasného porodu!
- U dříve nesportující maminky stačí běžný pohyb (udržení kondice, vyhýbání se dlouhodobému nehybnému stání a sezení se zkříženýma nohama – kvůli proudění lymfy)
- U sportující maminky začít s pohybovou aktivitou od 12. týdne těhotenství
- Vhodné sporty – plavání, vodní aerobik, posilování, jóga pro těhotné, stepper, další sporty dle kondice a zvyků maminky // vyvarovat se otřesů, pádů – ne jízda na kole, tenis, lyžování.



1. trimestr těhotenství

- vynechat všechny pohybové aktivity s otřesy a hrozícími pády
- stupňování zátěže, včetně vytrvalosti a kondice - raději počkat na druhý trimestr

2. trimestr těhotenství

- lze zvýšit kondici i zátěž, vždy se řídit subjektivními pocity
- ideální nordic walking a při chůzi si zpívat/pískat/povídat
- pohybovou aktivitu vykonávat v pravidelnou dobu
- pozor na přehřátí plodu u déle trvajících pohybových aktivit

3. trimestr těhotenství

- udržení kondice k porodu
- snížit délku a intenzitu cvičení
- zaměřit se na dýchání, pravidelné procházky

Kdy necvičit?

- Doporučení gynekologa

Do porodnice

- Bederní/břišní pás/šátek na svázání břicha





Co dělat po spontánním porodu

- Polohování na břicho pro zavinování dělohy
- V případě nástřihu si lehat tak, aby nástřih byl nahoře
- Fixace břicha šátkem/bederním/břišním pásem
- Lehká aktivace pánevního dna – „vtahování“ tamponu/výtah – vtahováním „jezdit“ do pater; nevynechávat fázi sjezdu dolů a zde je důležitá úplná relaxace svalstva
- Rozhodně nepřerušovat během močení proud moči!
- Návik bráničního dýchání/dýchání do břicha
- Cílené posilování břišního svalstva až po zpevnění pánevního dna a hlubokého svalstva, cca od 5. měsíce po porodu

Šestinedělí

- Během kojení pouze běžný pohyb (přehnaným cvičením se překyselí mléko)
- Korekce sedu, stoje, zvedání dítěte – prevence bolesti zad
- Ne silová a aerobní cvičení
- Po šestinedělí a do 3 měsíců po porodu začít posilovat kondičně, lehce i aerobní cvičení s nízkou frekvencí (rychlá chůze, běh, plavání, Nordic Walking, Flowin, Bosu,...)
- Do 1 až 1,5 roku po porodu návrat do kondice



Co dělat po císařském řezu

- **Prevence TEN (tromboembolické nemoci) – aktivní přitahování a propínání chodidel**



- **Vstávání přes bok (netahat se za postel), minimálně po dobu 6 týdnů, ideálně již celý život**



- Fixovat/přidržovat si operační ránu při kašli/smíchu
- Fixovat si břicho pásem/šátkem
- Aktivace pánevního dna, dle subjektivního pocitu, cca 5.den po operaci
- Cílené posilování břišního svalstva až po zpevnění pánevního dna a hlubokého stabilizačního systému, cca od 6.měsíce od porodu, lépe i později

Šestinedělí

- Během kojení pouze běžný pohyb (přehnaným cvičením se překyselí mléko)
- Korekce sedu, stoje, zvedání dítěte – prevence bolesti zad
- Ne silová a aerobní cvičení
- Po šestinedělí do 3 měsíců po porodu začít posilovat kondičně lehce i aerobní cvičení s nízkou frekvencí (rychlá chůze, běh, plavání, Nordic Walking, Flowin, Bosu,...)
- Do 1 až 1,5 roku po porodu návrat do plné kondice

Přejeme Vám pevné zdraví!

Vypracovala: Mgr. Eva Vondráková Cert. MDT.