

A gyógytorna alapvető elemei, témái és gyakorlati tanácsai az első trimeszterben

Az első trimeszter, vagyis a várandósság első három hónapja gyógytorna szempontjából egy kettősségekkel teli időszak, amelyben legfontosabb az egyensúly megtartása az aktivitás és a terhelhetőség csökkenésének súlypontja között.

Az egyén szempontjából lényegi változások időszaka ez, így a mozgásformák és a lehetőségek is eszerint változnak. A hormonális változások miatt a test átalakulása megkezdődik, emiatt jelentkezhetnek sosem látott testi/fizikai tünetek, vagy felerősödhetnek régebbi, egyébként enyhe, nem jelentős problémákat okozó elváltozások.

Ha a kismama a várandósság előtt is rendszeresen mozgott, akkor ezt érdemes fenntartani, hisz, ha nincs kizáró ok, akkor a mozgás hirtelen abbahagyása a terhesség miatti testi változásokkal együtt túl hirtelen jönne. Ha nem végzett rendszeresen mozgást, még most sem késő elkezdni egy jól összeállított tornasort. A gyógytorna széles palettájáról sok típusú mozgássor állítható össze, de az alábbi kritériumokat mindig figyelemmel kell kísérni:

- a pulzusszám és a keringés megváltozik, így nagyobb az oxigénigény a mozgás alatt. Legjobb, ha a gyakorlatok a légzéssel jól összekötöttek, vagy időnként szüneteket kell beiktatni néhány légzőgyakorlathoz,
- folyadék fogyasztása nagyobb mennyiségben szükséges (min. 25 kg-ként 1 liter),
- súlyzók és súlyelemek használata csak kis mértékben alkalmazható (max. 1 kg-os kézi súly),

- hasprés, emelgetés, és rázkódással járó mozgásformák és sportok kerülendők (step-aerobik, kangoo, futás),
- hason fekvésben végzendő gyakorlatok a 3. hónapban már ne kerüljenek a tematikába.

A kismama szempontjából ebben az időszakban már előfordulhat a derék, medence, vagy lapocka körüli izmok tónusváltozása, ebből pedig következhet enyhe diszkomfortérzés, vagy akár erős fájdalom is.

Jelentkező testi panaszoknál először is a mielőbbi tornát, kezelést érdemes elkezdni, szakember tanácsára alapozott gyakorlatsorral.

- Nagyon fontos a helyes testtartás megtanulása és figyelemmel tartása, hisz ha már most eltolódik a test szimmetriája és izom-egyensúlya, akkor ez a további hónapokban csak egyre több gondot okoz.

Ebben a három hónapban még meg lehetőségek széles skálán végezhető gyakorlatok, sport- és mozgásformák. Ez ajánlott is, hiszen a test jobban ellenáll majd a változás okozta terhelésnek a későbbiekben is, ha az izomerő és az ízületi állapot megalapozott és jól karbantartott!

- A mozgás fenntartására zenés, ritmikus gyakorlatok még végezhetőek, a pozíciók hátonfekvéstől az állásig szabadon változathatók! A jó hangulatú kis súlyzós, gumilabdás, fitballon végzett gyakorlat-sor jól megalapozhatja az izmok erejét a túleröltetés veszélye nélkül!
- A test súlynövekedése normális, de fogyókúra vagy fogytorna végzése tilos, hisz olyan vitamin- és tápanyaghiány léphet fel, ami maradandó károkat okozhat!

Fogyókúra vagy fogytorna végzése tilos!

- A hízás mennyiségét is fontos figyelni. A mozgás és célirányos torna segít az optimális súlygyarapodás fenntartásában, ezáltal csökkentve a veszélyét a cukorbetegségnek, a magas vérnyomásnak és a vénás problémáknak.

Mozgáskor harmonikusan kövessék egymást a gyorsabb és lassabb szakaszok! Csoportos tornánál is csak annyit és olyan mértékben kell elvégezni a gyakorlatot, ami személy szerint jólesik.

Mindent egybevetve az első három hónapban még nem szükséges sok drámai változtatás az életvitelben a mozgások szempontjából. Ha nincs semmilyen panasz, a rendszeres napi mozgás pulzuskontrollal és a súlyok csökkentésével jól kivitelezhető. Azonban ha bármilyen tünet jelentkezik, akkor az addigi mozgást abba kell hagyni és szakszerű gyógytorna összeállítására érdemes lecserélni, amivel tovább folytatható a test karbantartása!

A torna lehet akár 60 perces is, de a ritmus és az intenzitás ne legyen folyamatosan gyors és magas!

A legjobb gyakorlatsor az alábbi elemekből állhat össze:

- séta a szabadban, vagy otthon lassú helyben járás karlendítéssel, térdek emelésével, a törzset nem feszesen tartva, csak lazán követve a lépés mozgását,
- nyak-váll átmozgató tornája a fej döntésével, forgatásával, a vállak átmozgatásával, a karok nyújtásával,
- törzs átmozgatása és erősítése a has feszítése nélkül háton, vagy oldalt fekvve, négykézláb helyzetben, ülésben, állásban,
- a farizom és combizom átmozgatására állásban és ülésben is végezhetőek gyakorlatok, fontos a combizomok és farizomok tónusban tartása,
- állásban a térdhajlítások, és lábujjhegyre állás jól tonizálja az alsó végtagot, vagy a lépcsőn járás, séta az emelkedőn stb. Szobakerékpár is használható, ha van rá lehetőség.



Örömben és mozgásban gazdag napokat kívánok!

PAP ANDREA
GYÓGYTORNÁSZ