

# A második trimeszter

## A gyógytorna alapvető elemei, témái és gyakorlati tanácsai

**A második trimeszter, vagyis a 13–27. hét közötti időszak további testi és lelki változásokkal teli. A kismama ilyenkor éli már meg igazán a terhességét, hisz testének változásai a környeztetől is visszajelzést hoznak, sokan most értesülnek a leendő babavárásról, ami tovább fokozza az izgalmat. A vetélés lehetősége ebben a szakaszban már kisebb, így a lelkiileg nyugodtabb, kiegyensúlyozottabb időszak következik.**

**M**ivel a második trimeszterben a test nagyobb mértékben változik, ez az izmokra, csontos szerkezetre, ízületekre is újabb és fokozottabb terhelést jelenthet. A bekövetkező változásokat egyéntől függően tolerálja a test, így van aki szinte semmilyen, van aki váratlan és erős tünetekkel szembesül.

Alapvető változás a has domborodása, formálódása, a testsúly növekedése, a fizikai erőnlét azonban ezzel szemben nem csökken lényegesen, sőt a kismamák ilyenkor igencsak elemükben vannak és bátran keresik a mozgás lehetőségét.

A testtartás a has növekedésével megváltozik, a törzs hátradőlhet, a deréki homorulat fokozódhat, így sokszor jelentkezik ebben az időszakban először derékfájás, lapocka körüli fájdalom. A hátizmok feszülése, a lapocka körüli izmok görcse nem ritka, megijedni tőle nem szabad, ebben az időszakban tornával, átmozgatással és masszázssal is kezelhetők a tünetek.

A felpörgetett, gyors, erős dinamikát kívánó sportok és mozgásformák eleve nem javasoltak, mert a pulzus mostanra fokozódik, terhességi vérnyomás-emelkedés jelentkezhet. Ajánlottabb minden, ami lassabb, kitarítottabb, átmozgatóbb mozgásforma, de azoknak a kismamáknak, akik nem szeretik a pilatest, jógát, vagy túl egyhangú tornákat, egy ritmusosabb, akár súlyos edzés is szóba jöhet, de csak ha nem jár ugrálással, szökelléssel, és a pulzus, valamint a vérnyomás kontroll alatt tartott!

Külön fejezetet igényelnek azok a tünetek és problémák, amik a terhesség előtt is meglévő betegségekből adódnak. Ilyen lehet a csigolyák közötti porckorongok gyengesége, esetleg sérv, a szalagrendszer gyengesége, ami nemcsak a gerincben, hanem csípőben, térdben, bokában is tüneteket okozhat. A hormonális lazulással együtt az alap problémák is felerősödhetnek, de mozgásterápiával jól karbantarthatók, ismerte a diagnózist. Az ízületek gyengülnek, az izmok nyúlnak, de a mindennapi mozgásváltozás önmagában is okozhat kellemetlenségeket.

**A gyógytornában ez az időszak még mindig alkalmas a mélyizomtornára, váll-övi izomzat erősítésére, aminek segítségével elkerülhetők a derék, hát, váll fájdalmak.**

Külön fejezetet igényelnek azok a tünetek és problémák, amik a terhesség előtt is meglévő betegségekből adódnak. Ilyen lehet a csigolyák közötti porckorongok gyengesége, esetleg sérv, a szalagrendszer gyengesége, ami nemcsak a gerincben, hanem csípőben, térdben, bokában is tüneteket okozhat. A hormonális lazulással együtt az alap problémák is felerősödhetnek, de mozgásterápiával jól karbantarthatók, ismerte a diagnózist. Az ízületek gyengülnek, az izmok nyúlnak, de a mindennapi mozgásváltozás önmagában is okozhat kellemetlenségeket.

### Milyen panaszok jelentkezhetnek?

Mik azok a lehetséges esetek, amik ijesztőek lehetnek ugyan, de gyógytornával és időben elkezdett mozgásterápiával jól kezelhetők.

• **A boka duzzanata, érzékenysége, terhelésre jelentkező fájdalma** a testsúly növekedéséből, aszimmetrikus terhelésből, vagy vénás keringés problémájából adódhat. Ez esetben a feladat

az ok kiderítése után nem más, mint a boka körüli izmok erősítése, a boka átmozgatása, esetleg masszázs, és a vénás torna rendszeres végzése. A helyes testtartás beállítása, a szimmetrikus testsúlyelosztás a két lábra nagyon fontos!

• **A csípő fájdalma** jelentkezhet amiatt, hogy mostanra már a hátonfekvés kellemetlen lehet, így az oldalfekvés egyre több ideig tart, ezzel nyomva a csípőt. De a medence tágulása miatti változások is eredményezhetik, a szalagok lazulnak, a terhelés a kiszélesedett csípő miatt kifelé hat, ezzel fájdalmat, nyomást okozhat. Megoldást jelenthet a csípő gyógytornája, medence alapi izmok erősítése, farizmok tonizálása, illetve a megfelelő fekvő pozíció megtalálása.

• **A derékpanaszok** jelentkezése a leggyakoribb tünet, és a mielőbbi kezelése szükséges, mert a további változások, vagy a harmadik trimeszter további terhelése a tüneteket ronthatja, az állapotot rögzítheti. A legjobb derékkimozgató és oldó gyakorlat ez esetben a négykézláb helyzetben történő domborítás-homorítás, mert ezzel a hullámmozgással a hátizmok kötöttsége jól oldható. Másik és egy precízebb megoldás a szakember által összeállított mélyizomtorna. A gerinc mentén húzódó mélyen fekvő izmok erősítésével a csigolyák megtámasztása érhető el, így a további romlás megelőzhető! Ez utóbbi azonban csak szakember segítségével ajánlott a lehetséges fájdalmak, hasfeszülés, vagy káros hatás elkerülése miatt, mert ezen gyakorlatok összeállítása mélyebb tudást igényel. Jó eredményt hozhat egy enyhe masszázs, de csak gyógynövényes krémekkel, a felszívódó vegyi anyagok elkerülése miatt!

• **A nyak-váll-lapocka feszessége, fájdalma** szintén a tartás változásától következhet be, megfelelő tornával és masszázssal oldható, de rendszeres mozgás, átmozgatás szükséges akár naponként, hogy a jól kimozgatótt izmok rugalmassága megmaradjon, ne álljon vissza a kellemetlen feszülés.

• **Ha fejfájás-szédülés** jelentkezik, akkor a vérnyomás ellenőrzése szükséges, de oka lehet nyaki panasz is, mindkettőre megoldást jelenthet a jól összeállított torna.

• **Sok folyadék fogyasztása** amellet is fontos, hogy a test „vizesedni” kezd. Ez egy természetes folyamat, ettől függetlenül az anyagcserének és az ízületeknek szüksége van a rendszeres folyadékbevitelre.

• **Bőrápolás** olajos, zsíros krémmel segít megelőzni a bőr panaszait és az esetleges striákat, a terhesség után pedig könnyebb lesz a regenerálódás.

Összességében elmondható, hogy a terhesség ezen szakaszában egy energiában gazdag, mozgásigényben fokozott időszak köszönt be, ami jól „használható” az esetleges mozgásszervi problémák kezelésére. Tünetmentesség esetén is ajánlott a rendszeres torna, ami a hangulatnak, erőnlétnek és súlykontrollnak is jót tesz!

A mozgásprogramban a légzőtorna, gerinctorna, vénás torna, izom karbantartása, átmozgatás egyaránt benne lehet, jól összeállítva elég egy 40–45 perces gyakorlatsor a legjobb eredmény eléréséhez!

A legfontosabb, hogy ez az időszak is teljen a lehető legjobban, elfogadva és örömmel várva a változásokat mind testileg, mind lelkiileg! A rendszeres torna segít kiegyensúlyozottnak maradni és a testet karbantartani!



PAP ANDREA  
GYÓGYTORNÁSZ