

Szülés utáni gyógytorna regenerálásra, tónusfokozásra

Szülést követően az eddig már megismert és akár megszokott változások után egy másfajta, ismeretlen helyzeteket hozó időszakot élhet át az anyuka. Ez még akkor is igaz, ha már van gyermeke, mert minden terhesség és szülés másképp zajlik és új szituációkat hozhat.

A szülés után a regenerálódás egyénenként is másképp történik, de a császármetszés és a normál szülés között is nagy az eltérés.

A mozgásban a fokozatosságot ajánlott betartani, mert egy túlterhelés okozta probléma nagyon hosszán, vagy akár maradandóan befolyásolhatja a regenerálódást.

Fokozatok

2. nap: elkezdhető a gátizomtréning, intimtorna. Nagyon szerencsés, ha már a terhesség előtt, vagy alatt megismerkedik a kismama a gyakorlatokkal, így magabiztosan és rutinosan végezheti azokat mielőbb. Ez segíti a hüvely izmainak regenerálódását, és a gátizmok tónusának javulását. Természetes szülésnél még intenzívebb terhelésnek van kitéve a medencefenék területe, így a torna még fontosabbá válik. Császármetszés esetén is javasolt, mert a baba súlya főleg az utolsó 3 hónapban már nagyon erős terhelés a gátizomnak, nyújtja, feszíti, tágítja azt.

1. héttől: elkezdhetők olyan gyakorlatok, amik már kicsivel nagyobb terhelést, intenzívebb igénybevételt jelentenek. Légzőtorna, vénástorna, gyorsabb séta, törzsizom, hasizomgyakorlatok speciális technikával, nyújtások, jóga, pilates, gyógytorna. Persze mindezek kellő óvatossággal, személyre szabott terhelhetőséggel. A törzsizom- és hasizomgyakorlatok csak úgy végezhetők, ha abban nagy mozgással és haspréssel járó mozdulatok nincsenek! Vagyis végzünk egy mozdulatot, majd azt kitarjtuk kicsi hasfeszítéssel, vagy hátizomfeszítéssel, nyújtással.

Általánosságban elmondható, hogy a szülés után nagyon fontos mielőbb megkezdeni a mozgást, a gyógytornát!

2. héttől: az első hét mintájára végezhetők gyakorlatok egy fokkal erősebb terheléssel, hosszabb időtartammal. Ekkorra, ha idő engedi, 30 perces tornák is lehetnek, úgy hogy ebben légzőtorna, vénás torna és törzsizom erősítése is benne van. A torna ne legyen hosszú, inkább legyen napi 2x20 perc, mint egyben 1 óra, mert a tejlválasztást befolyásolja a terhelés! Lassú, egyéni ritmus a javasolt, a pörgős konditornának még nincs itt az ideje!

3. héttől: állóképesség-javítás, vagyis hosszabb séták, ha van otthon szobakerékpár az is használható, a tornák erőssége emelhető, a gyakorlatok intenzitása fokozható. A torna 45 perces, vagy 2x30 perces is lehet, de marad a lassú ritmus. A kitarított pozíciók, a légző- és vénás torna a gyakorlatsorban maradhat!

4. héttől: akinek már a terhesség előtt is sok igénye volt a mozgásra, vagy eljárt edzésre, előképzettek az izmai, az mostanra elkezdheti visszaépíteni az eddig végzett sport, vagy mozgásforma alapgyakorlatait. Kis súlyzó (1 kg) előkerülhet, lépcsőzés, futópádon, emelkedőn séta, is elkezdhető. Minden új gyakorlat-

nál, vagy új mozgásforma beiktatásánál előlről kell kezdeni annak ismétlésszám- és terhelésselépítését! A kevesebb néha több alapon. Amennyiben a seb feszül, vagy gyulladt, akkor a torna és mozgásformák beiktatásánál ezt figyelembe kell venni, mert ennek teljes gyógyulása és gyulladásmentes állapota a regenerálódás alapeleme!

2. hónaptól: a 8. héttől olyan erősítő, intenzív edzések is elkezdhetők, amelyek hasizom-, hátizomerősítő, kondi- és kardiotorna elemeit is tartalmazzák. Ha nincs probléma az előzőekben felsorolt gyakorlatokkal, akkor lassú kocogás, csapatsportok, erőnléti edzések végezhetők. Természetesen a személyre szabott terhelhetőség és időtartam nagyon fontos, és ha a terhesség előtt nem volt a kismamának rendszeres és erősítő edzése, akkor még várni kell ezek beiktatásával.

A nyújtás-lazítás és erősítés-tónusfokozás harmóniáját érdemes megtartani, akár naponta változtatva a mozgás típusát, így az izmok nem feszülnek túl, a keringés és izomtónus is megfelelő és jó állapotba kerül. Azt, hogy kinek milyen mozgás, gyakorlatsor, vagy nyújtó gyakorlatok a legoptimálisabbak, szakember tudja legjobban összeállítani. A helyesen végzett és jól megválasztott gyakorlatok gyorsabbá és hatékonyabbá teszik a regenerálódást, de ha tévúton jár a kismama, az inkább visszavetheti a felerősödését.

Terhesség után 1-2 hónapig ajánlott hasköti viselése, mert a megnyúlt, tónusvesztett hasizmok nem tudják a törzs támasztását elvégezni, pedig az anyuka igencsak igénybe lesz véve emelgetés és törzsizomhasználat szempontjából. A hasköti elhagyása fokozatosan történjen! A gerinc terhesség alatt előrehúzóódik deréktájon, 4-5 hét mire a gyakorlatokkal a törzsizom, úgynevezett „izomfűző” a test körül visszaerősödik, ezért ez a hasköti ebben is támasztást nyújt! Fontos azonban az, hogy a támasz mellett aktív izomerősítés is történjen.

A formálódás akár fél évig is eltarthat, így nem érdemes sürgetni a célba jutást. A jó állapothoz, állóképesség-növekedéshez, fogyáshoz és izmosodáshoz tudatos, rendszeres és kitartó „munka” szükséges, a táplálkozás-mozgás-lelki feltöltődés egységében.

Eleinte napi 15-20 perc, később heti többszöri 1 órás mozgással, gyógytornával, pilatesszel, jógával, kardio- vagy konditréninggel elérhető a stabil és várt eredmény. Tévhit, hogy többedik gyermek érkezése után már sosem lesz ugyanolyan a test. Valóban sok minden változik, de tudatos és jól felépített táplálkozással és mozgásprogrammal a test visszanyeri tónusát és terhelhetőségét. Ne másokhoz hasonlítsuk magunkat és az elért eredményeket. Próbáljuk kihozni saját magunkból a legtöbbet és annak a reális mércének megfelelni, ami a saját testünkre, lelkünkre, energiánkra, időbeosztásunkra, lehetőségeinkre szabott!



PAP ANDREA
GYÓGYTORNÁSZ

A normál szülésnél a gátseb, császármetszésnél a hasi varrat, ami befolyásolhatja a mozgást.

Terhesség után a test építése vitaminnok szempontjából is fontos. A kiürült raktárakat fel kell tölteni, mert a megfelelő regenerálódás csak az alapvető anyagok megléte mellett lehetséges.