

Kivétel erősíti a szabályt

Természetesen azokról is szót kell ejtenünk, akik mindennapi, vagy legalábbis heti többszöri szinten edzenek, erősebb edzéseket tartanak, vagy munkájukhoz tartozik a sport, gyakori tréning, a fokozott kondíció megtartása. Ez esetben, mivel a testük alapvetően jó izomzatú, jól terhelhető, az átlagnál nagyobb terhelésnek is kitehetik magukat, de csak pulzuskontrollal és úgynevezett intervallum-edzésben, vagyis ritmusosan váltogatva a tréning-pihenés szakaszait. Például 10 perc torna 5 perc pihenés (ez lehet lazító fekvés, ülés vagy nyújtás).

A súlyzós edzések is maradhatnak, de a megszokottnál kisebb súlyokkal és szintén több pihenőidő beiktatásával.

Összefoglalva a fentieket, a harmadik trimeszter várakozással és ráhangolódással teli időszakát úgy tehetjük a legjobbá, ha tes-

A futás, ugrás, rázkódás kerülendő, fájdalmat, alsó végtagi túlzott terhelést, netán idő előtti szülést okozhat.

tünk igényét figyelemmel tartva a pihenés, a munka, az igénybevétel harmonikus egyensúlyát fenntartva sok pozitív gondolattal indulunk neki a nagy feladatnak, a baba világra hozásának!

Ebben az időszakban már minden információ eljut a babához, így az is, hogyan bánunk a testünkkel.

Jól karbantartott, gondozott, pihentetett test jobban helytáll majd a nagy pillanatban, és a fájdalmak, problémák is jobban elkerülnek mind a várandósság alatt, mind az utána következő időszakokban!



PAP ANDREA
GYÓGYTORNÁSZ

Várandósság alatti derékfájás

Az egyik leggyakoribb mozgásszervi tünet a várandósság alatt a derékfájás. Az a tipikus égő, húzó, nyomó érzés, amely megnehezíti az egyébként sem könnyű mindennapokat. Sajnos minden második, babát váró kismamánál jelentkezik időszakosan, vagy akár hosszú távon.

Nagyon fontos, hogy a derékfájás tényébe nem a belenyugvás a megoldás. Legtöbbször a fekvés, vagy a mozdulatlanság sem, inkább próbáljuk megtalálni az okot, a kezelendő részt, és kezdjük el egy lassú, de célirányos és hatékony mozgáskezelést a fájdalom csökkentésére, a gerinc körüli izmok és a törzsizmok karbantartására az izmok megfelelő rugalmasságának fenntartására!

Különbséget kell azonban tennünk aközött amikor egy már meglévő gerincsérv, vagy gerincprobléma okoz fájdalmakat, és aközött amikor a derékfájás csak a várandósság időszakában jelentkezik.

Várandósság gerincproblémák esetén

A terhességet vállalni már meglévő gerincelváltozások mellett is lehet. Természetesen a nőgyógyászt informálni kell az állapotról, és azok tüneteiről. Jó, ha már előzetesen van erről egy

ortopéd-, vagy neurológus orvos által kiadott diagnózis, mert a későbbiekben könnyebb a kezelés, ha már tudjuk a probléma okát.

A fájdalom oka lehet gerincsérv, csigolyaelcsúszás, vagy gerincferdülés is. Ezek kezelése jó esetben már a terhesség előtt folyamatban van, a változó állapot azonban speciálisabb gyakorlatok beiktatását hozza magával. A fájdalomcsillapítók közül csak kevés használható a várandósság alatt, ezért a fájdalom csökkentésére a mozgásterápia lesz a legfontosabb lehetőség!

Masszázs és Kineziológiai Tapasz (Kineo Tape) kiegészítő kezelésként alkalmazható, de az egyéni, személyre szabottan összeállított gyakorlatsor a leghatékonyabb.

Gerincelváltozások esetén a legfontosabb az **izomegyensúly és a megfelelő tónus megtartása**. Ez általában speciális „meg-

tartó” gyakorlatokat jelent, vagyis bizonyos gyakorlatokat végzünk, mozgás közben megtartjuk a pozíciót. A nagy mozgások helyett ezen gyakorlatok végzése szükséges, mert a has növekedése korlátozza a testmozgást. A cél tehát az, hogy olyan izomfeszítéseket végezzünk, ami az adott szerkezetet erősíti, de az ízületeket és a hasat nem terheli. Az első trimeszterben nagyobb terhelés, majd a következő két trimeszterben fokozatosan csökkenő mozgásdinamika és terhelés javasolt.

A másik eset, ha a derékfájdalmat maga a várandósság miatti izomfeszülés okozza. Ilyenkor a has előredomborodása miatt a derék homorodása fokozódik, így a gerinc menti izmok megfeszülnek, ettől pedig fájdalom jöhet létre. Legtöbbször a derék, de időnként a nyak-vállöv fájdalma is jellemző lehet. Leginkább a has növekedésével arányosan jelentkeznek, tehát többnyire az utolsó trimeszterben okozhat kellemetlenséget.

Gyógytorna kismamáknak

Az első és legfontosabb dolog, amire fel kell hívnom a figyelmet (bár egyébként maga az állapot is meghatározza némileg a korlátokat), hogy az erősítést és a „normál” mozgás és edzéstervet nem erre az időszakra kell elővenni, vagy betervezni! A gyakorlatok lényege az átmozgatás, a kondíció megtartása, légzőgyakorlatok, a gerinc körüli izmok erejének fenntartása, a fájdalom megelőzése, vagy csökkentése!

A gyakorlatokhoz talajon a háton (amíg a kismamának kényelmes ez a helyzet) oldalfekvésben és négykézláb helyzetben végzett mozgással, valamint a gimnasztikai labdán ülve végzett speciális gyógytorna tartozik, ezeket külön-külön, de akár egyben egymás után is végezhetjük! A torna időtartama kb. 50 perc legyen maximum, nem szükséges maratoni gyakorlatsor elvégzése, inkább a többször kevesebbet elve érvényesüljön! Ha a földre fekvés már nem megoldható, akkor lehet ágyon fekvés, vagy csak a nagylabdán ülve végzendő gyógytorna rendszeres elvégzése. A nyak és a vállöv gyógytornája a fej és a kar mozgásaival egybekötve hasznos a lazításhoz és az izomegyensúly helyreállításához! A gerinc teljes átmozgatása előre, hátra, oldalra és forgásokkal kiegészítve jól megalapozza az izomegyensúlyt és a mozgás harmóniáját.

Időszakok

Trimeszterek szerint más engedhető meg, más terhelés és más mozgásforma választható.

Az első három hónapban kell leginkább odafigyelni a torna és a mozgás fajtájával, hiszen ez a legérzékenyebb időszak a kisma-

A várandósság alatt semmilyen képpalkotó eljárás (RTG, MR) végzése nem javasolt!