

Jak cvičit pánevní dno

Cvičení pánevního dna provádějte 2x-3x denně po dobu alespoň 3 měsíců od porodu.

1. Cvičení pánevního dna je vhodné začít jeho relaxací. Vleže na zádech s pokrčenými dolními končetinami položte ruce na podbřišek a jemně prodýchejte pod svoje ruce.
2. Dále pokračujte cílenou aktivací pánevního dna. Nahmatejte si stydkou kost, kostrč a sedací hrboly. Mezi těmito body se nachází svaly pánevního dna.
3. Uvědomte si oblast hráze a zkuste ji lehce odlepovat od kalhotek.
4. Dále se zaměřte na oblast mezi sedacími hrboly a zkuste je k sobě přiblížit. Nakonec se zaměřte na prostor mezi stydkou kostí a kostrčí a pokuste se je lehce přiblížit k sobě.
5. Po tomto seznámení s jednotlivými vrstvami pánevního dna se pokuste aktivovat celé pánevní dno. Můžete si představit svaly pánevního dna jako květinu, která se při aktivaci zavírá a při relaxaci otevírá. Aktivujte a relaxujte nezávisle na Vašem dechu. Opakujte 5x-10x, nejděte přes únavu.
6. Během cvičení svalů pánevního dna se nesmí aktivovat hýžděvé svaly ani svaly na vnitřní straně stehů. Nezdražujte při cvičení dech.
7. Cvičení provádějte vleže na zádech, vleže na boku, vsedě, ve stoji, při chůzi.

Kdy neprodleně vyhledat lékaře

Horečka nad 38°, hnis vytékající z rány, rozpad rány, zvýraznění bolesti v oblasti rány, zvětšení poporodního krvácení.

Čtěte své šestinedělí. Kojící žena má jen kojit a odpočívat. Nechte o sebe pečovat rodinu či přátele, kontaktujte porodní asistentku či dlu pro pomoc v šestinedělí.

Závažné poranění hráze a svalů pánevního dna potřebuje individuální péči odborné fyzioterapeutky. Taktéž pokud jizva bolí dlouho po porodu.

Dobře zhojená jizva je protažitelná, posunlivá, hladká, jemná, splývá s okolím, nespívá, není bolestivá spontánně ani na dotek, nečiní žádné potíže při pohlavním styku ani při jiných činnostech (při močení, vyprazdňování, sezení, v dřepu, při chůzi apod.)! Není-li tomu tak, vyhledejte odborně proškolenou fyzioterapeutku znalou problematiky v gynekologické fyzioterapii.

Autoři:

Mgr. Marika Bajerová
a kolektiv

— U M Ě N Í —
fyzioterapie®

www.umeni-fyzioterapie.cz

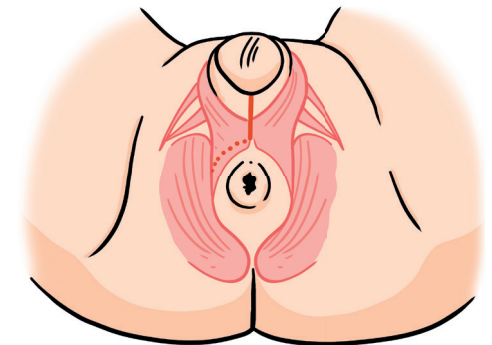


Porodila jste a máte jizvu po nástřihu či po ruptuře hráze a nevíte, co teď?

Vážená a milá,

blahopřejeme Vám k narození Vašeho miminka, které jste porodila. Máte za sebou emočně, duševně i tělesně náročný čas a proto nyní věnujte pozornost a péči nejen svému dítěti, ale dopřejte jí též sama sobě. V době šestinedělí je pro Vás mnoho situací nových a cítíte-li, že potřebujete psychickou či fyzickou pomoc a podporu, neváhejte se obrátit na porodní asistentku či lékaře ve Vašem okolí. Jsou připraveni Vám pomoci. My bychom Vás v následujícím textu rádi seznámili s tím, jak o sebe, svou ránu a vznikající jizvu během následujících dní, týdnů a měsíců pečovat.

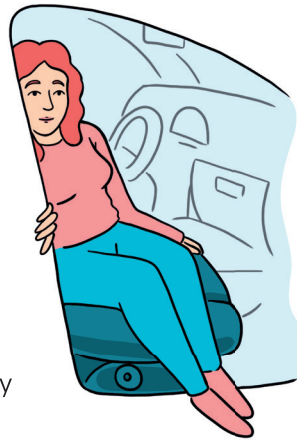
Rána v oblasti hráze je sešitá vstřebatelným stehem, který se do 10-14 dní po porodu vstřebá. Chirurgický nástřih hráze se hojí jizvou. Jizva na hrázi představuje riziko pro dysfunkci pánevního dna, která se může projevit celosystémově - na psychickém i fyzickém stavu ženy. Pánevní dno je úzce spojeno s emočním prožíváním. Proto je důležité naučit se o jizvu pečovat a tímto potíží předejít.



Péče o jizvu by měla začít ještě v šestinedělí, tedy v době odcházení očištěk. Kosmetický vzhled jizvy lze v určitém ohledu správnou péčí příznivě ovlivnit. Naučit se s jizvou správně manuálně pracovat je klíčové pro prevenci vzniku adhezí, pro optimální funkci svalů pánevního dna, nervově-cévního zásobení a lymfatického systému pánve a dolních končetin. Jizva, která se hojí správně, nebrání pánevnímu dnu v jeho funkcích. Jizva a její okolí díky tomu nemusí trpět otokem a pánevní dno se bude snáze aktivovat.

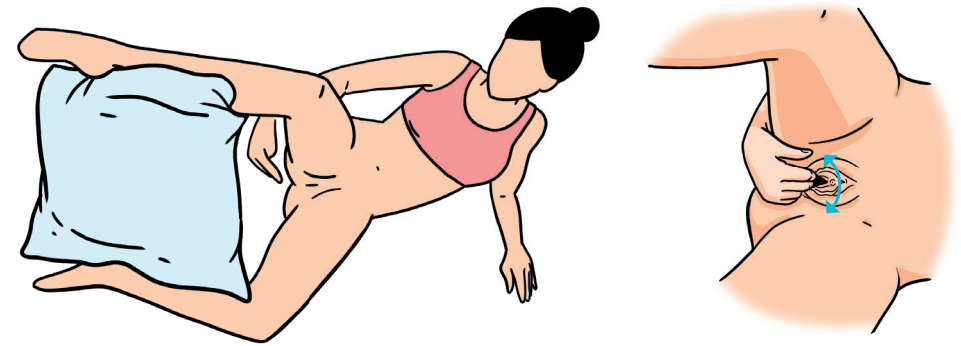
Hojení rány do 10 dní po porodu

1. Podívejte se zrcátkem, jak rána vypadá. Možná je přítomen hematoma a otok a zatím jste velmi bolavá. Nebojte, v průběhu následujících dní se vše zahojí a vzhled Vaší intimní krajiny se výrazně změní.
2. Sáhnete si na poraněnou hráz, na vnikající jizvu. Je to důležitý moment pro přijetí nové situace. Nebojte se osahat si celou oblast a okolí. Dotýkejte se stydké krajiny několikrát denně a vnímejte ji. Jizva je a bude Vaší součástí.
3. Dbejte na močení a vylučování. Nezadržujte moč a pozor na vznik zácpy. Pro prevenci zácpy pijte kojící čaje. Nemějte strach, že se při vyprazdňování poraníte. Dostáváte lactulosu a doporučuji při toaletě přitlačit vložkou oblast močové trubice a pochvy, snáze se vyprázdníte. Používejte na toaletě stoličku pod nohy.
4. Netlačte při močení! Dopřejte si močení ve sprše.
5. Často se sprchujte (po každé toaletě) a ránu osušte papírovou utěrkou. Sprchování rány představuje určitou formu mikromasáže, působí analgeticky a proti otoku. Můžete využít oplachy dubovou kůrou.
6. Neseďte na nafukovacím kruhu. Neseďte příliš ani na židli. Naučte se kojit vleže na boku, případně v polosedě tak, že neseďte přímo na poranění. Takto dodržujte aspoň prvních deset dní hojení jizvy.
7. Snažte se minimálně roztahovat dolní končetiny od sebe – pozor při nasedání a vysedání z auta první dny po porodu. Nohy vždy mějte u sebe.
8. Používejte síťované kalhotky co nejdéle. Ponechávejte poraněnou krajinu několikrát denně odhalenou (položte se na záda, pokrčte si dolní končetiny v kyčlích, buďte od pasu dolů nahá, dejte si pod sebe savou podložku a vložku a poraněnou krajinu ponechte několik minut na vzduchu).
9. Ránu příznivě vysušují a podporují hojení tzv. šicí bylinky s jilem. Třezalkový olej na jizvy s hematomem pomáhá lepšímu hojení modřiny.
10. Aktivujte a relaxujte pánevní dno několikrát za den. Položte se na bok, sáhnete si prsty do oblasti konečníku a pochvy, vtáhněte a stiskněte je pomyslně dovnitř, vydržte a poté uvolněte. Aktivaci pánevního dna prokládejte vědomým relaxováním a odpočinkem.
11. Netrénujte přerušované močení! Tímto cvičením si přetěžujete povrchovou vrstvu pánevního dna, což může vést v budoucnu k zánětům močových cest a případným dysfunkcím na úrovni pohybového systému.



Období 10 dní po porodu a dále

1. Po cca 10 dnech začněte s masáží jizvy pomocí oleje (třezalkový, měsíčkový, kokosový, bambucké máslo, nesolené vepřové sádlo, aj.).
2. Masáž jizvy na hrázi – lehněte si na bok, nakročte nohu do strany, vsuňte si ukazováček a prostředníček do pochvy, jemně přitlačte směrem ke konečníku a polokrouživými pohyby masírujte tuto tkáň ve směru hodinových ručiček od 3 k 9 a naopak.



3. Masáž může probíhat i vsedě – sedněte si polovinou hýždí na židli (bezpečně, ať nepřepadnete!), druhá polovina hýždí je mimo židli. vsuňte si ukazováček a prostředníček do pochvy, jemně přitlačte směrem ke konečníku a polokrouživými pohyby masírujte tuto tkáň ve směru hodinových ručiček od 3 k 9 a naopak. Masírovat můžete i v dřepu. Jde-li ruka zepředu, vsunete palec do pochvy, do oblasti hráze a pokračujete v masáži.

