

## Posílení hlubokých břišních svalů

### 1 Statická aktivace hlubokých břišních svalů

**Poloha:** Stejná jako výchozí poloha u předchozího cviku s dlaněmi ve spodní části břicha pro lepší ozřejmění zapojení břišních svalů.

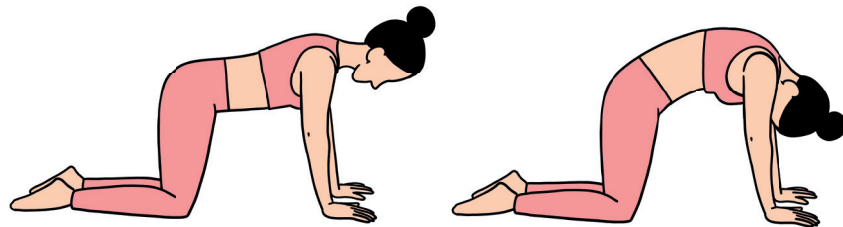
**Provedení:** Jemně se nadechněte a s výdechem pomalu mírně stáhněte břišní svaly. Představte si, že chcete pupík přitáhnout k páteři a spodní žebra stáhnout dolů směrem k pánvi. Můžete přitom plynule vydechnout přes hlásku Š. Ve stažení zpočátku vydržte po dobu 5 sekund a postupně výdrž navýšte na 10 sekund, volně si dýchejte. Aktivaci můžete spojit s aktivací pánevního dna. Opakujte 5-10x, několikrát denně.  
*Cvičení můžete provádět i vsedě či vestoje.*

## Uvolnění a protažení páteře

### 1 Kočičí hřbet

**Poloha:** Poloha na všech čtyřech, dlaně po rameny (případně s oporou o obě předloktí a s lokty pod rameny), kolena pod kyčlemi, páteř v napřimení s vytažením se za sedacími hrboly a za temenem hlavy do dálky.

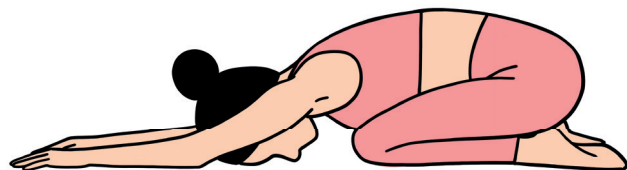
**Provedení:** Odtlačte se celou plochou dlaní (předloktí) od podložky a pomalu se, směrem od kostře a kosti křížové až k hlavě, obratle po obratle, zakulacujte v páteři, hlavu uvolněte mezi ramena. Poté stejným způsobem, odspodu nahoru, uveďte páteř zpět do napřimení.



### 2 Pozice spícího dítěte

**Poloha:** Sed na patách, kolena mírně od sebe, hlava položená na zemi či podložená polštářkem/dekou, dlaně složené pod čelem s lokty do stran nebo paže v natažení před tělem či volně podél těla.

**Provedení:** Pohodlně se uložte do pozice a chvíli v ní setrvejte. Volně prodýchávejte celou oblast břicha proti svým stehnům. Můžete přidat i jemné protažení do stran či libovolné pohyby pánví.



Autoři:

Mgr. Marika Bajerová  
a kolektiv

— U M Ě N Í —  
**fyzioterapie**®

www.umeni-fyzioterapie.cz



## Rehabilitace v šestinedělí z pohledu fyzioterapie

Šestinedělí je období 6 týdnů po porodu, kdy se organismus vrací do stavu před otěhotněním. Je však potřeba si uvědomit, že kompletní regenerace organismu po porodu trvá až 1 rok.

Včasnou rehabilitací urychlíte Váš návrat do dobré fyzické i psychické kondice, zpevníte oslabené břišní svalstvo i svalstvo pánevního dna, urychlíte zavínování dělohy a zajistíte její správné uložení v malé pánvi.

- Vnímejte a dotýkejte se vědomě svého břicha kdykoliv je to jen možné.
- Dýchejte do břicha, dojde k rozpohybování orgánů břicha a podpoříte tak peristaltiku střev.
- Dýchejte do oblasti dolních žebér a prohlubujte brániční dech.
- Vstávejte a lehejte si přes bok. Pokrčte obě dolní končetiny v kolenou. Opatrně se přetočte na bok. Loktem spodní horní končetiny se odtlačte a zároveň spouštějte dolní končetiny z lůžka. Usadte se tak, aby byly Vaše plošky nohou v kontaktu s podlahou, volně dýchejte. V případě, že se Vám netočí hlava, pokračujte ve vstávání.
- Polohujte se na boky. Vleže na zádech pokrčte končetiny v kolenou a přetočte se na bok. Samotný pohyb může být bolestivý, v tomto případě zkuste bolest "prodýchat". Na boku setrvejte minimálně 15 minut až půl hodiny. Střídejte strany.
- Polohujte se na břicho.
- Noste co nejdéle síťované kalhotky.
- Dbejte na močení a vylučování. Nezadržujte moč a netlačte při močení!
- Dopřejte si močení ve sprše. Nemočte preventivně. 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.
- Dbejte na prevenci zácpy. Pro prevenci zácpy pijte kojící čaje. Nemějte strach, že se při vyprazdňování poraníte. Vsedě na toaletě používejte stoličku pod nohy.
- Pijte bylinkové čaje, které působí proti křečím. Vhodný je kontryhelový a maliníkový čaj.

- Zavinujte si břicho do šátku po dobu šestinedělí při prvních procházkách a větší zátěži.
- Chovejte se k sobě šetrně a odpočívejte. V šestinedělí si nechejte pomoci ostatními členy domácnosti. Čerpejte energii do dalších dní. Nenoste větší zátěž po dobu prvních 3-4 měsíců.
- Pohybujte se šetrně s ohledem na Váš aktuální zdravotní stav a na Vaše možnosti.

### V případě poporodního poranění (náštíhu či ruptury)

- 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.
- Ponechávejte poraněnou oblast 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 oblast ponechte několik minut na vzduchu).
- Ránu příznivě vysušují a podporují hojení tzv. šicí bylinky s jilem.
- 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.
- Snažte se minimálně roztahovat dolní končetiny od sebe - pozor při nasedání a vysedání z auta první dny po porodu. Nohy vždy mějte u sebe.
- Nemějte strach, že se při vyprazdňování poraníte. Při toaletě přitlačte vložkou na oblast močové trubice a pochvy, snáze se vyprázdníte.
- V případě horečky nad 38°, zvýraznění bolesti v oblasti rány, zvětšení poporodního krvácení, hnisu vytékajícího z rány či rozpadu rány, vyhledejte neprodleně lékaře.

## Doporučená cvičení v období šestinedělí

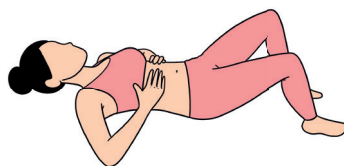
### Dechová cvičení

Obě dechová cvičení můžete provádět i vsedě či vestoje.

#### 1 Brániční dýchání

**Poloha:** Leh na zádech s pokrčenými či podloženými dolními končetinami v kolenou. Ramena jsou uvolněná.

**Provedení:** Pro lepší vnímání bráničního dýchání přiložte svoje dlaně do oblasti spodních žeber. Pomalu zhluboka nadechněte, pokud možno nosem, vnímejte rozšíření žeber do stran. Zadržte dech po dobu 3 sekund a poté pomalu vydechněte ústy.



#### 2 Břišní dýchání



**Poloha:** Stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku.

**Provedení:** Stejně jako u předchozího cviku, dlaně jsou položeny do oblasti podbřišku. Prodýchávejte oblast pod svými dlaněmi.

### Posílení pánevního dna

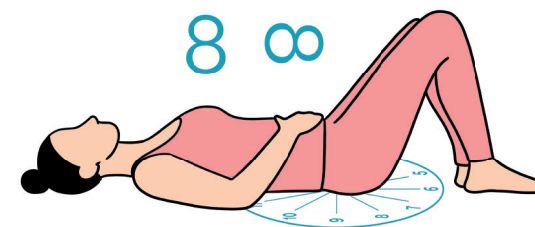
Před cvičením hlubokých břišních svalů můžete provést jejich stimulaci pomocí masáže: nejprve pomalu a jemně několika tahy pohladte břicho od spony stydké přes pupík směrem nahoru k Vaším žebřům, pokračujte tahy křížem, směrem od levého boku k pravým spodním žebřům a naopak.

#### 1 Pánevní hodiny

**Poloha:** Leh na zádech s pokrčenými dolními končetinami v kolenou, chodidly opřenými o podložku a pažemi položenými podél těla či v oblasti pánve.

**Provedení:** Představte si v oblasti své pánve hodiny a jemně pohybujte pávní vpřed a vzad od 6 hodiny ke 12., ze strany na stranu, od 3. hodiny k 9., po či proti směru hodinových ručiček nebo kopírujte ležatou či stojící osmičku.

*Můžete využít také podložení pánve mírně vyfouklým overballem.*



#### 2 Posilování pánevního dna

**Poloha:** Stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku.

**Provedení:** Představte si, že chceme odlepit stydkou oblast od plochy vložky, kalhotek. Jemně stáhněte svaly pánevního dna (močovou trubici, pochvu, konečník stiskněte a vtáhněte nahoru a dovnitř do pánve), v kontrakci krátce vydržte a poté úplně uvolněte.

*Ve stahu z počátku vydržte 3-5 sekund, postupně můžete výdrž navýšit až na 10 sekund, opakujte 5-10x, několikrát denně.*

#### 3 Zvedání pánve do mostu

**Poloha:** Stejná výchozí poloha jako u předchozího cviku.

**Provedení:** Zaktivujte břišní svaly a pánevní dno a s výdechem pomalu zvedněte pánev nad podložku v rozsahu, který je Vám příjemný a chvíli vydržte. Poté povolte a pomalu se vraťte zpět na podložku.