**FYZIOporadna: cvičení po porodu – brániční dýchání je víc než sklapovačky**

**PRAHA, 25. KVĚTNA 2021 – Mnoho maminek trápí tělesné změny během těhotenství a po porodu. Své ženské křivky a kondici chtějí mít zpět co nejdřív. Hýbou se, posilují, ale vypouklé bříško či bolesti zad nemizí. Kde dělají chybu?**

Přichystat se na porod, kojení a nošení miminka není pro ženské tělo jen tak. Celých devět měsíců prochází řadou fyziologických proměn, které ho na novou roli připravují, a stejně pozvolný a důsledný by měl být i jeho návrat do „normálu“. Honba za plochým bříškem hned v šestinedělí není na místě. „Aby se ženské tělo po porodu vrátilo zpět do formy, potřebuje čas, některé maminky pod tlakem fotografií na sociálních sítích mají dojem, že už by měly cvičit kardio tréninky pro spalování tuků, sotva opustí porodnici. Z pohledu fyzioterapie jde ale hlavně o to, aby byl stabilizován střed těla, a od toho je možné se odrazit k dalším, dynamičtějším cvikům,“ uvedla hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky Iva Bílková.

Optimální přírůstek hmotnosti v průběhu těhotenství činí 10 až 15 kilogramů. Některé ženy z důvodu setrvalého nechutenství dokonce na váze ubírají, jiné naopak cítí neustálý hlad a přejídají se. Podle fyzioterapeutky Ivy Bílkové není ani jeden z extrémů fyziologicky zdravý a je třeba ho hlídat. Víc jak dvaceti nabraných kilogramů se už zbavuje velmi těžko.

Nárůst prsů, které se chystají na laktaci, vyvažují mezilopatkové svaly, a jsou-li slabé, ramena ochabují a kulatí se dopředu. Zvyšuje se uvolněnost vaziva, což má za následek rozvolnění vazů zejména v oblasti pánve, kostrče a stydké kosti. Dále vzniká diastáza (rozestoupení) břišních svalů, která narušuje funkci hlubokého stabilizačního systému a může těhotným ženám způsobit bolesti páteře nebo kyčelních kloubů. „Těhotenství je skutečně ‚jiný‘ stav. Množství krve v oběhovém systému těhotné ženy naroste o 30 až 40 procent, zvyšuje se tepová frekvence a srdeční výdej. Děloha se z původní váhy kolem 70 gramů do porodu dostane na 1100 gramů, což společně s rostoucím miminkem zvyšuje nároky na podpůrnou funkci pánevního dna. Dýchání je méně hluboké, zato namáhavější, převládá spíše horní typ dýchání do hrudníku. Rozhodně je důležité neopomíjet sílu a funkčnost svalů již během těhotenství a co nejdříve procvičovat brániční dýchání, relaxaci i aktivaci svalů pánevního dna a břišních svalů. Čím méně břišní svaly i bránice a pánevní dno ochabnou během období, kdy rostoucí bříško působí neblaze svou vahou i tlakem na svaly, tím méně práce pak bude mít maminka s návratem k původní postavě,“ podotkla fyzioterapeutka.

Bránice je označována za hlavní dechový sval a její souhra s břišními svaly je důležitou složkou fungujícího středu těla. Rostoucí těhotenské bříško však působí na její polohu a hluboký stabilizační systém je oslaben. Pokud se tak žena po porodu vrhne na známé cviky na břicho, jako jsou sklapovačky a jejich různé varianty, aniž by měla dobře posílený tzv. core – střed těla, zapojí při cvičení jen vrchní břišní svaly a problémy s bolestí zad, inkontinencí či rozestupem přímého břišního svalu přetrvají. „Určitě je vhodné začít cvičit hned během těhotenství a nejpozději po porodu, jde však o správnou volbu cviků, které vypadají sice jednoduše, ale pro vytvoření svalového základu mají nezastupitelnou úlohu – pomáhají srovnat těžiště rostoucího bříška a držení celého těla. Pokud maminka začne cvičit až v šestinedělí, je vhodné zprvu zařadit dechovou gymnastiku – brániční dýchání a aktivaci pánevního dna, stačí vleže před spaním 10 až 15 minut,“ doporučila Iva Bílková.

Maximálně po ukončení kojení by se ženské tělo mělo vrátit zpět do své původní podoby. V opačném případě může pomoci s individuálním plánem cvičení fyzioterapeut. „Pokud se žena ani měsíce po porodu necítí fit, je vhodné podstoupit vyšetření u odborníka. Zvlášť pokud plánuje další těhotenství, ve kterém by se neřešené problémy ještě prohloubily. Kromě bolesti zad z nesprávného držení těla a dechového stereotypu u maminek často přetrvávají potíže v oblasti pánve. Důvodem je neschopnost izolované aktivace či relaxace svalů pánevního dna. Klinicky se tyto poruchy mohou projevit poklesem orgánů malé pánve, inkontinencí nebo bolestí genitálií při močení či pohlavním styku. Zkušený fyzioterapeut zjistí, které svaly pánevního dna jsou oslabeny a které jsou naopak ve spasmu, a navrhne individuální plán terapie, která tělu vrátí svalovou rovnováhu,“ dodala Iva Bílková.

**DECHOVÁ GYMNASTIKA – NÁCVIK BRÁNIČNÍHO DÝCHÁNÍ,** [**video cviku**](https://www.youtube.com/watch?v=cXz71XpTmDM)

*Položte se na záda, pokrčte nohy a opřete se chodidly. Přiložte svou ruku pod pupík a nadechujte se do bříška. Cítíte, jak vám volně roste. Při maximálním nádechu jsou spodní žebra roztažená do stran a předozadně. Poté začněte vydechovat. Hrudník sklouzává dolů, žebra sjíždí směrem k břichu a na konci maximálního výdechu ucítíte aktivitu hlubokých břišních svalů. Tuto kontrakci můžete ověřit svými prsty umístěnými v hloubce nad pánevními výčnělky, kde ucítíte zatnutí svalu.*

**KONTAKT PRO MÉDIA:**

**Mgr. Eliška Crkovská\_mediální konzultant**

****

**+420 605 218 549,** [**eliska@pearmedia.cz**](mailto:eliska@pearmedia.cz)

**FYZIOklinika,** [**www.FYZIOklinika.cz**](http://www.FYZIOklinika.cz)

Je nestátní zdravotnické zařízení zaměřené na prevenci a léčbu bolestivých stavů pohybového aparátu. FYZIOklinika do české praxe uvedla nový koncept služeb FYZIOterapie All-Inclusive a FOKUS All-Inclusive – kombinaci dostupných metod, od ultrazvukové diagnostiky přes manuální fyzioterapii po využití radiálních nebo fokusovaných rázových vln, v rámci jedné komplexní návštěvy klienta. Označení „fyzioklinika" je registrovanou ochrannou známkou společnosti FYZIOklinika s. r. o.

V oblasti fyzikální terapie je FYZIOklinika největším centrem pro léčbu rázovou vlnou v ČR a řadí se mezi největší pracoviště na světě. Aplikace této inovativní technologie zvyšuje efekt manuální fyzioterapie – je užitečným doplňkem při léčbě bolesti v léčebných programech a v případě planární rázové vlny dokonce umožňuje výrazné urychlení hojení ran. FYZIOklinika získala prestižní ocenění Firma roku 2017 v regionu Praha a umístila se na druhém místě v celostátní soutěži Ordinace roku 2017 v kategorii Rehabilitační ordinace. Ve stejném roce obsloužila v pražském centru přes 6000 návštěv. Spravuje největší databázi videonávodů na FYZIOcvičení v ČR, kterou neustále rozšiřuje a zveřejňuje na svém webu. V dubnu 2018 složila vedoucí fyzioterapeutka FYZIOkliniky Mgr. Iva Bílková, Cert. MDT, mezinárodní zkoušku na McKenzie Institute International a získala tak jako jedna z mála Čechů tuto akreditaci.