**FYZIOporadna: ideální sport pro těhotné? Obyčejná chůze – od početí až po porod**

**PRAHA, 28. BŘEZNA 2023 – Chůze je pro člověka nejpřirozenější pohyb. A v těhotenství to platí dvojnásob. Jak chůzi využít ke zlepšení kondice v období kolem porodu?**

Těhotenství s sebou nese řadu fyziologických změn, které mohou být nepříjemné, až bolet. To, v jaké pohodě žena těhotenství prožije, má vliv na průběh porodu. Jak snadno pak získá zpět svoji figuru, záleží na kondici ženy ještě před početím a zda se udrží fit i s rostoucím bříškem.

**1. TRIMESTR – CHOĎTE, ALE NE PŘÍLIŠ**

V prvním trimestru se může žena, netrpí-li fyzickými potížemi a těhotenství probíhá jako fyziologické, věnovat všem aktivitám, na které byla zvyklá, a přiměřeně sportovat. Vývoj plodu v děloze je však velmi energeticky náročný a většina maminek pociťuje na začátku těhotenství silnou únavu. „Při prospívajícím těhotenství se žena v prvním trimestru nemusí pohybově nijak omezovat, pokud ale nikdy dřív nesportovala, není toto vhodná doba s tím rychle začínat a přepínat své síly. V prvním trimestru jsou pro maminku, která chce začít zvyšovat svou fyzickou kondici a zlepšit svůj zdravotní stav, ideální vycházky na 20 až 40 minut čtyřikrát týdně, postupně až šestkrát týdně, rychlostí 4-6 km/h. Tempo by si měla každá žena určovat dle momentální (jak se dnes cítí) a obecné (na co byla zvyklá) kondice. Ideální je například začít chodit do práce a z práce pěšky,“ doporučila Iva Bílková, hlavní fyzioterapeutka FYZIOkliniky.

**2. TRIMESTR – PROCHÁZKY PRO DOBROU NÁLADU**

V druhém trimestru už se do chůze promítá posunuté těžiště těla dopředu. Kroky se zkracují a s narůstajícím bříškem se žena víc prohýbá v oblasti beder. Zároveň může začít bolet spona stydká vpředu na pánvi, jak postupně měknou vazy a kloubní pouzdra pod vlivem hormonálních změn. Chůze ztrácí celkovou jistotu. Proto je vhodné k procházkám vybírat schůdný terén a vyhýbat se riziku pádu, například na kluzkém povrchu nebo výběrem neadekvátní obuvi. „Pokud se žena dosud nehýbala, měla by ve druhém trimestru začít 20-30 minutami chůze čtyřikrát až pětkrát týdně a postupně prodlužovat procházku až na jednu hodinu šestkrát týdně. Vždy je ale důležité sledovat vlastní pocity, případně se poradit se svým lékařem. Procházka by měla být pro ženu příjemným zážitkem, ne vyčerpávající povinností a rozhodně by neměla cítit tuhnutí bříška nebo bolesti kloubů a zad,“ popsala Iva Bílková.

**3. TRIMESTR – CHŮZE PROTI KŘEČOVÝM ŽILÁM**

Třetí trimestr už bývá pro ženu náročný. Hmotnost rychle narůstá, bříško se zvětšuje a tělo zadržuje vodu. Maminky přiberou během těhotenství optimálně 10 až 15 kg a samotná děloha zvětší svoji hmotnost až 15krát. Chůze je více kolébavá a kroky jsou výrazně kratší. „Vinou posunutého těžiště těla se ženám hůř udržuje rovnováha a ke stabilitě jim pomáhá kolébavá chůze. Pro lepší držení těla mohou využít hole na Nordic Walking a cvičením posilovat svaly pánve a dolních končetin. Ze sportů je ideální plavání nebo aquaaerobic, při kterých voda nadlehčuje bříško a bederní páteř a uvolňuje tlak v žilách dolních končetin – díky tomu působí vodní prostředí proti vzniku otoků dolních končetin a vzniku křečových žil,“ uvedla Iva Bílková.

Velikost plodu v posledních týdnech těhotenství fyzicky omezuje hybnost v křížokyčelních kloubech, ale i schopnost ohnout či rotovat páteř. Objevují se nebo zvýrazňují bolesti stydké spony, kyčelních kloubů i páteře. Žena se hormonálně připravuje k porodu, její kloubní pouzdra obsahují více vody, pánev se rozvolňuje a vazy se stávají elastičtější. Tím ale častěji dochází ke vzniku blokád křížokyčelních kloubů, blokádám spony stydké nebo propadu příčné i podélné klenby nohy. „Rostoucí váha plodu, placenty, dělohy i vyšší objem krve matky způsobují častější vznik křečových žil. Vhodnou prevencí je používání kompresních punčoch a především chůze, při které svaly víc pohánějí krev a lymfu směrem k srdci. Nohy pak tolik neotékají. Ve třetím trimestru pomáhá i svižná chůze šestkrát týdně, postupně podle výkonnosti a stavu těhotné se může délka trati nebo doba chůze zvyšovat. Navíc je vhodné chodit naboso nebo v interiéru jen v ponožkách – dobré je střídat různé materiály, aby byly stimulované svaly chodidla – tvrdá dlažba, teplá plovoucí podlaha, měkký koberec. Výbornou prevencí proti vzniku křečových žil je také manuální nebo přístrojová lymfodrenáž či reflexní masáž nohou od partnera,“ dodala fyzioterapeutka.

**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 a koncept masáží FYZIOpress, která kombinuje hloubkové tlakové masáže, protahovací prvky a techniky inspirované fyzioterapií. 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. Klinika pomohla v pražském centru od bolesti již přes 30 tisícům klientů. 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.