

Těhotenství a cvičení

PhDr. Klára Dad'ová, Ph.D.

katedra ZTV/TVL

FTVS UK



Těhotenství

- zvýšené nároky na ženu (tělesná i duševní zdatnost)
- období pohybového režimu obecně (jinak se dělí na **trimestry!**):
 1. $\frac{1}{2}$ těhotenství: zajištění svalové rovnováhy, protahování, opatrné posilování, zpevnění svalového korzetu kolem páteře, podpora správného držení těla
 2. $\frac{1}{2}$ těhotenství: zpevnění svalů pánevního dna, zlepšení oběhu DK, cvičení spíše v nižších polohách, relaxace, nácvik dýchání pro porod: psí povrchní při uvolnění, hluboké dýchání při vypuzování plodu
- v období termínu bývalé menstruace: opatrně



Těhotenství a sport

(doporučení ACOG)

- ANO, je třeba zůstat aktivní, ale ... (důležité a podporované, ale ne vše a u všech...)
- Před započítím cvičebního programu vyšetření!
- Absolutní a relativní kontraindikace, varovné signály
- Nedoporučují se kontaktní sporty, sporty s rizikem úrazu/ pádu, přehřátí, přetížení kloubů, potápění, cvičení v n.v.vyšší než 2500 m
- Pozor na větší zvýšení tělesné teploty (hypertermie nad 39st. během 45.-60. dne může být teratogenní)
- Výživa a pitný režim, termoneutrální prostředí
- Po 1. trimestru poloha vleže na zádech může způsobovat obstrukci žilnímu návratu a snížení srdečního výdeje

Absolutní kontraindikace aerobního cvičení v těhotenství dle ACOG

- Hemodynamicky významná srdeční choroba
- Restriktivní plicní choroba
- Inkompetentní hrdlo děložní / cerkláž
- Vícenásobné těhotenství s rizikem předčasného porodu
- Přetrvávající krvácení v 2. a 3. trimestru
- Placenta praevia po 26. týdnu
- Předčasný porod
- Prasklé membrány
- Těhotenstvím indukovaná hypertenze

Relativní kontraindikace aerobního cvičení v těhotenství dle ACOG

- Těžká anemie
- Nezhodnocená arytmie srdeční
- Chronická bronchitida
- Špatně kontrolovaný diabetes 2.typu
- Extrémní obezita
- Extrémní podváha (BMI pod 12)
- Extrémně sedavý život v anamnéze
- Omezení nitroděložního růstu
- Špatně kontrolovaná hypertenze / preeklampsie
- Ortopedické limitace
- Špatně kontrolovaná onemocnění štítné žlázy, epilepsie
- Těžké kouření

Varovné signály pro ukončení cvičení v těhotenství

- Vaginální krvácení
- Dušnost v klidu / před zátěží
- „motání hlavy“
- Bolest hlavy
- Bolest na hrudi
- Svalová slabost
- Bolest nebo otok lýtka
- Snížení pohybů plodu
- Odtok plodové vody

Důležitost adekvátního "zdravotního" cvičení v těhotenství

- zlepšení psychické a fyzické kondice
- snížení bolestí zad a zlepšení držení těla
- snížení nadměrného přírůstku těl. tuku
- posílení prsních svalů (ochabnutí)
- péče o plosku nohy (propad klenby nožní nárůstem zátěže)
- prevence vzniku křečových žil (varixy, hemorrhoidy), otoků DK
- snížení dušnosti a snížené kapacity plic

Důležitost cvičení v těhotenství

- práce s pánevním dnem
- přiměřená pohyblivost kyčelního kloubu - zvládnání narůstající zátěže, přiměřená pružnost pro porod
- po porodu je rychlejší návrat původní kondice i hmotnosti
- lépe je zvládnána péče o dítě po porodu (zvedání, nošení)
- lépe utvářeno pouto matka-dítě
- stimulace dítěte - pohybem, hudbou při cvičení, pozitivní činností a prostředím (usměvavé maminky = usměvavé děti)

Příklady cvičení (pohupování, dýchání, uvolňování pánve a kyčlí na velkém míči)



Obr: chicagonow.com

Příklady cvičení: ve vzporu klečmo (kdy není zatíženo pánevní dno hmotností dělohy) protahování, posilování, dýchání, uvolnění páteře atd.



Těhotenství a cvičení v trimestrech

I. trimestr 1. - 3. měsíc těhotenství

V tomto období lze cvičit prakticky všechno, **nevhodné jsou skoky, výpady, visy a běh**. Cvičíme ve všech polohách: ve stoji, v kleku, v sedu, v tureckém sedu, vleže na zádech, na břiše, na boku. Zaměřujeme se na ty oblasti, které trpí změnami, jež těhotenství přináší. Cvičíme břišní svaly, svalstvo klenby nožní, prsní svaly. Podporujeme elasticitu hrudníku, peristaltiku střevní a cvičíme cévní gymnastiku dolních končetin. Relaxujeme a nacvičujeme správné držení těla.

II. trimestr 4. - 6. měsíc těhotenství

Cvičíme totéž jako v I. trimestru, ale raději **vynecháváme cviky vleže na břiše i na zádech**. Břišní svaly pouze mírně (pomocí dechové gymnastiky). Přidáváme speciální cviky zaměřené na zadržování dechu a uvolňování kyčelních kloubů.

III. trimestr 7. - 9. měsíc těhotenství

Cvičení zaměřujeme speciálně **na přípravu k jednotlivým porodním dobám**, provádíme nácvik dýchání, zadržování dechu, porodní polohy a relaxace.

Cvičební hodina pro těhotné by měla obsahovat:

- cvičení rozvíjející pružnost hrudníku
- vyrovnávací cvičení pro bederní páteř
- posílení svalstva pletence ramenního
- posilování břišních svalů (úměrně pokročilosti těhotenství)
- posilování prsních svalů
- uvolňovací cvičení na křížokyčelní skloubení
- cvičení na zpevnění klenby nožní
- cviky zamezující vzniku křečových žil
- cviky na vědomé ovládnání a posílení dna pánevního
- speciální dechová cvičení pro 1. a 2. dobu porodní
- relaxační cvičení

Cvičení v šestinedělí

- dle stavu matky a náročnosti porodu (pozor: po císařském řezu!)
- reflexní zavínování dělohy, psychická labilita, oslabený organismus (pozor na vyčerpání)
- nutný odpočinek, mírná zátěž, správná výživa a adekvátnost cvičení
- cvičení již 1. den po porodu - fyzioterapeuti, cvičení k podpoře vhodné polohy dělohy a jejímu zavínování (leh na břicho), cvičení pro tromboembolickou prevenci (zlepšení krevního oběhu) - cévní gymnastika, dechová gymnastika, mírná aktivace pánevního dna a svěračů

- postupné posilování dna pánevního (kvůli riziku sestupu dělohy a poruch udržení moči, těhotenstvím a porodem dostalo pánevní dno „zabrat“)
- cvičení pro zlepšení funkce hlubokého stabilizačního systému (od dechových cvičení po „balanční“)
- postupně se přidávají cvičení pro správné držení těla a cviky na posílení břišních svalů - nejdříve šikmé bř. svaly, pak přímé, velmi pozvolna, několikrát denně - pokud možno dle indikace lékaře či fyzioterapeuta (ale pozor po císařském řezu je návrat k pohybové aktivitě daleko pomalejší! Ordinuje fyzioterapeut /císařský řez = operace břicha!/))
- dle aktuálních obtíží (např. bolesti zad, zápěstí - nové činnosti v nových posturálních situacích: kojení, nošení dítěte) - uvolnění zádových svalů atd.