

Informacje dla pacjentów

Dbłość o ciało w okresie ciąży

(Care of your body in pregnancy – Polish)



Rejonowe oddziały fizjoterapii położniczej:

Inverclyde Royal Hospital

Princess Royal Maternity

Queen Elizabeth University Hospital

Royal Alexandra Hospital

Vale of Leven Hospital

Wishaw General Hospital

01475 504 373

0141 201 3432

0141 201 2324

0141 314 6765

01389 817 531

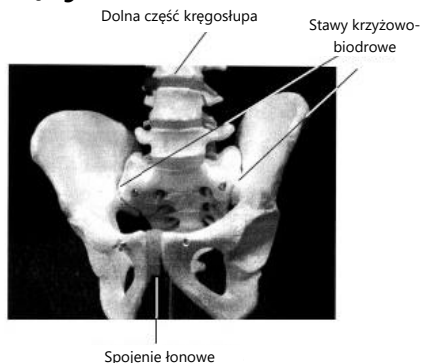
01698 366 420

Niniejsza ulotka ma na celu pomóc kobietom zmniejszyć obciążenie ciała w ciąży i poprawić komfort fizyczny. Opisuje łagodne ćwiczenia i metody relaksacyjne, jakie można stosować od samego początku ciąży.

Jak dbać o kręgosłup podczas ciąży:

Wiele kobiet, które wcześniej nie miały problemów z kręgosłupem odczuwa w ciąży bóle pleców. Pojawiają się one wskutek zmian hormonalnych i postury.

Miednica składa się z trzech kości i trzech stawów. Jeden z nich znajduje się z przodu, a dwa z tyłu ciała. Kości miednicy tworzą ochronną jamę, w której mieszczą się pęcherz moczowy, macica i jelita. Kręgosłup zbudowany jest z licznych drobnych kości (kręgów). Mięśnie i więzadła stanowią wsparcie dla stawów kręgosłupa i miednicy, pomagając zapewnić stabilność i właściwą posturę ciała.



Zachodzące podczas ciąży zmiany hormonalne zmiękczejają te więzadła, co może prowadzić do zwiększonej ruchliwości stawów, a to z kolei wywołuje bóle pleców i miednicy. Ciężar rozwijającego się płodu i zmiany postury stanowią dodatkowe obciążenia dla kręgosłupa.

Aby zmniejszyć te obciążenia należy zawsze starać się zachować właściwą posturę w pozycji stojącej i siedzącej.



Odczuwasz bóle pleców czy miednicy?

Jeśli bolą Cię plecy lub miednica, możesz zgłosić się bezpośrednio do rejonowej specjalistycznej przychodni fizjoterapeutycznej bez skierowania.

Leżenie na plecach w ciąży

Warto pamiętać, że w pierwszych tygodniach prawidłowo rozwijającej się ciąży, kobieta może spać, odpoczywać i ćwiczyć w każdej pozycji, która jest wygodna dla niej i bezpieczna dla dziecka.

Po 19 tygodniu ciąży na plecach można leżeć tylko przez krótki okres czasu i lepiej stosować inne pozycje, zwłaszcza jeśli w ciąży pojawiają się komplikacje.

Zalecenia i zakazy

Poniższe ilustracje pokazują przykłady prawidłowych i nieprawidłowych pozycji.

Pozycje siedzące



Pozycje i czynności

Zalecenia i zakazy

Pozycje leżące

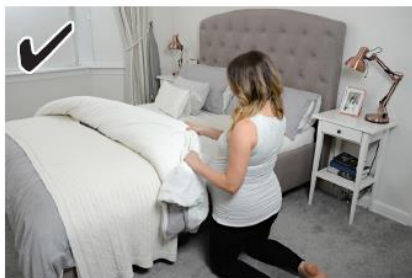


Wstawanie z łóżka



Podnoszenie i zajęcia domowe

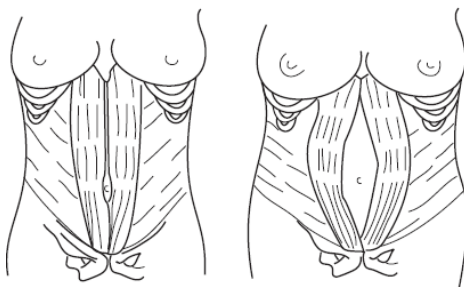
Zalecenia i zakazy



Mięśnie brzucha

W miarę rozwoju płodu, mięśnie brzucha naturalnie rozciągają się, przez co stają się słabsze. W wyniku tego rozciągnięcia, poruszając się w łóżku lub w wannie, można zauważyć „uwypuklanie się” mięśni w środkowej części brzucha. Należy dbać o te mięśnie, gdyż pomagają one zachować dobrą sylwetkę i stanowią wsparcie tak dla kręgosłupa, jak i dla płodu. Należy unikać zajęć, które sprawiają uwypuklanie się mięśni. Aby zredukować uwypuklanie się mięśni, należy pamiętać o właściwej postawie, a przy wstawaniu i kładzeniu się do łóżka przekręcać się na bok. Mięśnie brzucha w naszym ciele pełnią funkcję gorsetu, który wspiera kręgosłup i rozwijające się dziecko. Są to mięśnie głębokie brzucha.

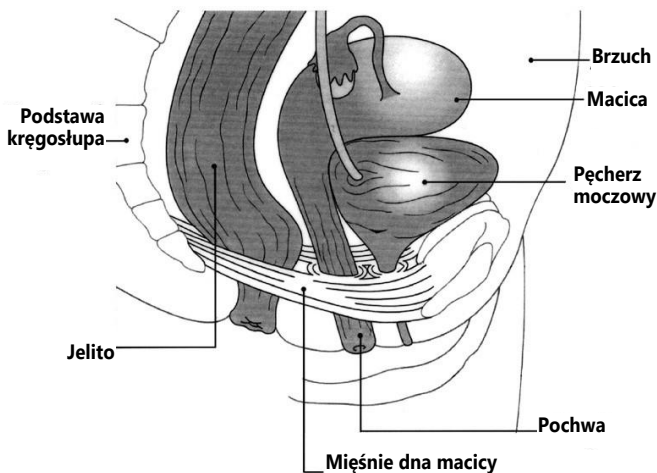
Rozstęp mięśni brzucha



Ćwiczenia mięśni głębokich brzucha

- Umieść rękę pod brzuchem w dolnej części podbrzusza
- Wciągnij powietrze przez nos.
- Podczas wydechu, lekko wciągnij mięśnie podbrzusza. Poczujesz, jak mięśnie przesuwają się spod ręki w kierunku kręgosłupa.
- Postaraj się utrzymać mięśnie napięte przez kilka sekund, oddychając łagodnie.
- Następnie rozluźnij je.
- W miarę, jak mięśnie stają się silniejsze, staraj się wydłużać czas napięcia mięśni, aż będziesz w stanie utrzymać je przez 10 sekund. Staraj się to powtórzyć w sumie 10 razy.
- Wykonuj to ćwiczenie kilka razy dziennie.

Mięśnie dna macicy



Mięśnie dna macicy mają kształt hamaka zawieszonoego między kośćmi miednicy za pomocą więzadeł. Ich zadaniem jest utrzymanie narządów wewnątrz macicy, wspieranie kręgosłupa, stawów miednicy oraz rozwijającego się płodu. Wzrost wagi ciała dziecka podczas ciąży jak i sam poród nadwyrężają mięśnie dna macicy, co może doprowadzić do problemów, takich jak:

- Zmniejszona kontrola pęcherza moczowego i jelit
- Zmniejszona przyjemność seksualna podczas stosunku
- Zmniejszone wsparcie stawów miednicy i kręgosłupa
- Zwiększone ryzyko wypadania pochwy

Ćwiczenia mięśni dna macicy w trakcie ciąży i po porodzie pozwala uchronić się przed tymi problemami tak na krótką jak i na dłuższą metę.

Ćwicz mięśnie dna macicy przez całe życie

Postaraj się wyrobić sobie nawyk codziennego wykonywania ćwiczeń mięśni dna macicy.

Ćwiczenia mięśni dna macicy

- Zaczynij w pozycji leżącej, siedzącej lub stojącej z kolanami w lekkim odstępie.
- Wyobraź sobie, że starasz się powstrzymać wypuszczenie gazu i jednocześnie zatrzymać strumień moczu. Jest to uczucie zaciskania i podciągania, zwierania i zaciągania odbytu i pochwy. Jest to tzw. skurcz mięśni dna macicy.
- Ważne, aby skupić się na właściwej grupie mięśni. Podczas ćwiczeń mięśni dna macicy, nie należy uaktywniać mięśni nóg, zaciskać pośladków ani wstrzymywać oddechu. Poczucie lekkiego napięcia w dolnej części brzucha (na linii bikini) jest zupełnie normalne.
- **Nie należy** ćwiczyć podczas oddawania moczu, gdyż może to mieć negatywny wpływ na opróżnianie pęcherza.

Mięśnie dna macicy najlepiej wzmocnić wykonując ćwiczenia zarówno szybko jak i powoli.

Ćwiczenia w wolnym tempie

- Napnij mięśnie dna macicy, utrzymaj to napięcie, następnie rozluźnij do pełnego relaksu. Jak długo możesz utrzymać ten skurcz?
- Napnij mięśnie ponownie i utrzymaj to napięcie, aż mięśnie dna macicy się zmęczą. Ile razy możesz to powtórzyć?
- Staraj się wykonać ćwiczenie powolnego napinania 10 razy, każdorazowo utrzymując napięcie przez 10 sekund.

Ćwiczenia w wolnym tempie

- Napnij mięśnie dna macicy i natychmiast je rozluźnij. Ile razy możesz to powtórzyć, zanim odczujesz zmęczenie mięśni?
- Staraj się wykonać 10 szybkich powtórzeń.
- Po każdym napięciu zawsze całkowicie rozluźnij mięśnie.

Staraj się ćwiczyć tak długo, aż poczujesz zmęczenie mięśni i wykonuj te ćwiczenia regularnie, co sprawi, że mięśnie staną się mocne i skuteczne.

Ćwiczenia mięśni dna macicy należy wykonywać co najmniej 3 razy dziennie.

Aby zapobiegać nadwyrężaniu mięśni i wyciekaniu moczu, należy napinać mięśnie dna macicy przed kichaniem, kasłaniem i podnoszeniem.

Aplikacja dla kobiet – **NHS Squeezy App** – to przydatne narzędzie, które będzie Ci przypominać o wykonywaniu ćwiczeń dna macicy.

Masz problemy z kontrolowaniem pęcherza lub jelit?

W przypadku takich problemów, możesz zgłosić się bezpośrednio do rejonowej specjalistycznej przychodni fizjoterapeutycznej bez skierowania.

Ćwiczenia fizyczne podczas ciąży

Łagodne lub umiarkowane ćwiczenia są dobre dla zdrowia matki i dziecka i większość zdrowych kobiet odnosi korzyści z umiarkowanych ćwiczeń podczas ciąży.

Poziom kondycji fizycznej jest różny u różnych kobiet zanim zajdą w ciążę, więc kobiety, które wcześniej były aktywne mogą nadal normalnie ćwiczyć, o ile dobrze się czują.

Ciąża może też być dobrą okazją do poprawy ogólnej kondycji. Kobiety, które nie nawykły do aktywnego stylu życia, mogą zacząć od łagodnych ćwiczeń, takich jak spacerowanie lub pływanie. Można uczęszczać na specjalne zajęcia dla kobiet w ciąży prowadzone przez wyszkolonych w tym celu instruktorów, takie jak ćwiczenia prenatalne w wodzie, yoga lub pilates dla ciężarnych.

Należy pamiętać, że wraz z rozwojem ciąży warto zwolnić i unikać zajęć, które mogą spowodować znaczny ból.

Dalsze informacje na temat ćwiczeń dla kobiet w ciąży można znaleźć na stronie:

https://pogp.csp.org.uk/system/files/publication_files/POGP-FFPregnancy.pdf

Aktywność fizyczna w ciąży



Pomaga kontrolować przybór wagi



Redukuje problemy związane z wysokim ciśnieniem



Zapobiega cukrzycy ciążowej



Poprawia kondycję fizyczną



Poprawia sen



Poprawia nastrój

Nie jesteś aktywna?

Zaczynaj stopniowo

Jesteś aktywna?

Nie przestawaj



Dwa razy w tygodniu wykonuj ćwiczenia na **wzmocnienie mięśni**

Liczą się **wszystkie zajęcia**, w rundach co najmniej 10 minut

Nie ujawniono szkodliwych konsekwencji

Obserwuj reakcję organizmu i odpowiednio reaguj



Chroń brzuch przed urazem

Zalecenia naczelnych lekarzy krajów Zjednoczonego Królestwa na rok 2017: Aktywność fizyczna w ciąży bit.ly/startactiveinfo

Ćwiczenia

Ćwiczenia rotacyjne miednicy

Opisane poniżej ćwiczenia obejmujące miednicę mogą zmniejszyć ból kręgosłupa i poprawić posturę:

Ćwiczenie 1: Pozycja na czworakach

Na łóżku lub na podłodze przyjmij pozycję na czworakach.

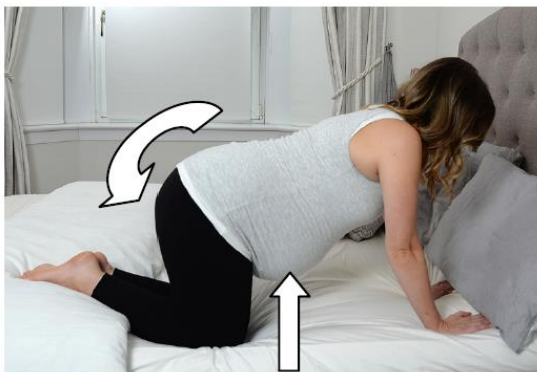
Skieruj kość ogonową w stronę podłogi, wyginając kręgosłup w łuk, jak kot, jednocześnie podciągając do góry brzuch.

Utrzymaj tę pozycję przez kilka sekund, po czym powoli rozluźnij.

Następnie skieruj kość ogonową do góry, trzymając plecy na płasko.

Powtórz w miarę swoich możliwości.

Ćwiczenie to można wykonywać także leżąc na boku.



Ćwiczenie 2: Siedząc na piłce gimnastycznej

Usiądź prosto na piłce gimnastycznej ze stopami płasko na podłodze.

Pomyśl, jak ma wyglądać 'prawidłowa postura'.

Przybierz postawę przygarbioną, tak żeby piłka przetoczyła się razem z Tobą, po czym łagodnie wróć do poprzedniej pozycji, tak aby piłka wróciła na poprzednie miejsce.

Powtórz w miarę swoich możliwości.



Inne problemy ciążowe

Skurcz

Skurcze powstają na skutek zmian chemicznych w organizmie i rosnących nacisków w jamie brzucha.

Wskazówki:

- Unikaj noszenia wysokich obcasów
- Unikaj siedzenia ze skrzyżowanymi nogami
- Masuj mięśnie łydek

Staraj się wykonywać następujące ćwiczenia przed snem:

1. Zginanie i krążenia stóp

Powtórz szybko 10 razy w każdą stronę



2. Rozciąganie łydek

Oprzyj się rękami o ścianę i utrzymaj rozciągnięcie przez kilka chwil. Można również rozciągać mięśnie łydki w pozycji siedzącej z wyprostowaną nogą, przyciągając palce stóp do siebie i utrzymując tę pozycję przez kilka chwil.

Powtórz na każdą nogę tyle razy, ile potrzeba.



Spuchnięte kostki i żyłki

Wskazówki:

- Unikaj siedzenia ze skrzyżowanymi nogami
- Unikaj długiego stania
- Spróbuj nosić rajstopy uciskowe
- Staraj się wykonywać ćwiczenia kostek opisane na poprzedniej stronie przez 30 sekund lub dłużej.

Drętwienie palców lub bóle nadgarstków

Problem ten często występuje z rana i w nocy, a wywołuje go nadmiar płynów w organizmie, co zwiększa napięcie w nadgarstkach. Fizjoterapeuta może udzielić porad w tym zakresie i udostępnić opaski uciskowe na nadgarstki do noszenia w nocy, co może rozwiązać problem.

Uwaga: W razie wystąpienia obrzęku kostek lub palców wraz z opuchlizną twarzy, bólem głowy lub migotaniem światła, należy natychmiast zwrócić się o pomoc lekarską.

Kłucie w żebrach

Jest to dyskomfort na wysokości dolnych żeber. Ból ten spowodowany jest na skutek wzrostu dziecka, które naciska na żebra powodując, że się rozsuwają.

Wskazówki:

- Staraj się często zmieniać pozycję ciała i unikaj siedzenia na niskich krzesłach.
- Chwilową ulgę może przynieść podniesienie ramienia po stronie, gdzie pojawia się ból i skłon ciała w kierunku odwrotnym do bólu.



Bóle więzadeł obłych

Ból więzadeł obłych to powszechna dolegliwość w ciąży. Węzadła obłe podtrzymują macicę i w miarę, jak dziecko rośnie, rozciągają się, co wywołuje ból. Ból jest kłujący i może się pojawić po jednej lub po drugiej stronie podbrzusza.

Jak złagodzić bóle więzadeł obłych:

- Regularnie zmieniaj pozycję ciała i odpoczywaj, gdy Cię boli.
- Poruszaj się wolniej i podtrzymuj brzuch wstając z łóżka lub z krzesła.
- Podtrzymuj brzuch przy kaszlu czy kichaniu. Dobrze jest lekko pochylić się do przodu zginając nogi w kolanach.
- Połóż się na boku przeciwnym do bólu.
- Bandaż elastyczny lub pas stabilizujący mogą przynieść ulgę. Dostępne są u fizjoterapeuty.
- Ćwiczenia rotacyjne miednicy (opisane w ulotce na stronie 11).
- Ciepła kąpiel może także przynieść ulgę.

Uwaga:

Wszelkie bóle brzucha należy zgłaszać położnej lub lekarzowi, gdyż każdy pojawiający się znieczeka ból trzeba sprawdzić. Nie zakładaj, że to tylko ból więzadeł obłych.

Zaparcia

- Zaparcia to problem często występujący w okresie ciąży z powodu zmian hormonalnych.
- Zaparcia prowadzą do napinania się podczas oddawania stolca, co zwiększa nacisk na mięśnie dna macicy. Czasami doprowadza to do pojawienia się hemoroidów.
- Prawidłowa pozycja na sedesie zmniejszy ten nacisk i ułatwi oddanie stolca.
- Odwodnienie zwiększa ryzyko zaparć, wobec czego należy starać się wypijać co najmniej 1.5 do 2 litrów płynów dziennie.
- Pomocne jest również zwiększenie ilości spożywanego błonnika.
- W przypadku trudności z opanowaniem zaparć należy zasięgnąć porady lekarza rodzinnego lub farmaceuty, którzy mogą zaproponować odpowiednie leki (przeczyszczające).



Zmiany emocjonalne

Zmiany hormonalne w ciąży mogą prowadzić do 'huśtawki emocjonalnej', a czasem także do problemów z pamięcią. Zmiany te mają wpływ na samopoczucie i radzenie sobie w ciąży. Jeśli martwią Cię te zmiany, zgłoś je położnej lub lekarzowi.

Stres, napięcie i relaks

Niektóre kobiety odczuwają ogromne zmęczenie, a u innych pojawiają się bóle, które mogą wynikać z napięcia.

Umiejętność zapobiegania napięciom bardzo się w życiu przydaje i jest szczególnie dobroczynna podczas ciąży.

- Badania wykazały, że nauczenie się i stosowanie technik relaksacyjnych obniżają lekko podwyższone ciśnienie.
- Kobiety, które potrafią stosować techniki relaksacyjne w trakcie porodu, lepiej znoszą ból i mają większą kontrolę.
- Stosowanie technik relaksacyjnych podczas ciąży pozwala lepiej odpoczywać i pomaga na nowo zasnąć, jeśli budzisz się w nocy.
- Staraj się stosować relaksację co najmniej raz dziennie.

Przydatne źródła relaksacyjne

www.ntw.nhs.uk/resource-library/relaxation-techniques/

Na tym portalu znajdziesz nagrania audio technik relaksacyjnych, które łagodzą stres i wyzwalają dobre samopoczucie. Dostępne są nagrania głosem męskim i kobiecym.

<https://pogp.csp.org.uk/publications/mitchell-method-simple-relaxation>

Inne przydatne źródła

<https://pogp.csp.org.uk/content/information-patients>

Pobierz aplikację NHS Squeazy App dla kobiet

Przypomni Ci o wykonywaniu ćwiczeń dna macicy