



Sfaturi și exerciții postnatale

(Post-Natal Exercise and Advice – Romanian)



Departamentul de fizioterapie

Maternitatea Princess Royal: **0141 201 3432**



Spitalul Universitar Queen Elizabeth: **0141 201 2324**



Spitalul Royal Alexandra: **0141 314 6765**



www.nhsggc.org.uk/obstetricsphysiotherapy

Introducere

Acest program de sfaturi și exerciții este conceput pentru a ajuta la:

- promovarea vindecării și a confortului
- prevenirea durerilor de spate sau pelviene
- prevenirea problemelor legate de vezica urinară, intestin și prolaps
- îmbunătățirea condiției fizice și a stării de bine

Fizioterapeutul vă va explica mai pe larg exercițiile, iar această broșură va avea rol de suport atunci când plecați acasă. Odată ce ați învățat acest program, va fi ușor de făcut și necesită doar puțin timp în fiecare zi. Încercați să găsiți timp pentru a-l urma în fiecare zi. Începeți acum!

Mușchii pelvieni

Unde se află?

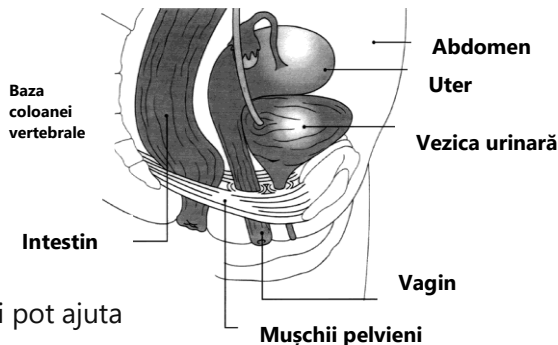
Acestea sunt situate sub vezica urinară, intestin și uter.

Acestea sunt atașate ca un hamac între oasele pelviene.

Ce rol au?

Mușchii pelvieni sănătoși și puternici pot ajuta la următoarele:

- prevenirea scurgerilor din vezica urinară și intestin;
- protejarea împotriva prolapsului;
- creșterea plăcerii în timpul activității sexuale;
- reducerea disconfortului și a inflamației;
- favorizarea vindecării.



După sarcină și naștere

- mușchii pelvieni ar putea fi mai slabi, nefuncționând potrivit descrierii de mai sus;
- pentru a vă restabili forța și rezistența, începeți să faceți exerciții pentru mușchii pelvieni după ce ați urinat de 3-4 ori după nașterea copilului sau de 3-4 ori după scoaterea unui cateter;
- Exercițiile pentru mușchii pelvieni pot fi făcute în siguranță dacă aveți cusături, începeți însă ușor.

Exercițiu pentru mușchii pelvieni

Întindeți-vă sau stați jos sau în picioare, cu genunchii ușor depărtați. Imaginați-vă că încercați să țineți vânturile și, în același timp, să opriți fluxul de urină. Senzația pe care trebuie să o aveți este una de „strângere și ridicare”, de închidere și de tragere la pasajele din spate și din față. Aceasta se numește contracție a mușchilor pelvieni.

Evitați să:

- vă țineți respirația
- strângeți picioarele împreună
- strângeți mușchii fesieri
- exersați acest exercițiu în timp ce urinați

Pentru confort, încordați mușchii pelvieni înainte de a tuși, strănuta sau mișca.

Concepeți-vă propriul program de exerciții pentru mușchii pelvieni

Măriți treptat:

- rezistența
- anduranța
- coordonarea

În primul rând, găsiți-vă „blocul de pornire”

Încordați mușchii pelvieni așa cum s-a descris mai sus și țineți cât de multe secunde puteți (maximum 10 secunde).

Câte secunde puteți să țineți această contracție?

Eliberați contracția și odihniți-vă timp de patru secunde, apoi repetați de câte ori puteți (maximum 10).

De câte ori puteți repeta?

Acum efectuați exercițiul de bază al mușchilor pelvieni, dar strângeți și ridicați rapid și apoi dați drumul imediat și relaxați-vă complet. Aceasta se numește contracție rapidă și vă va ajuta mușchii să reacționeze rapid atunci când râdeți, tușiți, strănutați, faceți exerciții fizice sau ridicați greutatea.

Câte contracții rapide puteți face?
(maximum 10)

Acesta devine „blocul de pornire”.

Apoi • Repetați „blocul de pornire” de la patru la șase ori pe zi.

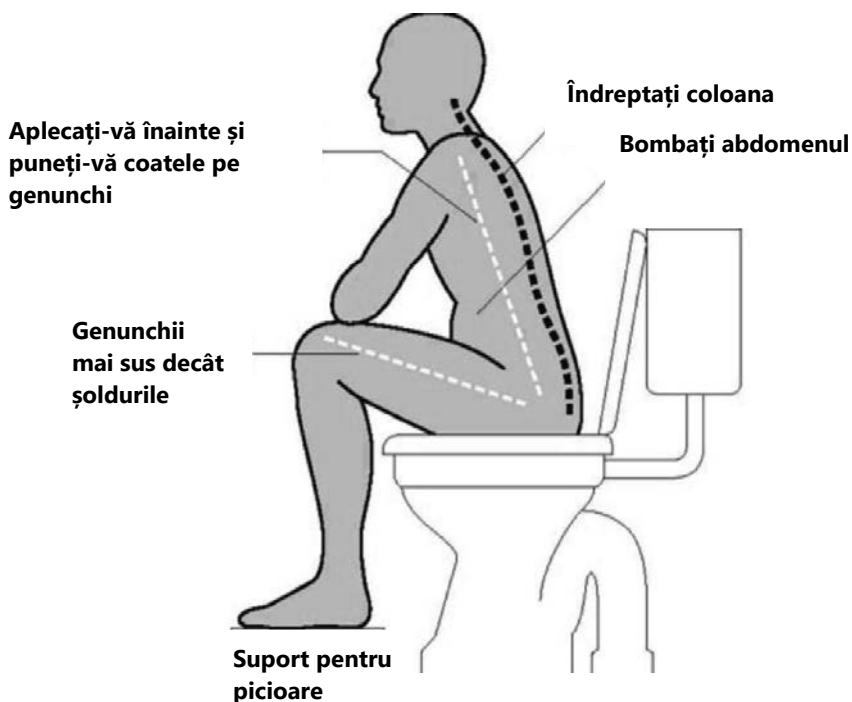
- Asociați-l cu ora hrănirii sau cu alte activități, pentru a vă aminti mai ușor.
- „Blocul de pornire” se va schimba treptat. Timpul de menținere și repetițiile vor crește.
- Continuați să includeți exercițiile pentru mușchii pelvieni în rutina dumneavoastră zilnică, pe viață.

Probleme

Dacă sunteți îngrijorată, adresați-vă medicului de familie (adică GP-ului), fizioterapeutului sau moașei.

Poziție confortabilă la defecare

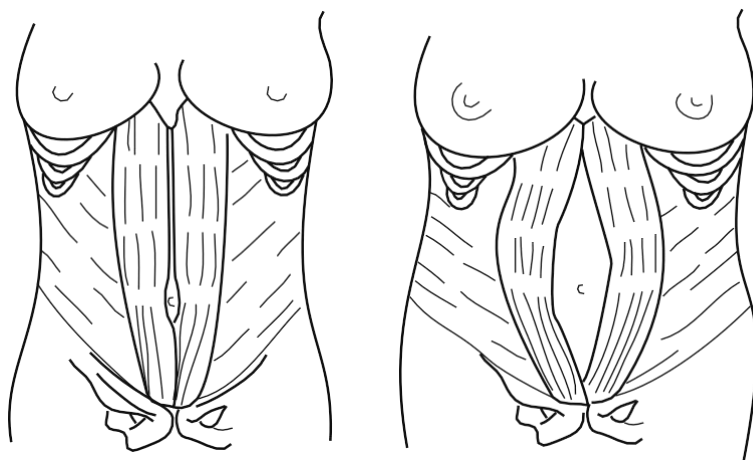
- Când stați pe toaletă, asigurați-vă că aveți picioarele pe podea sau pe suportul pentru picioare. Relaxați-vă și acordați-vă suficient timp.
- La defecare, s-ar putea ca un suport suplimentar să vă ajute să vă simțiți mai confortabil. Încercați să țineți ferm un absorbant sanitar în fața anusului, menținând o presiune uniformă.
- Suportul unei răni cu ajutorul unui prosop împăturit poate fi, de asemenea, de ajutor.
- Nu încordați.
- Expirația în timpul defecării sau al urinării vă poate ajuta.
- Poziția ideală este prezentată în diagramă.



Mușchii abdominali

De ce să faceți exerciții fizice?

- Acești mușchi sunt întinși de sarcină.
- Ajută la susținerea și protejarea spatelui.
- La unele femei, sarcina poate provoca o întindere a mușchilor abdominali, cunoscută sub numele de **DRAM** (Diastaza mușchiului drept abdominal).
- Aceasta se poate datora creșterii în mărime a burții și a efectelor hormonilor produși în timpul sarcinii.



Întinderea mușchilor abdominali reduce rezistența peretelui abdominal și poate contribui la dureri lombare și pelviene.

O mică lărgire a mușchilor abdominali, de trei degete, este obișnuită după majoritatea sarcinilor și nu reprezintă o problemă. Dacă, însă:

- diferența are o lățime mai mare de patru degete sau
- o umflătură mică și vizibilă iese în evidență pe linia mediană
- degetele dumneavoastră intră adânc în abdomen

atunci trebuie să vă luați câteva măsuri de precauție în timpul exercițiilor fizice și al altor activități.

Factorii care pot crește riscul de apariție a diastazei abdominale includ:

- Sarcini gemelare sau copii mai mari.
- Femei minione.
- Postură proastă.
- Întindere în timpul sarcinilor anterioare.
- Tonus muscular abdominal slab.

Cum să verificați dacă suferiți de diastaza mușchiului drept abdominal (DRAM)

- Întindeți-vă pe spate, cu genunchii îndoiți și talpa picioarelor sprijinită pe pat.
- Așezați 4 degete pe abdomen, deasupra buricului.
- Ridicați ușor capul și umerii de pe pernă.
- Veți simți cum cei doi mușchi abdominali se unesc contra degetelor dumneavoastră; aceasta este dimensiunea decalajului.
- Când decalajul s-a redus, nu va mai exista un decalaj evident, iar degetele vor fi împinse înapoi în momentul încercării.

Sfaturi

- Ridicați-vă întotdeauna din pat îndoind genunchii și trăgând ușor înăuntru mușchii burții în timp ce vă rostogoliți pe o parte. Așezați picioarele peste marginea patului în timp ce vă ridicați împingând brațele. Procedați în sens invers pentru a vă băga în pat. **Evitați să vă ridicați în șezut ca la exercițiile de abdomene.**
- Reduceți la minimum activitățile care implică răsucirea corpului.
- Trageți înăuntru mușchii burții și țineți-i strânși atunci când ridicați bebelușul.
- Evitați să ridicați greutăți dacă nu este strict necesar.
- S-ar putea să aveți nevoie de un suport de compresie de tip Tubigrup, care vă va fi oferit de fizioterapeut. De asemenea, purtarea unei lenjerii de corp pentru susținere va oferi un bun suport abdomenului.

Exerciții

Exercițiu abdominal profund

- Întindeți-vă pe o parte, la fel ca în imagine.



- Așezați-vă mâna pe partea inferioară a abdomenului, între buric și osul pubian, respirați normal și lăsați-vă burta să se relaxeze.
- Inspirați ușor pentru a vă pregăti. În timp ce expirați, trageți înăuntru, spre spate, partea inferioară a burții, apoi relaxați-vă.
- Repetați, dar țineți-vă mușchii trase înăuntru în timp ce continuați să respirați. Încercați să mențineți poziția timp de 6 secunde. Simțiți cum partea inferioară a burții se trage sub mână.

Progres

- Încercați acest exercițiu când stați jos și în picioare.
- Creșteți treptat durata de menținere a burții trase înăuntru și numărul de repetări (10 secunde, de 10 ori).
- Țineți-vă burta trasă înăuntru în timp ce mergeți, stați în picioare, ridicați și purtați bebelușul.

Înclinarea pelviană

- Întindeți-vă pe spate, cu genunchii îndoiți. Așezați-vă mâna pe abdomenul inferior.
- Strângeți mușchii abdominali profunzi la fel ca în exercițiul anterior.
- Trageți în continuare înăuntru mușchii abdominali profunzi, înclinând osul pubian spre piept și aplatizând partea de jos a spatelui înspre pat. Mențineți timp de 6 secunde, apoi eliberați încet.
- Continuați să respirați normal în tot acest timp.



Observație

- Dacă abdomenul iese în afară de sub mână, nu continuați. Efectuați doar exerciții pentru mușchii abdominali profunzi timp de încă câteva zile, apoi încercați din nou înclinarea pelviană.
- Încercați alte poziții: așezat, în picioare sau culcat pe o parte.
- Acest exercițiu poate ajuta la ameliorarea durerilor de spate, a crampelor de după naștere și a gazelor.
- Nu încercați exerciții precum abdomene sau ridicarea ambelor picioare în timp ce stați întinsă pe spate.
- Cereți sfatul fizioterapeutului pentru progresul referitor la exercițiile abdominale sau consultați site-ul web.

Îngrijirea spatelui

Spatele este supus unei tensiuni sporite timp de 5 până la 6 luni după naștere.

De ce?

- În timpul sarcinii și după naștere, corpul este afectat de schimbări hormonale. Acestea vă pot afecta articulațiile, făcându-le mai flexibile și expunându-le la risc de întindere sau rănire.
- Mușchii abdominali și pelvieni sunt mai slabi decât în mod normal. Aceștia nu oferă atât de mult sprijin pentru spate.
- Multe dintre activitățile implicate în îngrijirea bebelușului - purtarea în brațe, hrănirea, îmbăierea - pot pune presiune asupra spatelui.

Primele zile

Pentru a intra și a ieși din pat:

- îndoți ambii genunchi.
- rostogoliți-vă pe o parte.
- împingeți cu brațele pentru a sta în șezut în timp ce vă lăsați picioarele să cadă peste marginea patului.
- efectuați în mod invers procedura de mai sus pentru a intra în pat sau târați-vă în pat pe mâini și genunchi.

Când ridicați

- Îndoți din genunchi pentru a vă apleca.
- Strângeți mușchii pelvieni și mușchii abdominali profunzi înainte de a vă ridica.
- Țineți greutatea aproape de corp.
- Expirați înainte de a ridica.
- Conduceți cu capul.



Hrănirea

- Asigurați-vă o poziție confortabilă înainte de a începe prin plasarea unui suport în partea de jos a spatelui.
- Încercați cu o pernă pe genunchi.
- Dacă alăptați, este posibil să nu fie nevoie de perna de pe genunchi.
- Încercați să vă puneți un scaunel sub picioare și evitați să vă încrucișați picioarele.



Schimbarea scutecului și îmbăierea

- Lucrați la înălțimea taliei.
- Stați în picioare la nivel cu suprafața de lucru sau cu o comandă.
- Aveți la îndemână tot ce vă trebuie.
- Nu lăsați niciodată bebelușul nesupravegheat pe o suprafață înaltă.

Scaune auto

- Încercați să nu purtați copilul în scaunul auto.
- Dacă este absolut necesar, folosiți-vă ambele brațe și țineți scaunul aproape, în fața dumneavoastră.

Exerciții suplimentare

Nu uitați:

- să vă ascultați corpul;
- să lucrați în funcție de limitele dumneavoastră;
- să așteptați cel puțin până la controlul postnatal înainte de a reveni la sport;
- să evitați exercițiile fizice cu impact ridicat timp de 3-6 luni, de exemplu, alergarea, sala de gimnastică, clasele de sport, ridicarea greutăților;
- să încercați să ieșiți la o plimbare în fiecare zi. Creșteți treptat distanța și viteza pentru a vă îmbunătăți condiția fizică;
- să vă adresați fizioterapeutului pentru sfaturi suplimentare. Acesta poate fi un site web util pentru exerciții suplimentare: **www.POGP.csp.org.uk**;
- o aplicație bună de fizioterapie în sprijinul exercițiilor pentru mușchii pelvieni: **www.squeezyapp.com**.

Probleme postnatale?

Contactați fizioterapeutul local pentru sănătatea femeii pentru sfaturi:

- **Dureri de spate, dureri pelviene sau DRAM până la 6 săptămâni după naștere**
(După 6 săptămâni, contactați departamentul local de fizioterapie generală).
- **Probleme ale vezicii urinare sau intestinale până la 3 luni după naștere**
(După 3 luni, contactați medicul de familie (adică GP-ul)).

Detalii despre fizioterapeutul local pentru sănătatea femeilor:

Spitalul comunitar Cowal.....	01369 708 340
Spitalul Royal Hospital.....	01475 504 373
Lochgilphead.....	01546 703 141
Oban.....	01631 788 983
Maternitatea Princess Royal.....	0141 201 3432
Spitalul Universitar Queen Elizabeth.....	0141 201 2324
Spitalul Royal Alexandra.....	0141 314 6765
Spitalul Vale of Leven.....	01389 817 528