

Kako pilates pripomore k lažjemu porodu

Žensko telo je med nosečnostjo izpostavljeno velikim spremembam. Pomembna elementa izbire rekreacije v tem obdobju sta zato udobje nosečnice in varnost za plod. Prilagojena vadba pilatesa je zaradi poudarka na stabilizaciji trupa in sproščanju idealna izbira, saj krepí obremenjene dele telesa in pripravlja nosečnico na porod ter življenje po njem. Razkrivamo vam kratko zgodovino in osnovna načela pilatesa ter prednosti prilagojenih programov, ki bi jih morala pred porodom preizkusiti in uporabljati vsaka nosečnica.



OD KOD IZVIRA.

Joseph Pilates, rojen leta 1880, je bil šibkega zdravja. Z željo po izboljšanju telesne moči je razvil lasten vadbeni sistem, poimenovan po njegovem priimku. Ko je med prvo svetovno vojno zapustil Nemčijo in odšel v Anglijo, kjer so ga vpoklicali kot internista v bolnico, je pričel razvijati inovativne naprave. S pomočjo nabora lastnih vaj se je zavzemal za izboljšanje zdravja poškodovancev. Njegova metoda jih je uspešno rehabilitirala tako fizično kot psihično. Po prihodu v New York njegove metode ni bilo več mogoče ustaviti. Pilates je verjel, da lahko srečo

dosežemo samo s poznavanjem vseh skrivnosti gibanja telesa in marsikatera mamica se danes s tem gotovo strinja.

ZAKAJ PILATES

Pilates metoda na splošno zahteva tako miselni kot fizični pristop k vajah in je vrsta gibanja, ki mora biti izvedena natančno in pravilno. Prilagojena vadba poudarja predvsem zavedanje telesa bodoče mamice, kar igra pomembno vlogo ravno pri porodu. Pilates za nosečnice je zato z upoštevanjem vseh posebnosti nosečniškega obdobja, hormonalnih vplivov in procesa med porodom vedno pogosteje uporabljena

praksa tudi pri nas, saj poleg telesnih prednosti vključuje uporabne informacije za pripravo na veliki dogodek. Pilates, prilagojen nosečniškemu obdobju, se je tako razširil predvsem zato, ker metoda zares deluje in prinaša zelo dobre odzive uporabnic. Pilates je možno izvajati kjerkoli in glede na to, da vključuje večmišično delovanje, je časovno zelo učinkovit. Ravno to, kar bodoča mamica današnjega časa pričakuje in potrebuje.

PREDNOSTI IN KORISTI

Ključna prednost pilates metode se je preko raziskav izkazala pri

preprečevanju in odpravljanju bolečin v ledvenem predelu – enem najbolj pogostih stanj nosečnosti in po porodu. Medtem ko plod v maternici raste, se rectus abdominis (prema trebušna mišica) lahko razmakne in nastane tako imenovana diastaza rektusov. Ta razmik povzroči zmanjšanje abdominalne podpore. Rezultat tega so težave z bolečinami v hrbtenici in nestabilnost v ledvenem predelu. Nenehna uporaba mišic medeničnega dna med vadbo spodbuja aktivacijo globokih stabilizatorjev, kar pripomore k izboljšanju in preprečevanju bolečin ter preprečuje inkontinenco, ki po podatkih mednarodne zdravstvene organizacije

prizadene kar 64 % vseh žensk po porodu. Dejstvo je tudi, da je stabilizator trupa transversus abdominis (globoka prečna trebušna mišica) izredno pomemben za vsako nosečnico ravno zaradi boljše podpore. Med zadnjo fazo poroda transversus abdominis služi kot mišična struktura, ki pomaga pri iztisu ploda, in je zato njegova kontrola izredno pomembna. Zagotovo je pri vsem pomembna praksa, ki omogoča, da med dejavnim in stresnim dogodkom, kot je porod, nosečnica obdrži koncentracijo nad mišicami in nadzoruje dogajanje nad lastnim telesom. Priporočila, da nosečnica potrebuje pilates vsaj dvakrat na teden, zato resnično držijo.

DIHANJE JE SKUPNI ČLEN.

Dodatni pozitivni element tehnike pilatesa je dihanje. Zagotavlja bistvene zdravstvene izboljšave nosečnice in lajša porod. Iz poročil mnogih porodničnic je še vedno zaznati velik odstotek nosečnic, ki dihajo nepravilno, brez nadzora, zaradi česar so posledično porodi težji in nedvomno bolj stresni. Torakalni (prsni) in lateralni (stranski) dihalni sistem, ki vključuje tudi diafragmalno dihanje, pa je sestavni del pilates tehnike. Dihanje pri pilatesu pomaga krepiti transversus abdominis (globoko prečno trebušno mišico), ki med drugim podpre diafragmo med izdihom. Dihanje pri pilatesu izboljšuje tudi ozaveščanje mišic trupa in nadzor telesa, kar je izrednega pomena takoj po porodu, ko so izometrične krepilne vaje trupa pogosto edina možna dovoljena krepitev. Pomembnost globokega in

polnega vdiha je sedaj predmet mnogih raziskav, predvsem učinki uravnavanja krvnega pritiska in zmanjševanje vpliva splošne mišične napetosti nosečnic.

KLJUČNO JE ZAVEDANJE.

Program, prilagojen nosečnicam, mora poleg krepitve vsebovati učinkovito sproščanje in vizualizacijo, kar je bistveno za porod, saj lahko le z nadzorovanim dihanjem nadzorujemo potek materničnih krčev in preprečujemo nepotrebne mišične aktivacije drugod po telesu. Dodatna uporaba mišične aktivnosti v trebušnem in medeničnem predelu lahko med porodom doprinese k podaljšanju porodne faze odpiranja materničnega vratu in nepotrebno podaljšuje porod. Pomembno je, da se nosečnica čim prej začne zavedati svojega telesa, saj bo to igralo pomembno vlogo pri porodu, in hkrati začne krepiti predele, ki bodo med porodom morali ostati sproščeni. Ozaveščanje in krepitev sta glavni lastnosti metode pilatesa, zato je korist tovrstne tehnike brezpogojna. Zaradi zmožnosti prilagajanja vaj glede na nosečniško obdobje in zaradi pozitivne aplikacije pilates principov v proces poroda postaja pilates ob upoštevanju prilagoditev vedno bolj celosten način rekreacije za nosečnico.

Špela Jakša, uni. dipl. biokem., STOTT certificirani inštruktor in direktorica pilates studia Peti element
www.petiement.si

