

Pravilna drža po porodu

O pravilni drži je v zadnjem času vedno več govora in tudi v strokovni literaturi poudarjajo pomembnost zavedanja lastnega telesa. Pozitivnih lastnosti pokončne drže se morajo zagotovo zavedati tudi mamice po porodu, ki kljub neprespanim nočem ugotavljajo, da jim vaje za pravilno telesno držo pravzaprav povrnejo energijo in regenerirajo mišice v hrbtenici, ki jih zaradi nošenja novorojenčka in dojenja prekomerno obremenjujejo.

Večina od nas je v življenju že kdaj prišla do ugotovitve, da imamo slabo telesno držo. Vendar to ne prinese nikakršnih sprememb, če se ne lotimo izvajanja vaj, usmerjenih v krepitev mišic trupa, ki neposredno podpirajo hrbtenico in medenico. Strukturi, ki sta ravno v nosečnosti izpostavljeni največjemu neravnovesju. Bistvo pravilne tehnike krepitev hrbtnih mišic je v namestitvi pravilne telesne drže, ki je za vsako mamico zaradi vsakodnevnih obremenitev bistvena.



Skrb za zdravo hrbtenico je pereča tema vseh, ki veliko sedijo že več let, prav v zadnjem času pa je postala pomembna za mlade mamice in to z dobrim razlogom. Pravilna telesna drža in krepitev mišic trupa nudita izredno dobre fizične rezultate (uspešno preprečujeta inkontinenco, zmanjšujeta diastazo rekti in popravljata slabe telesne vzorce) in hkrati tudi psihične prednosti, kot so zmanjševanje negativnih posledic stresa in večja samozavest. Izbrane vaje za mamice po porodu pa morajo zaradi edinstvenega hormonskega vpliva delovati predvsem v okviru dobre stabilizacije, krepitev mišic medeničnega dna, prečne trebušne mišice in notranje poševne trebušne mišice. Po porodu so namreč te mišične strukture trupa oslABLJENE in prekomerno elastične, zato statično raztezanje v nosečnosti in po porodu ni priporočljivo.

Odličen način povrnitve v formo za vsako mamico je metoda pilatesa, saj s svojimi edinstvenimi petimi principi vpliva na predele, ki potrebujejo največjo skrb. Za mamice po porodu je zaradi vpliva nestabilnosti in posledično možnih bolečin v ledvenem predelu zelo pomembno razvijanje stabilnosti ledveno-medeničnega predela in ozaveščanja tistih mišičnih skupin, ki omogočajo pravilno telesno držo. Pilates lahko kot nežna, vendar učinkovita zvrst vadbe s pomočjo pripomočkov ali naprav doprinese veliko zdravstvenih koristi in razvija telesno moč, ki jo pri prenašanju novorojenčka prav vsaka mamica nujno potrebuje.

Večina novih mamic lahko brez težav izvaja prilagojene vaje za krepitev med četrtim in šestim tednom po porodu,

po potrditvi izbranega ginekologa. V primeru carskega reza se doba mirovanja podaljša še za nekaj tednov. Zapomniti si je potrebno, da ob prisotnem krvavenju ni primerno izvajati nobene vadbene tehnike ali takšnih vaj, ki bi lahko obremenile telo. Najpogostejša zmota pa pri večini ni prehitro začetek z vajami, pač pa večmesečno mirovanje, ki po določeni dobi prinese negativne posledice in slabo samopodobo. Ni redko, da mamice po porodu pestijo inkontinenca (nenadzorovano uhajanje urina/blata), slaba telesna drža, povečan razmik preme trebušne mišice in posledično bolečine v hrbtenici ter nenazadnje stres, povezan z lastnim nezadovoljstvom. Strah pred prehitro telesno dejavnostjo je najlažje premagati s posvetom z ginekologom.

Vedno je najpomembnejša volja in seveda skrb za lasten um in telo, kar je zagotovo tudi za dojenčka pomemben člen dobrega počutja. Izvajanje vaj za pravilno telesno držo nekajkrat tedensko lahko torej mamici različno koristi. In kakšna so lahko pričakovanja? Povrnitev mišičnega tonusa trebušnim mišicam in izguba kakšnega kilograma v povezavi z boljšo telesno držo in večjo vzdržljivostjo so le nekateri dejavniki, zaradi katerih mora mamica skrbeti za telesno držo in misliti tudi nase.

Špela Jakša, univ. dipl. biokem., direktor podjetja Pilates studio Peti element in mednarodno certificirani STOTT PILATES inštruktor
www.petielement.si