

Ako cvičiť panvové dno

Cvičenie panvového dna vykonávajte 2x - 3x denne po dobu aspoň 3 mesiacov od pôrodu.

1. S cvičením panvového dna je vhodné začať jeho relaxáciou. V ľahu na chrbte s pokrčenými dolnými končatinami si položte ruky na podbruško a jemne sa nadychujte.
2. Ďalej pokračujte cielenou aktiváciou panvového dna. Nahmatajte si lonovú kosť, kostrč a sedacie hrboly. Medzi týmito bodmi sa nachádzajú svaly panvového dna.
3. Uvedomte si oblasť hrádze a skúste ju ľahko odlepovať od nohavičiek.
4. Ďalej sa zamerajte na oblasť medzi sedacími hrbolmi a skúste ich k sebe priblížiť. Nakoniec sa zamerajte na priestor medzi lonovou kosťou a kostrčou a pokúste sa ich ľahko priblížiť k sebe.
5. Po tomto zoznámení s jednotlivými vrstvami panvového dna sa pokúste aktívovať celé panvové dno. Môžete si predstaviť svaly panvového dna ako kvetinu, ktorá sa pri aktivácii zatvára a pri relaxácii otvára. Aktivujte a relaxujte nezávisle na Vašom dychu. Opakujte 5x-10x, nechodte cez únavu.
6. Počas cvičenia svalov panvového dna sa nesmú aktívovať sedacie svaly ani svaly na vnútornej strane stehien. Nezadržiavajte pri cvičení dych.
7. Cvičenie vykonávajte poležiačky na chrbte, poležiačky na boku, v sede, v stojí, pri chôdzi.

Kedy bezodkladne vyhľadať lekára

Horúčka nad 38°C, hnis vytekajúci z rany, rozpad rany, zvýraznenie bolesti v oblasti rany, zvýšené popôrodné krvácanie.

Ctíte si svoje šesťnedeľie. Dojčiaca žena má len dojčiť a odpočívať. Nechajte sa o seba starať rodinou či priateľmi, kontaktujte pôrodnú asistentku či dula pre pomoc v šesťnedeľí.

Závažné poranenie hrádze a svalov panvového dna potrebuje individuálnu starostlivosť odbornej fyzioterapeutky. Taktiež aj ak jazva bolí dlho po pôrode.

Dobre zhojená jazva je natiahnuteľná, je možné ju posúvať, hladká, jemná, splýva s okolím, nesvrbí, nie je bolestivá spontánne ani na dotyk, nespôsobuje žiadne ťažkosti pri pohlavnom styku ani pri iných činnostiach (pri močení, vyprázdňovaní, sedení, v drepe, pri chôdzi, apod.)! Ak tomu tak nie je, vyhľadajte odborne preškolenú fyzioterapeutku ználu problematiky v gynekologickej fyzioterapii.



Mária Bajerová
www.gynekologicka-fyzioterapie.cz

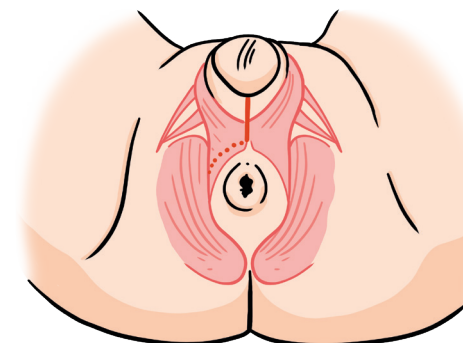
Fyzioterapeutka se specializací
na gynekologii a porodnictví

Centrum specializované fyzioterapie pro vybrané
stavy v gynekologii a porodnictví, GPK FN BRNO

Porodili ste a máte jazvu po nástrihu či po ruptúre hrádze a nevíete, čo teraz?

Vážená a milá mamička, blahoželáme Vám k narodeniu Vášho bábätka, ktoré ste porodili. Máte za sebou emočne, duševne i telesne náročný čas a preto teraz venujte pozornosť a starostlivosť nielen svojmu dieťaťu, ale doprajte ju tiež sama sebe. V dobe šesťnedeľia je pre Vás mnoho situácií nových a ak cítite, že potrebujete psychickú či fyzickú pomoc a podporu, neváhajte sa obrátiť na pôrodnú asistentku či lekára vo Vašom okolí. Sú pripravení Vám pomôcť. My by sme Vás v nasledujúcom texte radi oboznámili s tým, ako sa o seba, svoju ranu a vznikajúcu jazvu počas nasledujúcich dní, týždňov a mesiacov starať.

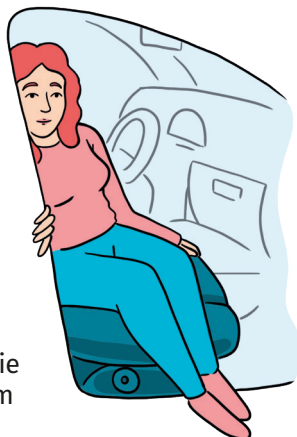
Rana v oblasti hrádze je zošitá vstrebatelným stehom, ktorý sa do 10-14 dní po pôrode vstrebe. Chirurgický nástrih hrádze sa hojí jazvou. Jazva na hrádzi predstavuje riziko pre dysfunkciu panvového dna, ktorá sa môže prejaviť celosystémovo - na psychickom aj fyzickom stave ženy. Panvové dno je úzko spojené s emočným prežívaním. Preto je dôležité naučiť sa o jazvu starať a týmto problémom predísť.



Starostlivosť o jazvu by mala začať ešte v šesťnedeľí, teda v čase odchádzania očistkov. Kozmetický vzhľad jazvy je možné v určitom ohľade správnou starostlivosťou priaznivo ovplyvniť. Naučiť sa s jazvou správne manuálne pracovať je kľúčové pre prevenciu vzniku adhézií, pre optimálnu funkciu svalov panvového dna, nervovo-cievneho zásobenia a lymfatického systému panvy a dolných končatín. Jazva, ktorá sa hojí správne, nebráni panvovému dnu v jeho funkciách. Jazva a jej okolie vďaka tomu nemusí trpieť opuchom a panvové dno sa bude ľahšie aktívovať.

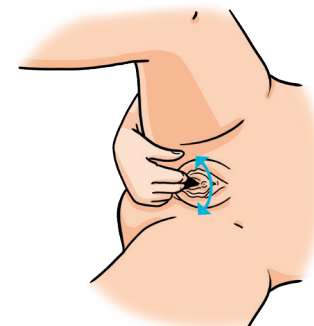
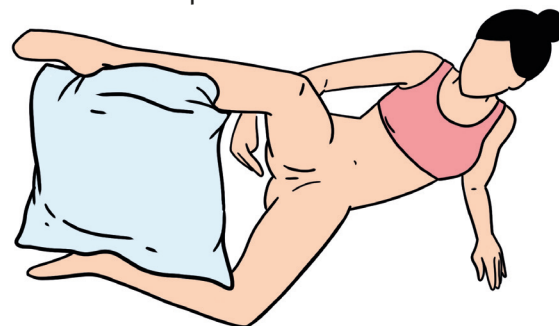
Hojenie rany do 10 dní po pôrode

1. Pozrite sa zrkadlom, ako rana vyzerá. Možno je prítomný hematóm a opuch a zatiaľ ste veľmi ubolená. Nebojte, v priebehu nasledujúcich dní sa všetko zahojí a vzhľad Vašej intímnej oblasti sa výrazne zmení.
2. Dotknite sa poranenej hrádze, aj na vnikajúcu jazvu. Je to dôležitý moment pre prijatie novej situácie. Nebojte sa ohmatať si celú oblasť a okolie. Dotýkajte sa lonovej oblasti niekoľkokrát denne a vnímajte ju. Jazva je a bude Vašou súčasťou.
3. Dbajte na močenie a vylučovanie. Nezadržiavajte moč a pozor na vznik zápchy. Pre prevenciu zápchy pite dojčiaci čaj. Nemajte strach, že sa pri vyprázdňovaní poraníte. Na predchádzanie zápchy môžete užívať lactulózu a pri toalete odporúčam pritlačiť vložkou oblasť močovej trubice a pošvy, ľahšie sa vyprázdniť. Používajte na toalete stoličku pod nohy.
4. Netlačte pri močení! Doprajte si močenie v sprche.
5. Často sa sprchujte (po každej toalete) a ranu osušte papierovou utierkou. Sprchovanie rany predstavuje určitú formu mikromasáže, pôsobí analgeticky a proti opuchu. Môžete využiť oplachy dubovou kôrou.
6. Nesedte na nafukovacom kruhu. Nesedte príliš ani na stoličke. Naučte sa dojčiť poležiačky na boku, prípade v polosede tak, že nesedíte priamo na poranení. Toto dodržujte aspoň prvých desať dní hojenia jazvy.
7. Snažte sa minimálne rozťahovať dolné končatiny od seba - pozor pri nasadaní a vysadaní z auta prvé dni po pôrode. Nohy majte vždy pri sebe.
8. Používajte sieťované nohavičky čo najdlhšie. Nechávajte poranenú oblasť niekoľkokrát denne odhalenú (položte sa na chrbát, pokrčte si dolné končatiny v bedrách, buďte od pása dole nahá, dajte si pod seba savú podložku, vložku a poranenú oblasť nechajte niekoľko minút na vzduchu).
9. Ranu priaznivo vysušujú a hojenie podporujú tzv. šijacie bylinky s ílom. Ľubovníkový olej na jazvy s hematómom pomáha lepšiemu hojeniu modriny.
10. Aktivujte a relaxujte panvové dno niekoľkokrát za deň. Položte sa na bok, siahnite si prstami do oblasti konečníka a pošvy, vtiahnite a stlačte ich pomyselne dovnútra, vydržte a potom uvoľnite. Aktiváciu panvového dna striedajte s vedomým relaxovaním a odpočinkom.
11. Netrénujte prerušované močenie! Týmto cvičením si preťažujete povrchovú vrstvu panvového dna, čo môže viesť v budúcnosti k zápalom močových ciest a prípadným dysfunkciám na úrovni pohybového systému.



Obdobie 10 dní po pôrode a ďalej

1. Po cca 10 dňoch začnite s masážou jazvy pomocou oleja (ľubovníkový, nechtíkový, kokosový, bambucké maslo, nesolená bravčová masť, a i.).
2. Masáž jazvy na hrádzi - ľahnite si na bok, nakročte nohu do strany, vsuňte si ukazovák a prostredník do pošvy, jemne pritlačte smerom ku konečníku a polokruživými pohybmi masírujte toto tkanivo v smere hodinových ručičiek od 3 k 9 a naopak.



3. Masáž môže prebiehať aj v sede - sadnite si polovičkou zadku na stoličku (bezpečne, nech nespadnete!), druhá polovica zadku je mimo stoličku. Vsuňte si ukazovák a prostredník do pošvy, jemne pritlačte smerom ku konečníku a polokruživými pohybmi masírujte toto tkanivo v smere hodinových ručičiek od 3 k 9 a naopak. Masírovať môžete aj v drepe. Ak ide ruka spredu, vsuniete palec do pošvy, do oblasti hrádze a pokračujete v masáži

