



Kapitola č.25 – Nohy a těhotenství

Vážení přátelé,

k dnešnímu tématu mě inspirovaly kamarádky kolem mě, které očekávaly nebo očekávají přírůstek do rodiny. Těhotenství samo o sobě je plné rozporů. Milé dámy, samy mi určitě potvrdíte, že je to čas plný krásného očekávání, na druhé straně je spojen se spoustou více či méně příjemných změn v těle – od viditelného přibývání na váze, přes oteklé nohy, bolavá záda, problémy s pohybem až po nezřízené chutě ☺. Fyziologické změny v těle ženy jsou výrazné, hormony prostě dělají své...

Těhotenství samo o sobě způsobuje to, že žena již nemůže dělat věci, na které byla zvyklá. Aktivní sport i každodenní přirozený pohyb jde pomalu stranou. Jak se ale udržet v kondici? V tomto období vzrůstá počet omezení na úkor věcí, které jsou povoleny. Možná by se zdálo, že tento článek bude příliš krátký a bude obsahovat jen zákazy. Ale není to tak úplně pravda. **Těhotenství totiž není nemoc.** Jen je potřeba aktivitu trochu usměrnit, aby se ženě ulevilo, ale aby neohrozila ani sebe ani to malé, které v sobě nosí.

Připravil jsem tedy přehled aktivit, doporučení a rad z hlediska fyzioterapeuta. Některé vám možná přijdou tak samozřejmé, že je zbytečné je uvádět. Ale myslím, že je lépe je raději zmínit, než pak řešit následky.

Cvičení a pohybové aktivity

Pohyb v těhotenství je důležitý, aby se žena cítila dobře. Lehké pohybové aktivity jsou jen ku prospěchu, správné cvičení může ženy dobře připravit i na porod. Jen je potřeba v tomto období trochu ubrat na intenzitě a upravit cvičení dle zdravotního stavu ženy. Pokud těhotenství probíhá normálně, může se žena pohybu věnovat. Výběr pohybových aktivit je **vždy** vhodné **konzultovat s lékařem** nebo odborníkem, který zhodnotí zdravotní stav ženy i případná rizika.



Chůze, plavání či těhotenský tělocvik (nebo speciální cvičení pro těhotné) jsou nejvhodnější aktivitou pro toto období. Uleví od bolesti zad, zmírní únavu, protáhnou tělo a zajistí správnou cirkulaci krve.

Chůzi či plavání může žena provádět sama, cvičení je lépe provádět pod dohledem zkušeného odborníka, který zná případná rizika a ví, které cviky jsou nevhodnější, a hlavně – jak je správně provádět. Mnoho center dnes nabízí nejrůznější cvičení speciálně pro těhotné ženy. Nejčastěji se v těhotenství cvičí **cviky na bederní páteř, posílení pánevního dna i na posílení prsních a mezilopatkových svalů**. Jednoduché cviky může ale žena provádět i v pohodlí domova (pár tipů přikládám na konci článku).

Při cvičení je nutné dodržovat **pitný režim**, který je v tomto období velmi důležitý. Žena musí předcházet **dehydrataci a acidóze** (překyselení organismu a svalů, které vzniká při dlouhodobé nebo náročné fyzické aktivitě)

Výhody těhotenského cvičení

- prevence před zácpou, křečemi v nohách a bolestí zad
- prevence vzniku křečí (může to být i důsledek špatného jídelníčku či nadměrné zátěže)
- rozproudíte si endorfiny v těle, které vám zlepší náladu ☺
- zajistíte si kvalitnější spánek
- snížíte stres a napětí
- zlepšíte krevní oběh v nohách (prevence otoků)

Čeho se při cvičení vyvarovat?

- cvičení do úplného vyčerpání
- přehřátí (tedy teplotám nad 38°C)
- oběhového selhání při cvičení – příznakem jsou například mžítka před očima
- dlouhodobého zvýšení břišního tlaku (zhoršuje se tak zásobení plodu kyslíkem)
- zadržování dechu
- cvičení na břicho po I. trimestru
- delší setrvávání v poloze na zádech od II. trimestru
- protahování těla do maxima. Vazy jsou totiž v této době volnější díky zvýšené hladině hormonů v těle.

Při cvičení je potřeba (více než kdy jindy) dbát na vhodný, **volný** (tedy netěsný a nikde neškrtící) **oděv** a **pohodlnou obuv** (těsná obuv způsobí otoky). Je nutné se vystříhat prochlazení, které způsobí například zánět močového měchýře.



Masáže

Masáže v těhotenství patří obecně do **rizikovějších aktivit**, proto mnoho wellness center a masážních salónů masáže pro těhotné vůbec nenabízí. Jednou z možností, kterou lze aplikovat, je **jemná masáž zad v sedě**, která uleví od případných bolestí nebo napětí. Nevhodné jsou masáže, kdy žena leží na zádech a úplně zakázané jsou masáže v poloze na břiše.

V období těhotenství ženy často trpí **otoky nohou**. V jejich případě ale **není možné** nabídnout masáž plosky nohou, neboť působením na reflexní plošky nohou můžeme organismus těhotné ženy stimulovat tak, že způsobíme spontánní potrat nebo předčasný porod. V případě problémů s oteklými nohama tedy spíše doporučujeme pokládat nohy do výše, nosit kompresní podkolenky nebo provádět jednoduché cviky (opět pár tipů na cviky na konci článku).

* * *

Tak, to bychom měli omezení a doporučení. Ale jak je to tedy se sportem? Musí se ženy v těhotenství sportu opravdu vzdát nebo ne?

Sporty a sportovní aktivity pro těhotné ženy

Vhodné sporty

Jedná se o sporty, které je možné provozovat v těhotenství, ale i zde platí, že je zapotřebí opatrnosti a hlavně – **nepřepínat síly**.

- chůze s holemi, turistika (pozor, ne vysokohorská či celodenní túry!)
- plavání, aquaerobic
- rotoped, spinning
- cvičení s velkými nebo malými míči (gymball, overball – ten je výborný například na posílení prsních a mezilopatkových svalů)
- orientální břišní tance
- Kegelovo cvičení (Kegel byl americký gynekolog v 50. letech 20. století) – jedná se o cvičení na zpevnění pánevního dna
- speciální těhotenský tělocvik

Méně vhodné sporty

Jedná se o sporty, které jsou rizikovější, ale při dobrém zdravotním stavu ženy a po konzultaci s lékařem (nebo pod dohledem odborníka) je možné se jim věnovat.

- posilování
- aerobik
- běh, jogging
- běh na lyžích

Nevhodné a zakázané sporty

Tyto sporty jsou pro těhotné ženy maximálně nevhodné, mohou významně ohrozit její těhotenství.

- potápění a skoky do vody
- jízda na koni
- sjezdové a vodní lyžování
- parašutismus

- kontaktní míčové sporty
- surfování
- sporty s akrobatickými prvky
- vodní turistika (rafting, kanoe)
- bruslení
- kontaktní sporty (např. judo, box) - jsou absolutně tabu!!!

* * *

Chápu, že pokud jste se, dámy, dříve věnovaly pohybu aktivně, je pro vás toto období těžší, neboť vám pohyb chybí. Ale pamatujte si, že toto období vašeho zdánlivého „nicnedělání“ je časově omezené a, jak mi potvrdily mé kamarádky, po narození dítěte budete mít pohybu tolik, že chvíle, kdy si sednete s rukama v klíně, budou pro vás velmi vzácné 😊

Těhotenství a narození dítěte se rovná velkému zázraku. My, muži, jsme sice páni tvorstva 😊, ale žena je nositelkou nového života. Já sám chovám k těhotným ženám velkou úctu, pro nás muže je totiž toto období trochu tajuplné a někdy vám ten každodenní blízký kontakt s dítětem i trochu závidíme. Náš čas totiž přijde o něco později, kdy učíme děti důležité dovednosti, jako například lézt po stromech a stavět bunkry 😊



Užijte si tedy toto období v radosti, pohodě, dopřejte si odpočinku dle libosti a nechejte se od nás mužů hýčkat. Pokud budete mít chuť na procházku, běžte. Pokud ale budete chtít zůstat na gauči a mít nohy nahoře, je to také v pořádku. Když se do svého těla zaposloucháte, ono vám napoví, co je pro něj nejlepší.

Přeji vám, ať si toto období zázraků užijete v pohodě a radostném očekávání!

Váš Jiří Nežádal 😊

Příloha: pár tipů na cviky

Cvičení proti otokům nohou

Těhotenství je doba, kdy ženy nejvíce trpí na otoky nohou. Hlavní zásadou je nohy řádně prokrvit, čímž se jim (i vám) uleví.

Zde je pár jednoduchých cviků:

- postavte se zpříma a přešlapujte z jedné nohy na druhou, střídejte patu a špičku
- posadte se, nohy natáhněte před sebe, ruce opřete za záda. Propínejte a ohýbejte v kotníku nejprve pravou a potom i levou nohu nebo nohy můžete střídat – když je levá propnutá, pravá je ohnutá
- položte se na záda a nohy pokrčte v kolenou. Opět propínejte špičku a při napínání špičky a prohnutí v kolenou střídejte pravou a levou nohu

Všechny cviky několikrát opakujte (10-20x). Je také dobré po cvičení zůstat chvíli ležet, aby mohla krev pěkně proudit. Když budete nechávat nohy dlouho ve stejné pozici, tak budou otoky častější. Proto s nimi v průběhu dne hýbejte co nejčastěji, můžete se mírně pohupovat, přešlapovat, vytáčet špičky dovnitř a ven, prostě si s nimi hrajte ☺

Cviky na bederní páteř

Bolesti bederní páteře vzrůstají s rostoucí zátěží, která je na bedra kladena. Proto se několikrát za den položte a pokrčte kolena. Pomalu a pravidelně tlačte páteř k podložce a povolujte. Opět opakujte několikrát.

Cviky na posilování pánevního dna

Jedny z nejdůležitější cviků... Pokud budete mít povolené svaly pánevního dna, je velká pravděpodobnost, že budete mít problémy s inkontinencí po porodu. Navíc porod s posílenými svaly, které umíte ovládat, vám přinese méně bolesti. Takže, jak na to?

Položte se na podložku a pokrčte kolena. V pomalých intervalech stahujte pánevní dno – představte si, že zatínáte všechny svěrače, které máte (nejedná se pouze o zatnutí břicha!). Toto cvičení byste měly provádět opravdu denně, nejméně 5-10 minut.