

Cvičební sestava na funkční sterilitu a dysfunkce v oblasti pánve

Funkční sterilita je v současné společnosti chápána jako stav, kdy žena nemůže otěhotnět i přesto, že jsou všechna standardní vyšetření (ženy i muže) v mezích normy a pár se snaží o početí alespoň dva roky.

Rehabilitační přístup v léčbě funkční ženské sterility se snaží reflexně ovlivnit nervosvalový a vegetativní systém malé pánve. Pomocí cíleného cvičení dochází k úpravě svalových dysbalancí v oblasti pánevního dna, bederní páteře, křížové kosti a kostrče a tím i k lepšímu prokrvení pánevních orgánů. Připravili jsme pro Vás cvičební sestavu, která čerpá z několika terapeutických principů, jako je strečink, automobilizace klíčových skloubení, metoda Ludmily Mojžíšové, jóga a dynamická neuromuskulární stabilizace (DNS). Jejím cílem je osvojení si pravidelné pohybové aktivity, která je sice primárně zaměřena na oblast malé pánve, ale zahrnuje i komplexní přístup k pohybovému systému.

Co dodržovat při cvičení:

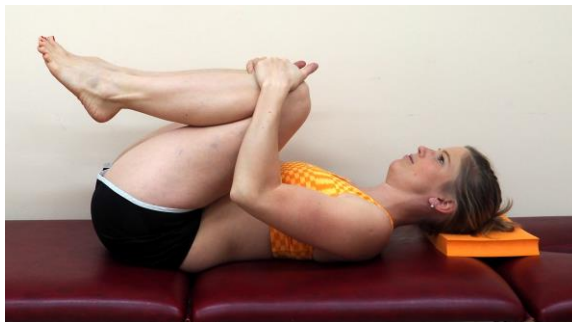
- Cvičte v klidné a tiché místnosti bez rušivých elementů
- Cvičte v pohodlném sportovním oblečení
- Cvičte alespoň jednou denně, nejlépe v pravidelnou denní dobu
- Každý večer před spaním si nahřejte oblast pánve suchým teplem
- Cvičební jednotka trvá cca 20-30 minut, u posilovacích cvičení začínejte s menším počtem opakování, jež je uvedeno, každý týden počet opakování a dobu výdrže navyšujte
- Sestava je rozdělena do tří částí zaměřených na protahovací a automobilizační cvičení, posilovací cvičení a závěrečná uvolňovací cvičení
- Praktikujte intenzivnější pohlavní styk v období trvajícím 3 dny před a po ovulaci
- K podpoře lepší funkce orgánů malé pánve je možno užívat některé čajové směsi, jež doporučovala Ludmila Mojžíšová
 - čaj č.1: řebříček 20g, šípek 20g, mateřídouška 10g, hluchavka bílá květ 7g, truskavec 15g, heřmánek 5g, čekanka 10g, jitrocel 7g – pít 2x denně ráno a večer
 - čaj č.2: žabník (skorocel větší), řepík lékařský, myší chvost, mateřídouška, šalvěj – vše ve stejném poměru, pít 3x denně
 - čaj č.3: třezalka 70g, řebříček 70g, heřmánek 70g, měsíček zahradní 50g, hluchavka bílá květ 20g – pít 2x denně
- V případě jakýchkoli nejasností či obtíží kontaktujte svého ošetřujícího lékaře či fyzioterapeuta
- Při všech cvicích dýchejte volně, bez zádrže dechu

Uvolňovací a protahovací cvičení páteře a sakroiliakálního (SI) skloubení

Kolíbka:

Poloha: lež na zádech, kolena přitažená na břicho, hlava může být lehce podložena

Cvik: Zatlačte kolena proti rukám a zhluboka se nadechněte, poté vydechněte a dotáhněte kolena více k břichu až ucítíte jemné protažení v oblasti beder. Opakujte 3 - 5x.



Žabák:

Poloha: lež na břiše, dolní končetiny volně natažené, paže v pozici svícnu, hlava opřena o čelo nebo tvář

Cvik: Pokrčte dolní končetinu v koleni, následně ji vytočte ven a přitáhněte stranou co nejbližší k břichu. V krajní pozici uvolněte hýžďové svaly, můžete mírně rozhýbat pánev. Poté vraťte končetinu zpět do natažení. Opakujte 3 - 5x na každou stranu.

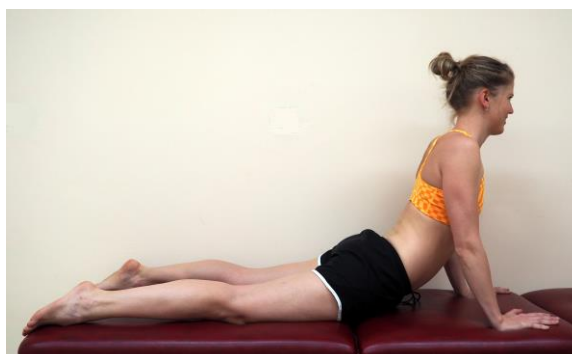


Kobra:

Poloha: lež na břiše, dlaně opřené pod rameny v úrovni prsou

Cvik: Odtlačte se od dlaní směrem nahoru ke stropu (neodtlačujte se dozadu k nohám), přičemž se pozvolna zvedne horní trup. Zádové, břišní a hýžďové svaly jsou zcela relaxovány. V pozici nadechněte a vydechněte, povolte zpět na břicho. Opakujte 3 - 5x.

Variace: V případě, že v pozici cítíte bolest v bedrech, zvedněte se jen do výše lehce pokrčených loktů nebo s oporou o předloktí na místo opory o dlaně.



Střecha:

Poloha: pozice na 4, ruce jsou na šířku ramen, kolena na šířku kyčlí, záda napřímená, hlava v prodloužení páteře, ramena od uší, lopatky tlačeny lehce od páteře

Cvik: Odtlačte se nahoru a vzad sedacími hrboly ke stropu a nad paty. Hlava zůstává v prodloužení, ramena lehce od uší, lopatky mírně do široka od páteře, páteř zcela napřímená, dlaně přitlačené celou plochou k podložce, lokty měkce propnuté (bez prolomení), kolena měkce pokrčená na šířku boků (bez vtočení), špičky opřeny o palcovou i malíkovou hranu chodidla. Vydržte v pozici na 2-3 nádechy a výdechy. Opakujte 3 - 5x.



Holub na loktech/dlaních:

Poloha: 1 dolní končetina je pokrčena a vytočena kolenem maximálně ven, zatímco pata spočívá v oblasti protějšího třísla, druhá dolní končetina je volně natažená za tělem, horní končetiny jsou opřeny o dlaně nebo předloktí, záda jsou napřímená, hlava jemně vytažená do dálky

Cvik: Protáhněte nataženou končetinu do dálky, vytáhněte pánev na straně pokrčené nohy do dálky k protější patě a zatlačte lýtkem do podložky (ucítíte větší protažení hýždí), vytahujte hlavu a páteř vpřed, jako byste chtěli vyrazit vpřed. Držte ramena od uší, hlavu v prodloužení, pánev udržujte v rovině bez sešikmení. Opakujte 2 - 3x na každou stranu s výdrží 10 - 15s.

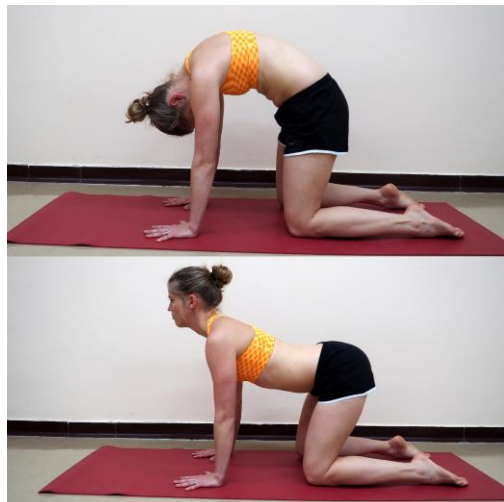
Variace: Varianta s oporou předloktí více protahuje hýžděové svaly, varianta s oporou o dlaně cílí více na třísla. Pokud v pozici cítíte přílišný tlak v kolenu nebo kyčli, podložte si pánev na straně pokrčené nohy velkým polštářem nebo jógovým bločkem.



Kočka:

Poloha: pozice na 4, ruce opřené o celou plochu prstů a dlaní na šířku ramen, kolena na šířku pánve, celé bérce a nártý volně spočívají na podložce

Cvik: Prohněte páteř s nádechem, vyhrbte páteř s výdechem. Opakujte 5x.



Sekvence: kočka – střecha – holub – kočka

Výše zmíněné cviky lze provázat do plynulé sekvence, která je dynamičtější a zvyšuje fyzickou náročnost.



Sed na patách – úklon:

Poloha: sed na patách, páteř napřímena, hlava vytažena do dálky v ose páteře, brada schovaná u krku, ramena jemně stažena od uší, horní končetiny jsou volně vzpažené nahoru a do stran, lokty propnuté, celé dlaně a prsty spočívají na podložce

Cvik: Suňte obě ruce po podložce do jedné strany, dokud neucítíte protažení boční strany trupu. V pozici vydržte alespoň 3 nádechy a výdechy. Opakujte na každou stranu 2 - 3x.

Variace: Pokud v pozici cítíte přílišný tlak v kolenu nebo kyčli nebo máte příliš vyhrbenou bederní část páteře, zvedněte hýždě dále od pat nebo si jemně podložíte hýždě větším polštářem.



Tripod:

Poloha: pozice vkleče na 4, 1 chodidlo nakročte vedle stejnostranné dlaně, páteř je napřímená, hlava v prodloužení trupu, lopatky do široka od páteře, ramena jemně od uší, pánev rovnoběžně se zemí, prsty na dlaních a nakročené noze jsou volně natažené

Cvik: položte hřbet ruky (na straně nakročené dolní končetiny) na čelo, nyní se odtlačte od dlaně opřené o podložku a pozvolna rotujte ramena a trup směrem k nakročené končetině a stropu, poté naopak dolů do opačného podpaží. Záda zůstávají vytažená, prostor mezi lopatkami rozšířený, ramena od uší. Opakujte na každou stranu 3 – 5x.

Variace: Pokud v pozici cítíte přílišný tlak v kyčli nebo máte příliš vyhrbená záda, podložte si dlaně knihou či jógovými bločky. Pro větší náročnost lze cvik provádět i s nataženou volnou paží (viz obrázek).

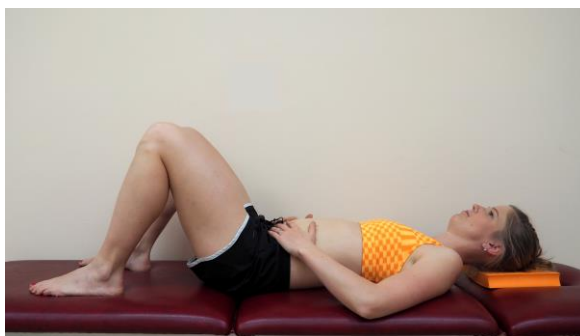


Posilovací cvičení

Posilování v leže na zádech:

Poloha: leh na zádech, páteř uvolněná, křížová kost jemně přilepená do podložky, dolní končetiny volně pokrčené, hlava může být jemně podložena malým polštářkem

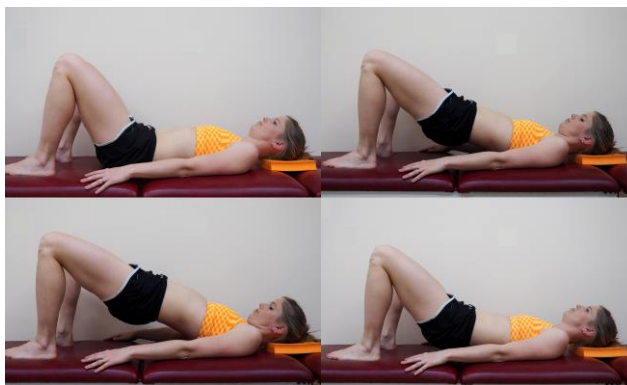
Cvik: Nadechněte se a poté dlouze pomalu vydechněte, hrudník se tak dostane do výhodnější pozice, nyní volně dýchejte do břicha směrem do třísel i podél páteře. Zkuste vtáhnout a stisknout svaly pánevního dna – jako když se zavije květina do poupěte/zkracuje penis směrem do břicha. Stisk udržte 2 – 3s, poté zcela uvolněte. Svaly pánevního dna můžete vtahovat a svírat 5 – 10x a v průběhu času postupně přidávat. Hýždě, stehna i svaly břicha jsou po celou dobu zcela uvolněné. Nezadržujte dech.



Rolování páteře vzhůru a zpět:

Poloha: leh na zádech, páteř napříměná, křížová kost jemně přilepená do podložky, hlava může být jemně podložena, dolní končetiny pokrčené, chodidla i kolena jsou rozkročena na šířku pánve

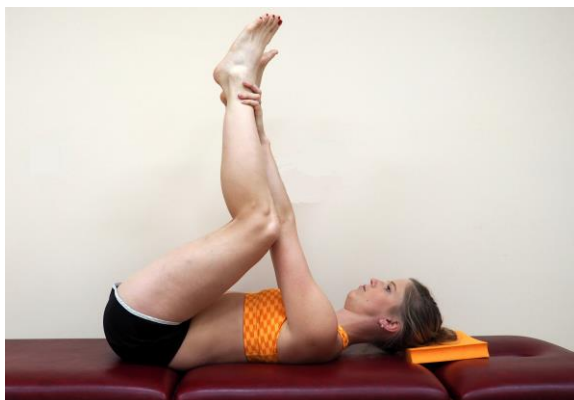
Cvik: Zapřete celou plochu chodidel do podložky a pozvolna rolujte páteř obratel po obratli vzhůru a zpět. Během pohybu vzhůru vtahujte pánevní dno, poté svaly uvolněte a pánev vraťte zpět na podložku. Opakujte 3 - 5x (postupem času můžete počet opakování i navýšit).



Pozice hrajícího si dítěte:

Poloha: lež na zádech, páteř a celá plocha lopatek a páteř spočívají volně na podložce, křížová kost i kostrč jsou jemně přitlačeny k podložce, dolní končetiny jsou zdviženy nad podložku, stehna volně spočívají na břiše, holeně mírně natažena směrem k hlavě (ucítíte mírný tah svalů zadních stehen), ruce drží, chodidla/kotníky/lýtka, aniž by se ramena odlepila od podložky

Cvik: Zkuste opakovaně vtáhnout a stisknout svaly pánevního dna – jako když se zavíjí květina do poupěte/zkracuje penis směrem do břicha. Stisk udržte 1 – 2s, poté zcela uvolněte. Polohu opakujte 3 - 5x s výdrží cca 15 sekund (postupem času můžete počet opakování i navýšit).

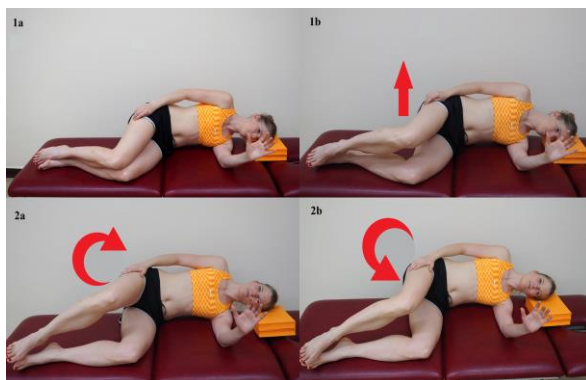


Posilování svalů zevní strany steh a kyčlí na boku:

Poloha: lež na boku, hlava lehce vypodložena do osy těla, ramena – hrudník – pánev srovnané do jedné roviny, krční a bederní páteř není prohnutá (zkontrolujte volnou rukou)

Cvik 1: Izolovaně zvedejte koleno, případně koleno i kotník (koleno vždy o něco výše), do výše kyčelního kloubu, aniž by se současně hýbala pánev či páteř. Opakujte 5 – 10x na každou stranu. Počet opakování postupně navyšujte.

Cvik 2: Nadlehčete svrchní koleno, případně i kotník (koleno je vždy o něco výše), o cca 15 cm, aniž by se pohnula pánev či páteř. Nyní odkulujte současně hlavu, ramena, trup i pánev směrem vzad na záda a zpět na bok. Trup s hlavou je v jedné linii jako socha, všechny části se tak přetáčejí současně. Opakujte 5 -10x na každou stranu.



Hluboký dřep s oporou horních končetin:

Poloha: stoj, chodidla jsou opřena celou plochou o podložku přibližně na šířku ramen, špičky směřují téměř vpřed nebo jsou jen minimálně vytočeny, kolena směřují nad špičky, páteř je napřímená, dlaně či předloktí mohou být opřena o nábytek pro zlepšení stability

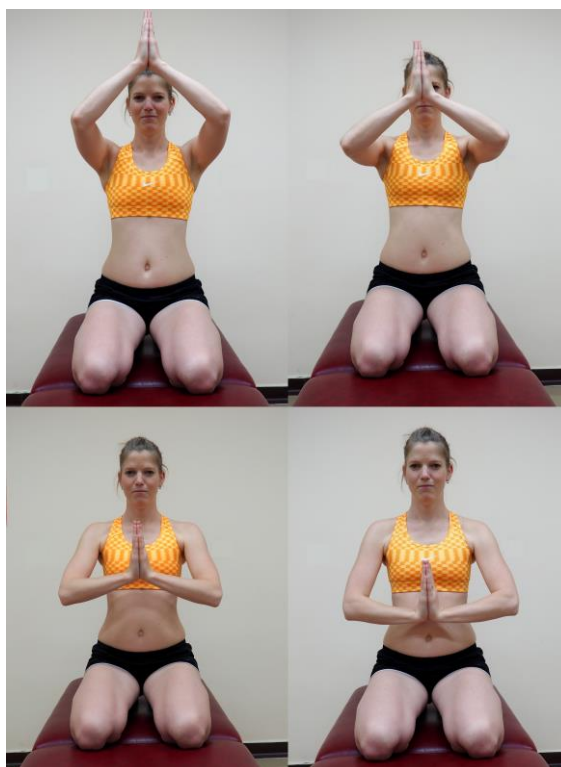
Cvik: Postupně klesněte do dřepu tak, že kolena krčíte nad špičky (nikdy ne před špičky) a pánev spouštíte pro změnu vzad s protažením sedacích kostí. Chodidla zůstávají celá opřená, kolena směřují v ose chodidel, záda jsou napřímená. Poté několikrát vtáhněte + stiskněte a relaxujte svaly pánevního dna v pozici dřepu. Nyní si chvíli odpočiňte ve stoji. Poté vtahování ve dřepu zopakujte – celkem 3 – 5x.



Modlení (posilování prsních svalů pro ovlivnění opakujících se blokády žeber):

Poloha: klek na patách, páteř napřímená, ramena jemně spuštěná od uší, dlaně navzájem spojeny v úrovni prsou

Cvik: Zatlačte dlaně mírně proti sobě navzájem a plynule s nimi pohybujte nahoru k obličeji a dolů, abyste aktivovali všechna vlákna prsního svalu. Opakujte 3 – 5x.

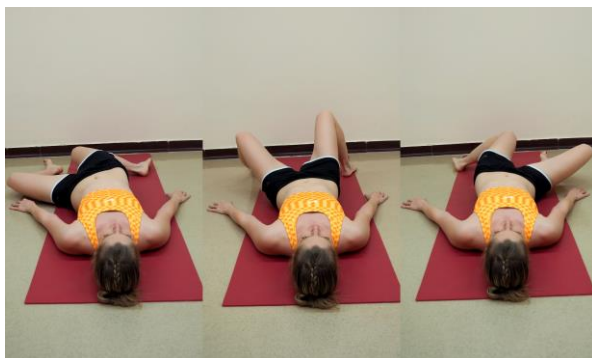


Závěrečná uvolňovací cvičení

Rotace trupu na zádech:

Poloha: lež na zádech, páteř a ramena uvolněná, křížová kost jemně tlačí do podložky, dolní končetiny jsou mírně pokrčeny v kolenou a kyčlích, chodidla a kolena jsou na šířku pánve

Cvik: Uvolněně přetácejte pokrčené dolní končetiny do stran. Opakujte 3 - 5x na každou stranu.



Sed na jógovém bločku/srolované osušce/jógovém bolsteru:

Poloha: sed vkleče, turecký sed nebo sed na židli s pomůckou mezi sedacími kostmi, páteř napřímená, hýždě a břicho uvolněné

Cvik: Uvolněte svaly pánevního dna. S každým nádechem pánevní dno klesá směrem k pomůcce, s výdechem pružně vystoupá jako plachta ve větru. Vnímejte pružnost a uvolněnost svalů, zkuste se jemně prodechnout do oblasti konečníku a genitálu. Pozici držte nejméně minutu, možno i déle.



Uvolnění hýžďových svalů na břiše:

Poloha: lež na břiše, dlaně položeny ve spodní části hýžďových svalů, prsty směřují ke konečníku, dolní končetiny volně nataženy, paty vytočeny ven, hlava volně na čele nebo tváři

Cvik: lehce vtáhněte konečník a nepatrně stiskněte hýždě, držte aktivitu 10 – 15s, poté všechny svaly uvolněte, hýždě dlaněmi mírně odtahujte do stran směrem od konečníku po dobu minimálně 20s. Cvik opakujte 3 – 5x.



Externí uvolnění děložních vazů:

Tento cvik slouží k uvolnění stažení vazů v podbřišku, například u aktivních jizev či v případě podezření na srůsty. Cvik provádějte po dohodě s fyzioterapeutem, lékařem.

Poloha: lež na břiše, dolní končetiny volně nataženy na podložce, paty vytočeny ven, hlava opřena o čelo nebo tvář, ruce položeny v oblasti podbřišku palcovou/malíkovou stranou vzhůru (dle komfortu pro pacienta)

Cvik: Prodýchejte do oblasti pánve a zkuste zcela uvolnit podbříšek na vaše ruce. V pozici setrvejte nejméně minutu, možno i déle.

Variace: Cvik lze provádět stejným způsobem i v sedu na patách v jógové pozici dítěte.



Autoři: Mgr. Marie Langerová, Mgr. Michaela Havlíčková, Mgr. Lenka Vinciková, Mgr. Eliška Burianová

Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF a FN Motol

V Úvalu 84, Praha 5, 15600

Tel.: 224 439 283