

Péče v šestinedělí

Vážené maminky,

těhotenství a šestinedělí je období velkých změn Vašeho těla. Mění se tělesné proporce, dochází k velkým hormonálním změnám a výkyvům. Vlivem hormonů se uvolňují klouby a vazy, což může mít nepříznivý účinek např. na bederní páteř (bolesti dolní části zad) a klenbu nožní (pokles klenby spojený s bolestivostí). Dále je časté oslabení pánevních svalů, což bývá spojeno s obtížným porodem. Pro zlepšení funkce těchto svalů Vám nabízíme několik cviků.

Dolní končetiny

Bývají často oteklé a těžké (někdy se tento problém týká i horních končetin, kde se může přidružit „mravenčení“). Otoky jsou převážně způsobeny těhotenským hormonem relaxinem, který má za úkol v těle uvolňovat vazivo. Tento jev je důležitý hlavně v oblasti pánve, kterou rozvolňuje, rozšiřuje pro snadný průstup plodu. V cévních stěnách jeho působením ochabují elastická vlákna a cévy ztrácejí svou pružnost.

Po porodu se snižuje hladina relaxinu, postupně dochází k ústupu otoků.

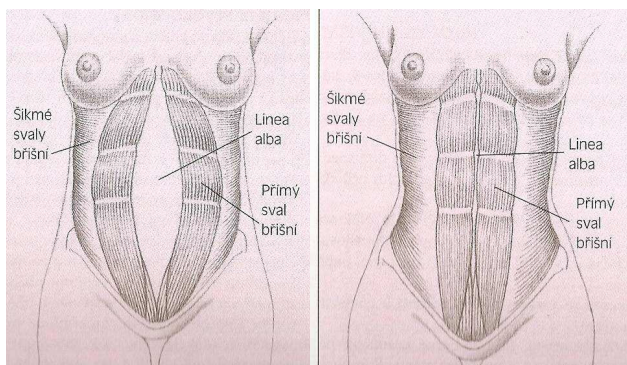
K urychlení vstřebání otoku můžete využít následující doporučení:

- **Polohování:** Dolní končetiny několikrát během dne podkládat (např. polštářem, stoličkou) – vypodložení by mělo být pod celým lýtkem, aby nedocházelo k prověšování kolen.
- **Cévní gymnastika:** Provádění rytmických pohybů v kotnících (střídavé propínání a přitahování špiček nebo kroužení špičkami nohou).
- **Střídavá sprcha:** Sprchování dolních končetin od špiček ke stehnům, nejprve krátce teplou vodou, poté studenou. Několikrát zopakovat a zakončit proudem studené vody.

Všechny tyto metody je vhodné opakovat několikrát během dne po kratší dobu.

Oblast břicha a pánve

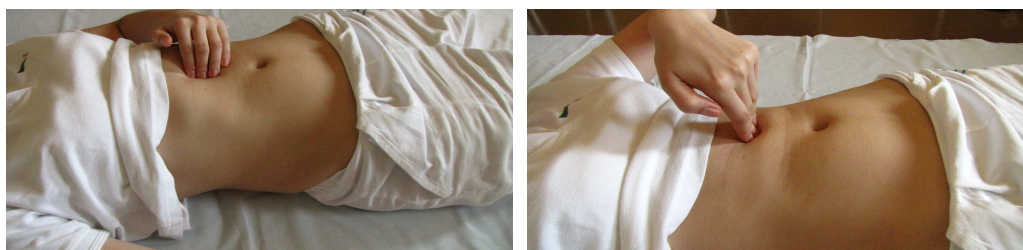
Břišní svalstvo



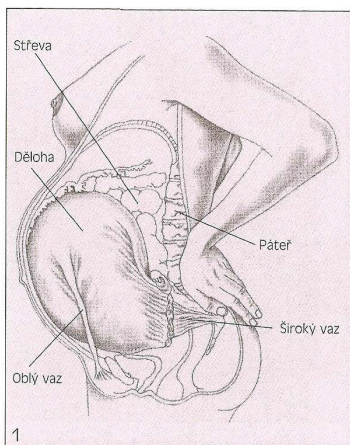
- Přímý sval břišní je složen ze dvou polovin, mezi nimiž se nachází pruh elastického vaziva. Tím, jak plod roste a děloha se zvětšuje, dochází k tlaku na obě poloviny svalu, k jejich rozestupu (diastáze břišní). Po porodu nějaký čas trvá, než se rozestup opět zatáhne. Z tohoto důvodu v šestinedělí **NEDOPORUČUJEME** klasické posilování břišních svalů („sedy-lehy“, „sklapovačky“ a „zkracovačky“, zvedat natažené dolní končetiny, atd.). Břišní svalstvo není dostatečně pevné, nevhodné posilování může podpořit vznik kýly.
- Velikost diastázy břišní je po porodu individuální. Může být nepatrná, ale i 10cm široká. Při diastáze je oslabena funkce břišní stěny, nemůže efektivně „podepírat“ páteř. To může vést k přetížení a následné bolesti zad.

Test na velikost diastázy:

- Leh na zádech, dolní končetiny natažené na podložce. Pravá ruka podél těla na podložce. Prsty levé ruky položit asi dva až tři cm nad pupek, mezi obě poloviny přímého břišního svalu. Poté nadzvednout hlavu (pohled na špičky nohou). Tím dojde ke zvýšení tlaku v dutině břišní, vytlačení nitrobřišních orgánů a rozestupu břišních svalů. Následně otočit prsty o 90°. Pokud je diastáza větší než šířka tří prstů, doporučujeme cvičení jednoduchých cviků. Při menším rozestupu je možné po šestinedělí přidat náročnější cvičení.
- Při zvětšené diastáze opakujte toto vyšetření cca po 14 dnech a pokračujte v cvičení jednoduchých cviků z tohoto manuálu.
- Pokud se diastáza nezmenšuje (nezatahuje) doporučujeme s odstupem zhruba 2 měsíců po porodu konzultaci s odborníkem (RHB).



Podbřišek a pánev



Obr.: Oblé a široké vazy; oblý vaz odstupuje z dělohy a upíná se k přední části pánve; pamatujte si, že je na obou stranách vašeho těla. Široký vaz odstupuje z dělohy a upíná se k dolní části páteře

Oblast pánve je vlivem porodu (spontánní i císařským řezem) ve zvýšeném napětí (stažení). Toto stažení často způsobuje (zejména po porodu císařským řezem) vznik srůstů.

Děloha je vlivem dlouhodobého růstu plodu roztažená, po porodu se začíná pozvolna zavínovat. U opakovaných těhotenství bývá zavínávání pomalejší.

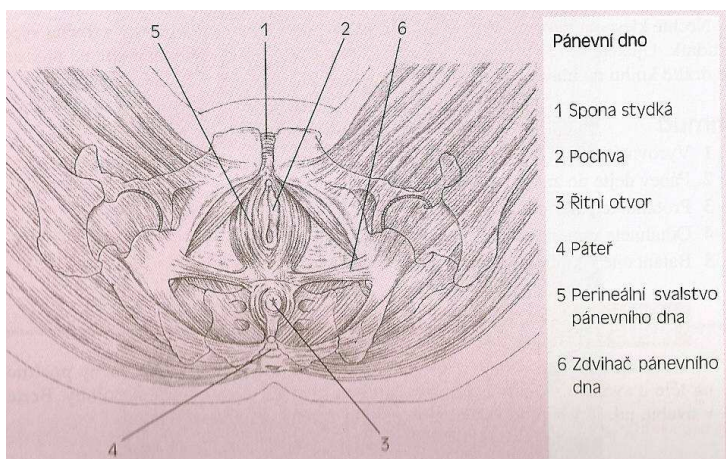
Polohování:

- Od druhého dne po spontánním porodu je možné polohování vleže na břiše. K tomu použijeme přeložený polštář, kdy okraj končí pod prsy, tím zvýšíme efekt a minimalizujeme tlak na prsa.
- Polohování opakujeme několikrát během dne (v poloze setrvejte 5-10 min).
- Po porodu císařským řezem zahájíme polohování od třetího dne.
- V této poloze také cvičíme zapojení svalů dna pánevního.



Obr.: Polohování vhodné pro urychlení zavínutí dělohy a uvolnění svalů v bederní oblasti.

Pánevní dno



Pánevní dno se skládá ze svalů napnutých mezi pánevními kostmi. Tvoří oporu vnitřním orgánům (podpírají pohlavní a břišní orgány), jsou v něm svěrače potřebné pro udržení moči a stolice. V neposlední řadě je velmi důležité pro funkci a stabilitu páteře. Po těhotenství a porodu je pánevní dno oslabené, proto je vhodné několikrát během dne jej vědomě aktivovat. To vede k prokrvení této oblasti a urychlení regeneračních procesů (hojení ran atd.), k posílení svalstva pánevního dna a svěračů (prevence inkontinence = neudržení moči a stolice).

Pozn.: Nedoporučujeme trénovat pánevní dno přerušovaným močením. Při přerušování nedochází k úplnému vyprázdnění měchýře, menší množství moči v něm zůstává (je nebezpečí vzniku infekce).

- **Břišní dýchání, aktivace břišního svalstva:** Po porodu je vhodné začít s nácvikem dýchání do břicha a podbřišku (nádech směřovat do břicha a podbřišku, při nádechu se nezvedá hrudník, ale břicho se rovnoměrně rozpíná dopředu a do boků). Při nácviku tohoto dýchání je důležité neprohýbat se v zádech, mít celou plochu zad položenou na podložce.
- Provádějte vleže na zádech, na boku (vhodné s polštářem mezi kolena) a v poloze na břiše. Postupně přecházíme do vertikální pozice (sed, stoj s oporou) což je náročnější. V začátku je dobré přiložit prsty na oblast hráze (vhodné pro kontrolu správnosti provedení cviku). Při správné aktivaci se prsty lehce noří do pánve.
- Nejprve volně vydechněte a poté s nádechem vtahujte močovou trubici a pochvu do pánve (jako když se snažíte zadržet močení), volně dýchejte. Stah držte asi 10 vteřin, poté s výdechem svalstvo uvolněte. Důležité je, abyste při vtahování močové trubice a pochvy nestahovala hýždě. Při stažení hýždí dochází k uvolnění svalů pánevního dna.
- Cvik je vhodný asi 5x zopakovat aspoň 5x denně. Postupně zvyšujte počet opakování a prodlužujte délku stisku na 10s. Mezi jednotlivými stisky svaly zcela relaxujte.

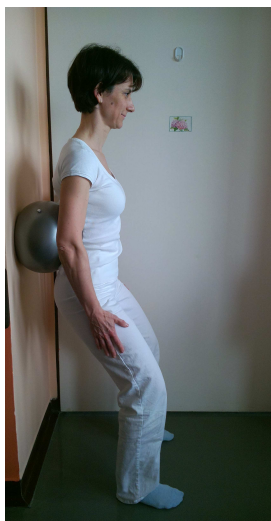
Cviky k aktivaci svalů dna pánevního

Leh na zádech, dolní končetiny pokrčené (vhodnější poloha je s dolními končetinami pokrčenými a položenými na židli nebo na míči – tato varianta je možná až v domácím prostředí), dlaně na podbřišku (pod pupkem). Nyní zkuste pod dlaně volně nadechovat (nezvedá se hrudník, ale břicho se rovnoměrně rozpíná dopředu a do boků) a poté plynule vydechovat. Účelem není nadechovat maximálně, ale nádech směřovat namísto do hrudníku do břicha! Pro lepší zapojení břišního svalstva se opět nadechujete pod ruce a při výdechu použijete hlásku „š“.

Tímto cvikem uvolňujete napětí (stažení) v podbřišku, aktivujete břišní svalstvo (mimo jiné podporujete činnost střev), zároveň dochází ke zlepšení prokrvení oblasti břicha a pánve (urychlení hojení,...).



postupně přidávejte další polohy viz obrázky:



Jizva

1. **Po spontánním porodu:** Oblast hráze je po porodu zduřelá, bolestivá. Při porodu je často nutný nástřih hráze jako prevence prasknutí této oblasti (toto prasknutí bývá dlouhé a okraje rány rozřepené, na rozdíl od nástřihu hůře se sešívá a proces hojení je pomalejší). Po sešití nastupuje otok, někdy spojený s pálením, pícháním v ráně a jejím okolí. Ke zmírnění bolestivosti a zduření je vhodné zpočátku každé 2-3 hodiny cca 15 minut ledovat (speciální namražené gelové pytlíky nebo několik kostek ledu vložených do igelitového sáčku a zabalených do suché tkaniny). Zpočátku je sezení nepříjemné, pomůckou je nafukovací kruh, měkký polštářek pod hýždě. Před posazením je vhodné aktivovat pánevní dno. Při bolestivém vyprazdňování se doporučuje hráz podepřít (přidržet) hygienickou vložkou a během tlačení pravidelně dýchat. Dále je možné vyprazdňování usnadnit zvýšeným pokrčením nohou tak, že pod nohy podložíme stoličku. Tím zvýšíme anorektální úhel. Důležitá je prevence zácpy (dodržování pitného režimu, pít nejlépe neperlivou vodu, čaje pro kojící, jíst dostatek vhodného ovoce a zeleniny s ohledem na kojení. Cvičení a chůze podporují peristaltiku).

K rychlejší regeneraci přispívá zmíněná aktivace svalstva pánevního dna, se kterou je dobré začít ihned po porodu.

Po odpadnutí stehů je důležité začít jizvu mazat, protože jizva má tendenci k vysychání a praskání. Vhodné je mazat po osprchování (při koupeli rána bobtná). Ze stejného důvodu nejsou vhodné bylinkové sedací koupele.

Odvar z řepíku nebo heřmánku je lepší aplikovat spíše ve formě obkladu nebo oplachu. K promazání lze použít jakýkoliv mastný přípravek (nesolené vepřové sádlo, sádlo s měsíčkem, dětský olejíček, kalciová mast, lékárenská vazelína,...).

Po odpadnutí stehů je vhodné začít jizvu před promazáním masírovat.

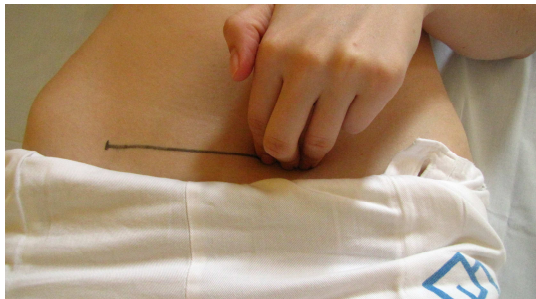
Dojde k prokrvení, kterým se urychluje hojení. Jizva se zjemní, vyhladí a zamezí se vzniku srůstů. Zmizí napětí a bolestivost rány. Masáž se provádí přiložením prstů přímo na jizvu a uvolňováním jemným krouživým pohybem. Postup je vhodné zopakovat i v okolí rány. Velmi dobré (především po větším šití či prasknutí) je jizvu uvolnit i zevnitř pochvy. Omytý palec vložte do pochvy, ukazovák zevně (jizva je mezi oběma prsty) a opět provádějte jemné krouživé pohyby.

Spodní prádlo volte prodyšné, nejlépe bavlněné.

2. **Po císařském řezu:** Jizva bývá stažená, okolí rány a pod ránou je ve zvýšeném napětí (stažení tkání). Toto napětí je nepříjemné, až bolestivé a může vyvolávat vznik srůstů. Prevencí vzniku srůstů, případně k uvolnění již vzniklých, je vhodný pravidelný nácvik břišního dýchání (viz cvičení) a masáž jizvy. Po vyndání stehů začínáme s masírováním a promazáváním jizvy.

Doporučené druhy masáže jizvy:

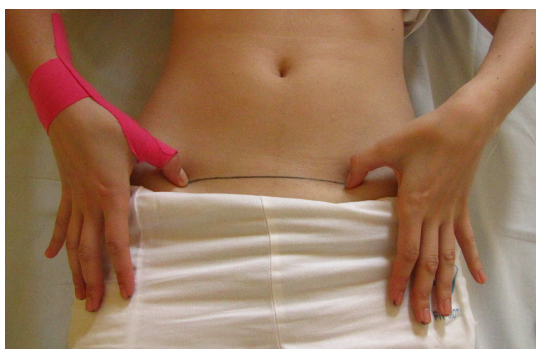
- Nejprve provádějte pouze tlakovou masáž (přiložte prsty na jizvu a lehce zatlačte. Tlak vyvíjejte přibližně 5 vteřin, pak uvolněte a prsty posuňte dál, kde postup zopakujte).



- S odstupem 7 -14 dní přidejte i esovité protažení (z obou stran jizvy přiložte palce, ne stejně vysoko, následně je k sobě přiblížte - jizva mezi palci bude mít tvar písmene S. Vyčkejte cca 5 vteřin a poté tlak uvolněte).



- Dalším druhem masáže (vhodné až s odstupem 14 dnů) je podélné protažení (na každém konci jizvy přiložte bříško palce, mírně zatlačte, a pak držte konstantní tah palců směrem od sebe cca 5 vteřin).



- Po masáži jizvu promastěte.
- Čerstvou jizvu chraňte proti slunečním a solárním paprskům .
- Spodní prádlo volte volné, prodyšné, nejlépe bavlněné, aby jizva mohla „dýchat“.
- Při kašlání, kýčání, smrkání nebo smíchu se zvyšuje nitrobřišní tlak, proto přiložte obě dlaně přímo na jizvu a lehce přitlačte. Tím vytvoříte protitlak, rána bude fixovaná, a sníží se tak bolestivost.

Cvičení

- Leh na zádech, obě dolní končetiny pokrčené, chodidla na podložce. Ruce opět na podbřišku, nebo podél těla. Nadechněte se a s plynulým výdechem kolena přetáčejte střídavě na obě strany do maximálního rozsahu (= do bolesti, pocitu pnutí na břiše, v břiše), kde můžete krátce setrvat, volně dýchejte. Ramena, lopatky zůstávají na podložce, neodlepují se. Při návratu kolena zpět se snažte držet bedra přitisknutá na podložce. Pokud otočíte hlavu na opačnou stranu, než na jakou se překlápějí kolena, protáhnete tím celou páteř.

Tímto cvikem uvolňujete břicho, jizvu (po císařském řezu), bedra (dolní část páteře), budete se snadněji přetáčet na boky, vstávat z lůžka. Zároveň promasírujete střeva, čímž podpoříte peristaltiku.



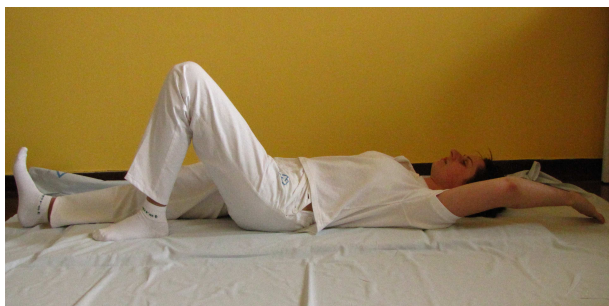
- Leh na zádech, obě dolní končetiny pokrčené, chodidla na podložce. Pravou dolní končetinu přitáhněte k hrudníku, dlaň levé ruky přiložte na vnitřní stranu kolena a lehce zatlačte proti sobě (kolenem do dlaně). Hlava a ramena zůstávají na podložce. Vydržte cca. 5 vteřin, volně dýchejte a poté povolte. Končetiny vyměňte a postup zopakujte.

Tímto cvikem aktivujete břišní a prsní svalstvo, podporujete peristaltiku.



- Leh na zádech, levá dolní končetina pokrčená, chodidlo na podložce, pravá končetina natažená. Levá horní končetina vzpažená (za hlavou), pravá končetina volně podél těla. Bedra (dolní část zad) přitisknutá k podložce. Nyní se vytáhněte za patou a za rukou natažených končetin do dálky (jako když se chcete protáhnout), volně dýchejte. Končetiny nezvedejte od podložky, pouze se vytáhněte v ose páteře! Napočítejte do pěti a povolte. Končetiny vyměňte a postup zopakujte

Tímto cvikem aktivujete břišní svalstvo, podporujete peristaltiku, protahujete třísla, prsní svalstvo a páteř.



Šestinedělí

- Šestinedělí je doba, kdy tělo regeneruje. Hojí se rána, zpevňuje se břišní svalstvo a dno pánevní, zvyšuje se imunita. V období šestinedělí nedoporučujeme aktivity typu běhání, skákání (aerobik, halové sporty,...), plavání (velké riziko gynekologických infekcí, rozmočení a následné otevření rány), zvedání těžkých břemen nad 5kg (nákupy, posilovna). Naopak vhodné aktivity jsou chůze, cvičení na velkém míči, a pokud již nemáte diastázu břišní (viz test břišního svalstva), můžete přidat prvky Pilates, Tai-Chi, Jógy. Pokud budete zvládat rychlou chůzi s kočárkem, můžete zkusit rotoped, kolo (pokud pro Vás nebude nepříjemný sed na sedátku).
- Při vstávání z lůžka preferujte vstávání přes bok.
- Při zvedání předmětů ze země se neohýbejte, ale podřepněte a předmět zvedejte s rovnými zády. Pokud máte možnost, něčeho se přidržujte.

Použitá literatura:

- PILATES PRO TĚHOTNÉ - Posilovací cvičení pro budoucí maminky; King, M., Green, Y., Computer Press, Brno, 2005
- VE FORMĚ PO PORODU – Cvičení a praktické rady; Dumoulin, Ch., Portál, Praha, 2006
- (Obrázky převzaty z knihy: PILATES PRO TĚHOTNÉ - Posilovací cvičení pro budoucí maminky; King, M., Green, Y., Computer Press, Brno, 2005)

Vypracoval: Eliška Dařbujánová, DiS. a kolektiv fyzioterapeutů Kliniky rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF UK a FN Motol

Datum vydání: 04/2019