

# POHYBOVÉ AKTIVITY V TĚHOTENSTVÍ

**Darina Kopřivová**

*POMAD, Praha*

Uplynulých 15 let přineslo úplně nový pohled na těhotenské pohybové aktivity. Těhotenství již není diagnóza k uložení na lůžko a všech pro je víc než proti! Čím dál víc těhotných žen stojí o zdravý pohyb v těhotenství. Problémem je kvalita nabízených služeb. I tady se projevuje náš český přístup – co není zakázané, to je povolené!!! A tak s těhotnými ženami cvičí kdekdo, a co je nejhorší, mnohdy velmi neodborně. To nás neustále přesvědčuje, že těhotná žena vydrží hodně. Ale jak si má vybrat? Co je kritériem kvalitního vedení cvičení?

## Hlavní účely těhotenského cvičení:

Udržení organismu v dobré tělesné i duševní kondici a tím vytvořit předpoklady pro zdravý vývoj plodu je prvořadé. Pomáhá omezit změny, které těhotenství a porod způsobí ženskému organismu. Přípravuje organismus na porod, aby jeho průběh byl co nejlepší a rodičku zbytečně nevyčerpal a zároveň ulehčuje období po porodu.

## Doporučené pohybové aktivity:

- Specializované těhotenské cvičení (LTV)
- Cvičení ve vodě
- Břišní tance
- Gravidjóga
- Volné plavání
- Chůze

## Podmínky pro samostatné vedení těhotenského cvičení:

- Dostatečná znalost anatomie
- Dostatečná praxe v gynekologii a porodnictví
- Praxe ve vedení LTV pod dohledem
- Tělesná zdatnost
- Individuální přístup

Pak vytvoření žádoucího prostředí: čistota, větrání, teplo, kultura prostředí, hygienické zázemí, časová dostupnost, dostatek pomůcek.

Před zařazením do LTV je nutné obeznámit se se zdravotním stavem ženy: náhled do těhotenského průkazu, dotaz na doporučení lékaře, užívání léků, zaměstnání – typ práce, pohybové aktivity před

Moderní babictví 12, 2007

---

těhotenstvím, rozsah a typ odpočinku, rodinné zázemí (počet a věk dětí...). Následuje zhodnocení, zařazení, doporučení, poučení. Pojištění cvičících žen je povinné ze zákona!!!

## Účelné cvičení zahrnuje:

### DÝCHÁNÍ

Celá naše populace dýchat neumí. Správné dýchání = porozumět mechanismu normálního dýchání, střídání fází:

- 1 – nádech (aktivní) – bránice stažená
- 2 – výdech (pasivní) – bránice uvolněná

Rozdíl mezi tradičním dýcháním je v tom, že těhotná zahajuje dechová cvičení aktivním výdechem ústy a zapojí břišní svaly, které vytlačí vzduch z plic. Návčik lze provádět v různých polohách, i podle toho, které ženě vyhovují. Těhotná dýchá rychleji: má zvýšený objem v krevním řečišti, proto srdce bije rychleji, aby jej zvládlo.

Návčik abdominálního – břišního dýchání je základ pro další těhotenské cvičení. Je velmi důležité, zlepšuje okysličení těla a tudíž plodu. Na konci těhotenství bývá bránice posunuta směrem nahoru o 4 cm i více, což způsobuje dušnost. Ulehčíte jim dýchání se zvednutými pažemi za hlavou. Ventilační dýchání patří do návčiků. Nádech = výdechu – tzv. mašinka a pejsek. Opět s důrazem na výdech, s přitažením břišních svalů.

### OBĚHOVÝ SYSTÉM

Hormonální změny

- zpomalený žilní tok
- oběhové potíže: otoky, křečové žíly na nohou a zevních rodidlech
- hemeroidy

Nejideálnější je těmto problémům předcházet. Vadí dlouhé nehybné stání, sezení s nohama křížem, doporučit ležet s nohama výš než srdce, naučit správné držení těla atd.

Cvičení: masáže lýtek o kolena vleže, rotace v kotnících, vsedě přitahovat prsty DK, vestoje přešlapování se vzpěrou o zeď, kroužení zápěstím...

### SVALY PÁNEVNÍHO DNA (SDP)

Hrají významnou roli v ovládní močení a vyměšování, podporují dělohu a močový měchýř, jsou nezbytné k dosažení ženského orgasmu. První příčina oslabení jsou těhotenství a porod a pak i hormonální změny, při kterých jsou SDP méně schopny kontrakce. Následky jsou úniky moči či střevních plynů, pokles orgánů, snížení sexuálního uspokojení. Tento problém je po porodu u 50 % žen dočasný a 10 % u žen přetrvává.

Moderní babictví 12, 2007

---

Prevence: protahovat SDP před otěhotněním (tzv. metoda Kegelových cviků), posilovat SDP v těhotenství a zpevňovat po porodu. Ženy, které cvičí, mají po porodu méně problémů s únikem moči.

Cvičení: v různých polohách (vlna, mžik, gejša) svěrače vtáhnout s výdechem a přitažením břišních svalů, s nádechem kompletní uvolnění. V těhotenství se nedoporučuje dělat přestávky u močení – zvyšuje se tak riziko infekce!!!

## **BŘIŠNÍ SVALY**

Slouží jako opora břišní oblasti. Jsou součástí opěrného systému páteře a umožňují různé pohyby trupu. Napínáním a natahováním v těhotenství dochází k jejich oslabení. Tím se těžiště ženy přesouvá dopředu. Zvýšené prohnutí ve spodní části zad (lordóza) = bolesti a stávají se nedostatečnou oporou pro dělohu u kontrakce. Řešením je pravidelné posilování, po dobu celého těhotenství. Pozor: nevhodným cvičením můžete poškodit jiné svalové partie.

Pravidlo č. 1 – posilování musí postupovat od nejhluběji uložených svalů ke svalům na povrchu.

Pravidlo č. 2 – každému cvičení na posilování břišních svalů musí předcházet kontrakce SDP, kterou je nutné udržet celou, v kompletním průběhu cviku. Důvod: zvýšený tlak na vnitřní orgány oslabuje SDP.

Pravidlo č. 3 – přímé břišní svaly posilovat ve funkční poloze a v protažení (ne ve zkrácené poloze). Lehky a sedy se v těhotenství nedoporučují – dochází u nich ke zkrácení přímých břišních svalů, zvyšuje se tlak v oblasti břicha a přímé břišní svaly se od sebe vzdalují, až dojde ke vzniku kýly – diastáza přímých břišních svalů. Cvičíme v horizontální poloze.

Hluboko uložené svaly – příčný břišní sval – jeho pevnost zabraňuje lordóze. Cvičení. Vleže na zádech stáhnout SDP, pozornost věnovat zatažení břicha a sevření břišních svalů během výdechu. Kontrolujeme rukou na spodní části břicha u kyčelní kosti. Ve II. etapě to cvičíme vkleče a zvyšujeme náročnost s pouze třemi opěrnými body. Až ve III. etapě přitahujeme přímé břišní svaly za pomoci hluboko uložených svalů a svalů na střední úrovni.

## **ZÁDA**

Těhotenský hormon relaxin uvolňuje vazy, což způsobuje větší mobilitu kloubů. Prohloubení lordózy má za následek kyfózu. To vše znamená pro těhotnou bolesti zad. Těmi trpí 49 % těhotných. Prsa dokáže zvýšit tělesnou hmotnost z 0,5 kg na 1,7 kg. Proto je nutné posilovat stabilizátory páteře – hluboko uložené břišní svaly a rozpohybovat svaly v hrudní a krční oblasti páteře.

Cvičení: Vkleče vytahujeme záda, kočičí hřbety, dřepy u zdi, cvičení se středně velkými míči opřenými o zeď, protahování šíjových svalů...

## **NOHY**

Jsou nejzanedbávanější částí našeho těla. Přírůstkem hmotnosti a posunem těžiště trpí. Zborcení příčné klenby je časté právě v těhotenství. Opět je vhodnější prevence, než náprava škody.

Moderní babictví 12, 2007

---

Cvičení: chůze s vytočenými chodidly, práce chodidla s malými, různě tvrdými míčky, chůze chodidlem po zdi...

## **PAŽE**

Koordinace v těhotenství dost vážne a zátěž paží odpadá s ohledem na těhotenství. Proto cviky pro zlepšení obojího můžeme propojit.

Cvičení: rotace v ramenou, loketním kloubu, zápěstí. Tlak dlaní proti sobě ve výši prsou. Různost pohybu paží...

## **RELAXACE**

Následuje po každém cvičení. Po 20 minutách cvičení krátká relaxace na 2–3 min. Po ukončení cvičení 10 min., odpočinek.

Důvod – je důležitá k dosažení rovnováhy, odstraňuje napětí ve svalech, vnitřních orgánech, páteři i mysli. Zlepšuje fyzické i psychické zdraví, otevírá cestu k vědomému dýchání, může nahradit krátký denní spánek.

Podmínky – vyvětraná, ale teplá místnost; volný oděv; odstup od jídla minimálně 30 min; eliminace rušivých efektů; všeobecně příjemná, tichá, relaxační hudba.

## **CVIČENÍ VE VODĚ**

Voda je přirozené prostředí pro mnoho žen. Cvičení ve vodě a volné plavání je ideální pohyb, hlavně ve třetím trimestru těhotenství. U plavání naznak si páteř nejvíc odpočine (nutnost těhotnou sledovat, aby se jí neudělalo nevolno). Voda nese třetinu jejich hmotnosti a proto je cvičení méně namáhavé. Neohrožuje plod! Ten je závislý na dodávce krve z placenty, ve které se průtok nemění. Samozřejmě, má své kontraindikace. Jsou obdobné jako u ostatního cvičení + kožní onemocnění a mykózy. Důležitý je výběr bazénu. V první řadě je to čistota vody, vhodnější jsou uhlíkové čističky než přemíra chlóru. Každá OHES vám poskytne výsledky, pokud tak neučiní majitel bazénu. Teplota vody by neměla být pod 29 °C a nad 31 °C. Vhodné jsou malé skupinky těhotných. Vhodné je třístupňové teplotní prostředí při opouštění bazénu.

## **BŘIŠNÍ TANCE**

Neznamenají pouze pohyb, jsou i filozofií. Tančící ženy navazují na původní rituální smysl tance. Tanec plodnosti a rodiček.

Jak pomáhá? Posiluje svaly břicha a páteře. Uvolňuje pánev; lze jej tančit po celou dobu těhotenství; vzpřímené držení těla podporuje optimální polohu plodu; orientální hudba má meditativní prvky; dítě rytmickou hudbu slyší a vnímá harmonii pohybů; žena získává intenzivní kontakt se svým dítětem.

Terapeutické účinky břišních tanců – zlepší se pohyblivost kloubů; zmírní se pohyblivost páteře; posílí se svalstvo zad; uvolní se bloky – napětí a křeče svalstva.

Břišní tance nejsou omezeny věkem, postavou ani talentem, pouze kvalitní lektorkou s velkou zkušeností a hlubokou znalostí možností uplatňování vhodných prvků pro čas těhotenství.

## JÓGA

Hlavním účelem je harmonizace osobnosti. Fyzicky i psychicky vyrovnaná matka svou harmonii přenáší na plod – práce s fyzickou a duševní složkou se prolíná.

Gravidjógu nemůže dělat každá těhotná a nemůže ji vést každá porodní asistentka. K těhotným musíte přistupovat s respektem. Pokud nevím, co dělám, nemůžu nikoho učit!!!

Ani kvalitní guru jógy ne vždy znají gynekologická omezení a hranice možností, které i normální stav těhotné ženy určuje. Jóga je vhodná pro zdravé ženy, které mají základy v tomto cvičení a práci s dechem.

Cvičení – k souhře těla i ducha dojde za určitých okolností. Pochopit techniku a význam cvičení. Polohy – ásany – se liší od sportu charakteristickými rysy. Každá má následující fáze:

- Relaxace 1–5 min – zbavení se nežádoucího napětí
- Zaujmutí ásany – pomalé, stíhat vnímat pohyb
- Výdrž v ásaně
- Návrat z ásany – opět ukončit pomalu
- Relaxace – prožít doznívající pocity z ásany, příprava na novou

Ásany jsou složeny do sestav, které tvoří harmonický celek. Význam v gravidjóze mají dechová cvičení. Při neznalosti reakce těla těhotné ženy mohou být reakce nepříznivé.

KONTRAINDIKACE cvičení v těhotenství tvoří dlouhý seznam a každý, kdo chce s těhotnými ženami cvičit, se v první řadě musí seznámit s ním.

Poučit o vhodnosti pohybových aktivit by měla porodní asistentka, lékař doporučuje a schvaluje s ohledem na zdravotní stav gravidní ženy. Již devadesátá léta pozměnila názor na těhotenské pohybové aktivity. Jeden z nejčastějších argumentů byla hypertermie. Výzkum domněnku o přehřívání plodu vyvrátil. Zdravá těhotná žena se nejen může – měla by se – věnovat cvičení mírné intenzity.

Ke cvičení s těhotnými přistupujte velmi odpovědně. Dobře posuďte své vědomosti a schopnosti. Kurs není zkušenost a nenaučí domýšlet. Do této sféry nepatří zlatokopectví!!! Těhotné ženy za námi přicházejí s důvěrou a proto je nesmíme zklamat.

*D. Kopřivová  
koprivova.darina@pomad.cz*