

VÝZNAM CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ

Bakalářská práce

PETRA KRATOCHVÍLOVÁ

VYSOKÁ ŠKOLA ZDRAVOTNICKÁ, O. P. S. V PRAZE

Mgr. Jana Endlicherová

Stupeň kvalifikace: Bakalář
Studijní obor: Porodní asistence

Datum odevzdání práce: 2009-03-31
Datum obhajoby práce:

Praha 2009

PROHLÁŠENÍ

Prohlašuji, že jsem předkládanou práci zpracovala samostatně a použila jen uvedené prameny a literaturu. Současně dávám svolení k tomu, aby tato bakalářská práce byla používána ke studijním účelům.

Praha 31. března 2009

.....

ABSTRAKT

KRATOCHVÍLOVÁ, Petra. *Význam cvičení v těhotenství*. Praha, 2009. Bakalářská práce. Vysoká škola zdravotnická, o.p.s. Praha. Bakalář v porodní asistenci. Školitel: Mgr. Jana Endlicherová.

Hlavním tématem bakalářské práce je význam cvičení v těhotenství. Teoretická část práce charakterizuje fyzickou aktivitu v těhotenství, zabývá se otázkami týkajícími se všeobecně sportu v těhotenství, proč cvičit, jak cvičit, co si vzít na sebe, jaké sporty a cvičení se doporučují a jaké ne. Nosnou částí práce jsou vybraná cvičení a jednotlivé cviky vhodné pro těhotné ženy v průběhu prvního, druhého a třetího trimestru. Pravidelné cvičení napomáhá udržet fyzickou a psychickou kondici budoucí maminky a tím příznivě ovlivňuje vývoj miminka. V těhotenství je cílem cvičení navodit celkovou pohodu budoucí maminky, zlepšit také její kondici a toto snažení by se mělo následně kladně odrazit na celkovém průběhu porodu a také v době šestinedělí.

Klíčová slova: Těhotenství. Fyzická aktivita. Cvičení, Velký a malý míč. Plavání. Relaxace. Posilování. Protahování.

The Significance of Physical Exercise during Pregnancy

The main topic of my bachelor's work is about The Significance of Physical Exercise during Pregnancy. The theoretical part is described about physical activity during pregnancy, concerned with sport during pregnancy in general. Why to work out, how to work out, what to wear, what kinds of sport and exercise are recommended and which one is not. The selected exercise and particular exercise are appropriate for pregnant women in first, second and third trimester and that are the main parts of my work. Regular exercise helps pregnant women to maintain physical and mental condition, so expectant mother can influence this development. The goal of exercise is to support well-being of expectant mothers and improve their condition. This effort should be positive rebound on all process of childbirth and also in time of puerperium.

Key terms: Pregnancy. Physical Activity. Exercise. Push and Small Ball. Swimming. Relaxation. Training. Stretching.

PŘEDMLUVA

Nošení těhotenského bříška není jednoduché, hlavně ke konci těhotenství. Pravidelné cvičení napomáhá udržet fyzickou a psychickou kondici budoucí maminky a tím příznivě ovlivňuje vývoj miminka, minimalizuje změny, které mohou během těhotenství nastat v organismu (například snižuje ukládání tuků, omezuje oslabování svalů) a pomáhá připravit budoucí maminku k porodu.

Téma práce vzniklo ve snaze zaměřit se na různá cvičení v těhotenství, jejich význam a přínos pro tělesnou a psychickou kondici těhotné ženy.

Výběr tématu práce byl ovlivněn studiem oboru porodní asistence a absolvováním praxe v mateřských centrech pro těhotné ženy (Anahita a PoMaD) v Praze. Podklady pro práci jsem čerpala jak z knižních, tak i z časopiseckých pramenů.

Práce je určena budoucím maminkám a stejně tak v ní mohou najít podnětné rady i porodní asistentky a lektorky cvičení v komunitní péči.

Touto cestou vyslovuji poděkování vedoucí bakalářské práce Mgr. Janě Endlicherové za pedagogické usměrnění, podnětné rady a podporu, kterou mi poskytla při vypracování bakalářské práce.

OBSAH

Úvod	6
1 Fyziologické těhotenství	7
2 Sport a fyzická aktivita v těhotenství	8
2. 1 Proč cvičit?	8
2. 2 Jak cvičit?	8
2. 3 Vhodná a nevhodná cvičení	10
2. 4 Cvičení na velkých míčích a s malým míčem	12
2. 4. 1 První trimestr (1. - 4. měsíc)	13
2. 4. 2 Druhý trimestr (5. - 7. měsíc)	15
2. 4. 3 Třetí trimestr (8. - 9. měsíc)	17
2. 5 Plavání v těhotenství	17
2. 5. 1 Výhody a cíl	17
2. 5. 2 Pro koho je plavání vhodné a komu není doporučeno	18
2. 5. 3 Relaxační techniky ve vodě	19
2. 5. 4 Jednotlivé cviky	19
2. 6 Jiná cvičení	20
2. 7 Protahování svalů	27
3 Praktická část	30
3. 1 Vyhodnocení dotazníků	32
3. 2 Diskuse	44
Závěr	46
Seznam literatury	48
Seznam příloh	50

ÚVOD

Těhotenství patří k jednomu z nejkrásnějších období v životě ženy. Během něho však dochází v těle budoucí maminky k mnoha fyziologickým změnám. Nošení těhotenského břicha není jednoduché, hlavně ke konci těhotenství. Pravidelné cvičení napomáhá udržet fyzickou a psychickou kondici budoucí maminky a tím příznivě ovlivňuje vývoj miminka, minimalizuje změny, které mohou během těhotenství nastat v organismu (například snižuje ukládání tuků, omezuje oslabování svalů) a pomáhá připravit budoucí maminku k porodu. Cvičení v těhotenství pomáhá uvolňovat napětí, stres a napomáhá také většímu sblížení ženy a muže, ale i těsnějšímu kontaktu s miminkem. Cvičení v těhotenství naučí správnému držení těla, odstraní bolesti zad způsobené zvýšenou hmotností, působí preventivně proti křečovým žilám, hemoroidům, otokům nohou, posiluje pánevní dno, což pozitivně působí při i po porodu. Než se začne se cvičením, je ale důležité poradit se vždy se svým gynekologem! Cíl této práce je zaměřen na zjištění, zda těhotné ženy využívají těhotenská cvičení a jak toto cvičení ovlivnilo jejich těhotenství a následně porod.

Téma cvičení v těhotenství je stále více aktuální. S tímto tématem se často setkáváme na internetových stránkách a v časopiseckých publikacích, avšak k napsání této práce mě vedla zkušenost s těhotnými ženami a absolvování odborné praxe v mateřských centrech pro těhotné ženy.

Cílem mé bakalářské práce je přiblížit budoucím maminkám a jiným čtenářkám, jaké jsou možnosti v oblasti cvičení v těhotenství a zjistit, zda těhotné ženy využívají těhotenská cvičení a jak toto cvičení ovlivnilo jejich těhotenství a porod. Zaměřila jsem se také na vymezení některých cviků u jednotlivých druhů cvičení.

V praktické části jsem se pomocí anonymních dotazníků ptala žen v šestinedělí a momentálně netěhotných žen, zda absolvovaly cvičení v těhotenství a jakým způsobem cvičení ovlivnilo jejich těhotenství a následně porod. Cílem práce je zjistit jaký má význam cvičení v těhotenství.

1 FYZIOLOGICKÉ TĚHOTENSTVÍ

Těhotenství patří k jednomu z nejkrásnějších období v životě ženy. Během něho však dochází v těle budoucí maminky k mnoha fyziologickým změnám. Mění se činnost oběhového systému, dochází k většímu okysličování, změnou prochází také metabolismus, dýchání, genitálie, pánev, pohybový aparát a termoregulace. Těhotenství představuje pro organismus ženy zátěž. Z odborného hlediska rozdělujeme těhotenství do tří trimestrů.

1. **TRIMESTR** bývá nejrizikovější fází. O těhotenství žena v jeho úplném počátku mnohdy ani neví. První trimestr je velice důležitý pro vývoj plodu, tvoří se jeho „základy“, právě proto by v jeho průběhu měla být žena na sebe opatrná. Celkem často se v tomto trimestru také dostavuje únava, nevolnost, zvracení, přecitlivělost a změny nálad. Avšak je to u každé ženy individuální.
2. **TRIMESTR** patří mezi nejvyrovnanější fázi. Ženy si zpravidla tuto fázi těhotenství velice užívají. Již ve druhém a ještě více pak ve třetím trimestru začíná zvětšující se děloha utlačovat vnitřní orgány, stoupá k žebrům, kvůli tomu se zhoršuje pohyb bránice a tím i dýchání. Dýchání v těhotenství bývá převážně hrudní, a proto je vhodné naučit se nádechům i do oblasti břicha, k plodu.
3. **TRIMESTR** těhotenství je charakteristický neformností, dušností a obtížnější chůzí. Všeobecně je známo, že během těhotenství dochází k velkým hormonálním změnám v organismu, které zapříčiňují výkyvy nálad. A také blížící se termín porodu může u některých žen vyvolat strach. Právě z tohoto důvodu se doporučuje navštěvovat kurzy předporodní přípravy (psychoprofylaktické kurzy). Získané informace potom pomůžou budoucí maminky zbavit strachu a zvýšit jejich sebevědomí. **(2, 8)**.

2 SPORT A FYZICKÁ AKTIVITA V TĚHOTENSTVÍ

2.1 PROČ CVIČIT?

Mnozí z nás si uvědomují, že cvičení je celkem důležité a správné, a to nejen v těhotenství, ale také po celý život. Málokdo by si asi na přímou otázku odpověděl, že cvičení je nesmysl. Skutečnost je ale trochu jiná. Mnozí z nás necvičí z prostého důvodu – nemohou se k němu donutit, jsou pohodlní nebo líní. Obvykle přichází výmluva na nedostatek času – deset minut cvičení denně nemůže váš časový plán narušit. Přiznejme si, že nejčastěji necvičíme, protože se nám prostě nechce. Zkusme se na to podívat jinak – v těhotenství nás čeká opravdu velká zátěž a my můžeme využít pravidelné cvičení k tomu, aby nám pomohlo této zátěži a problémům s těhotenstvím spojeným snáze odolat. Budoucí maminky, které v průběhu těhotenství cvičí, mívají méně zdravotních potíží v souvislosti s těhotenstvím než necvičící těhotné ženy. Ženy, které cvičí, většinou nemívají problémy s rychle přibývajícím kilogramy a snáze se po porodu vrací ke své původní váze. Mají více energie, méně problémů s kondicí a dušností – hlavně ke konci těhotenství, jsou pozitivně naladěné. Jejich porod bývá díky dobré kondici většinou lehčí a kratší. Cvičení v těhotenství přináší jen samé výhody: naučí správnému držení těla, odstraní bolesti zad způsobené zvýšenou hmotností, působí preventivně proti křečovým žilám, hemoroidům, otokům nohou, posiluje pánevní dno, což pozitivně působí při i po porodu, může zabránit deformaci nožní klenby (plochá noha), zlepší a uchová pohyblivost i přes rostoucí břicho, pomůže udržet si dobrou psychickou kondici a po porodu se rychleji vrátíte ke své původní postavě. **(1, 6, 9, 10).**

2.2 JAK CVIČIT?

Než začnete se cvičením, poradte se vždy raději se svým gynekologem! Samostatně mohou cvičit ženy, u nichž je průběh těhotenství fyziologický a které jsou zdravé. Pod dohledem terapeuta by měly cvičit těhotné ženy, které se léčí například s vysokým krevním tlakem nebo pro onemocnění srdce a ženy s poruchami metabolismu. Naprosto nevhodné je cvičení pro těhotné ženy, které opakovaně spontánně potratily, u žen kterým hrozí předčasný porod, tam kde dochází ke krvácení během těhotenství

nebo je zjištěna patologie placenty. Během těhotenství se nedoporučují žádné poskoky, výpady ani visy! Jsou také určité rozdíly ve cvičení podle toho, ve kterém stupni těhotenství jste: V prvním trimestru (1. - 4. měsíc těhotenství) můžete cvičit téměř všechno a ve všech polohách. Ve stoji, v sedu, v kleku, v lehu na zádech i na břiše. Jakmile vám však některá z poloh dělá potíže nebo je vám prostě nepříjemná, necvičte v ní (týká se hlavně lehu na břiše). Na intenzitě cvičení by jste měla ubrat v období předpokládané menstruace a ve třetím měsíci těhotenství, kdy dochází ve větší míře k potratům. Ve druhém trimestru (5. - 7. měsíc těhotenství) můžete cvičit jako v předchozím období. Necvičte však v leže na břiše a neposilujte přímé břišní svaly! Pokud se napínají přes zvětšující se břicho, mohlo by dojít k jejich rozestupu nebo také ke kontrakcím dělohy. Zaměřte se na uvolnění kyčelních kloubů a začněte s nácvikem posilování svalů pánevního dna. Toto cvičení bude velmi důležité po porodu. Ve třetím trimestru (8. - 9. měsíc těhotenství) se zaměřte na prevenci křečových žil a plochonoží, důležité je uvolnění kyčlí a posilování prsních svalů. Taková cvičení najdete ve většině porodnic, konají se i v mnoha mateřských centrech a v některých fitness centrech. Cvičení by mělo být pravidelné, v ideálním případě 4 – 6krát týdně v rozsahu 20 - 30 minut. Pokud jste dlouholetá sportovkyně v dobré kondici, můžete cvičit víc, cvičení by však nemělo přesáhnout dvě hodiny. Naopak, jestliže se vám nedaří najít si vícekrát týdně čas cvičit, cvičte aspoň tolik, kolik můžete – ale pravidelně. Nárazové cvičení je spíše nebezpečné než užitečné. Cvičte v pomalejším tempu a intenzitu cvičení pomalu zvyšujte. Z počátku každý cvik opakujte 5 – 6krát, později až 10krát. Samozřejmě záleží hlavně na vašich pocitech, cvičení by vám mělo být příjemné. Necvičte do úplného vyčerpání! Tělesná teplota nesmí během cvičení překročit 38,5 °C a puls 120 (pokud jste začátečnice) až 140 úderů za minutu (hlavně v prvním trimestru, kdy by nemělo dojít k přehřátí organismu). Při sportování nezadržujte dech na delší čas. Vyvarujte se pádů, srážek, nárazů do břišní stěny (proto se nedoporučuje například volejbal). Od druhého trimestru se vlivem rostoucího břicha mění těžiště, proto od tohoto období hrozí větší nebezpečí pádu. Pozor také na dehydrataci! Během cvičení je důležité mít u sebe neustále láhev s vodou a pravidelně pít po malých doušcích. V horkých dnech by jste měla cvičení striktně omezit. Takže rady pro všechny cvičící budoucí maminky jsou: před zahájením cvičení se poradte se svým gynekologem, cvičte ve vyvětrané místnosti, nepouštějte se do cvičení s plným žaludkem, ale také ne nalačno, oblečte si pohodlný oděv, neprovádějte žádná cvičení, která způsobují otřesy těla, ve vyšším stupni těhotenství necvičte cviky,

při nichž se stlačuje břicho, ve druhé polovině těhotenství neprovádějte protahovací cvičení v poloze na zádech. Chcete-li se přihlásit do kurzu cvičení, vybírejte jen specializované kurzy cvičení pro těhotné, po každém cvičení doplňte organismu tekutiny ztracené potem při cvičení.

CO NA SEBE?

Oblečení na cvičení by mělo být volné, z příjemného a savého materiálu, nejlépe z bavlny. Nejdůležitější částí je podprsenka. Ideální je sportovní nebo speciální těhotenská podprsenka se širokými ramínky, která se nezařezávají. Pokud máte větší poprsí, můžete si na ni ještě natáhnout elastický přiléhavý top, aby prsa držela opravdu pevně. Jestliže při cvičení potřebujete obuv, investujte do opravdu kvalitní sportovní obuvi. Ulevíte tím klenbě chodidel, která dostává hlavně ke konci těhotenství v důsledku přibírání hmotnosti pořádně zabrat. Ke konci těhotenství je pro některé ženy (s větším bříškem, oslabenými břišními svaly, maminky dvojčat) vhodný těhotenský pás nebo speciální těhotenské kalhotky se zvýšeným a zesíleným pasem. **(1, 6, 12).**

2. 3 VHODNÁ A NEVHODNÁ CVIČENÍ

DOPORUČENÉ SPORTY A CVIČENÍ

♣ PLAVÁNÍ

Je ideálním sportem v těhotenství – procvičuje a uvolňuje svaly celého těla, prohlubuje dýchání. Problémem však může být chlorovaná voda ve veřejných bazénech a znečištěná voda volných ploch.

♣ JÍZDA NA KOLE

Jezděte na rovném terénu a pomalým tempem. Pozor na pády – berte v úvahu i fakt, že reakce jsou v období těhotenství pomalejší. Nikdy nejezděte v městském prostředí, aby jste nebyla vystavená nadměrnému vdechování výfukových plynů.

♣ TANEC

Dnes jsou velice populární břišní tance. Tanec je velmi dobrou přípravou na porod, protože se zde budoucí maminky naučí lépe ovládat své tělo, správně dýchat a relaxovat. Pohyby pánví, které se maminka naučí při břišním tanci, využije také při samotném porodu. Tanec má velmi dobrý vliv také na plod, protože vláčné, pomalé a houpavé pohyby orientálního tance dítě uklidňují. Dále se při tanci posilují břišní

i zádové svaly a páteř, tedy partie těla, které jsou v těhotenství nejvíce zatěžovány. Tanec je možné provozovat mnohdy až do konce těhotenství. Tancujte jen na nízkých až středně vysokých podpatcích (asi 2 cm), berte to jako „relax“ a ne jako „podání maximálního výkonu“.

♣ JOGGING A RYCHLÁ CHŮZE

Na začátku těhotenství je vhodný jogging (střídání běhu a chůze) a koncem těhotenství však z důvodu zvětšujícího se objemu, dušnosti i změn v těžišti těla (rovnováha) upřednostňujte raději chůzi.

♣ CHŮZE

Může být i rychlejší, ale pokaždé by měla být ve zdravém prostředí, tedy v přírodě.

♣ AEROBIK

Některé druhy aerobiku, jako je low impact aerobik, body toning, pilates a podobně, jsou vhodné také v těhotenství. Ideální je, pokud máte možnost chodit cvičit do skupiny těhotných žen. Pokud to není možné, upozorněte instruktorku na to, že jste těhotná a dohodněte se, které cviky pro vás nejsou vhodné.

♣ GOLF

Fyzicky nenáročný sport, který lze provozovat ještě téměř před porodem.

♣ JÓGA (GRAVIDJÓGA)

Naučí těhotnou ženu držet rostoucí břicho a zafixovat si správné držení těla, vědomě pracovat se svaly pánevního dna a s dechem. Důležitou podmínkou pro kurzy jógy v těhotenství je kvalitní a profesionální vedení. Dále se zaměřuje na prevenci křečových žil, těhotenské zácpy, upravuje hormonální nevyrovnanost, čímž předchází výkyvům nálad. Jedním z nejdůležitějších přínosů jógy je navázání kontaktu s plodem ještě než se narodí. Soustava tělesných cvičení, která přispívají k harmonii mezi tělem a duší se nazývá hathajóga. Gravidjóga je cvičení na základě hathajógy upravené pro těhotné ženy. Tato soustava cvičení spočívá v základních prvcích, které se nazývají ásany (cvičení s výdrží) a pránájáma (dechová cvičení).

CO RADĚJI NE!

Raději NE: posilování, terénní běh, tenis, jízda na koni, in-line bruslení, lyžování, míčové sporty a koupání ve veřejných lázních, rybnících, řekách. Samozřejmě je možné argumentovat fyzickou výkonností a dokonale zvládnutou technikou určitého sportu. Všeobecně tak můžeme říct jen to, že tyto sporty rozhodně nejsou vhodné

pro začátečnici, která se jim nevěnovala již před otěhotněním. Pokud ale například žena cvičila několik let před těhotenstvím v posilovně a bude pokračovat mírnějším tempem i dále, přičemž se bude cítit dobře, není možné nic namítat.

CO URČITĚ NE!

Určitě NE: potápění, extrémní sporty (parašutismus, skateboarding, paragliding a podobně), některé druhy aerobiku (high impact aerobik, tae-box, kick box a podobně), surfování, jízdu na kánoji a jakýkoliv vrcholový sport. **(1, 6, 13).**

2. 4 CVIČENÍ NA VELKÝCH MÍČÍCH A S MALÝM MÍČEM

Existuje mnoho způsobů, jak si můžeme udržet a popřípadě zlepšit fyzickou a psychickou kondici během těhotenství a jak se co nejrychleji vrátit k dobré kondici po porodu. Jako jedna z možností se nabízí právě cvičení na velkém nebo malém míči a lehké posilování pomocí pružného tahu. Jestliže se nebudete cítit v některých polohách na míči bezpečně a stabilně, rozhodně je vynechejte!

Volba velikosti velkého míče závisí na výšce postavy. Při správném sedu na míči nesmí být pánev níž než kolena.

♣ ORIENTAČNÍ TABULKA PRO VOLBU MÍČE:

Výška postavy do 140 cm míč do Ø 45 cm

Výška postavy do 155 cm míč do Ø 55 cm

Výška postavy do 170 cm míč do Ø 65 cm

Výška postavy do 185 cm míč do Ø 75 cm

Výška postavy nad 186 cm míč do Ø 85 cm

(dále dle konzultace) **(12).**

2. 4. 1 PRVNÍ TRIMESTR (1. – 4. MĚSÍC)

VELKÝ MÍČ

♣ CVIK PRO SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA A SPRÁVNOU SVALOVOU KOORDINACI

- Správný sed na míči: Kolena mírně od sebe (na šířku ramen), chodidla položena na podložce, paty pod kolena, trup držíme zpříma, břicho vtažené, ramena lehce tlačíme dozadu, paže volně podél těla. Ve vzpřímeném sedu pírujeme na míči nahoru a dolů. Cvik můžeme ztížit střídavým propínáním pravé a levé dolní končetiny v kolenním kloubu. (**viz. Příloha č. 1 obrázek č. 1**).

♣ PROTAHOVÁNÍ SVALŮ NA LATERÁRNÍ STRANĚ TRUPU

- Správný sed na míči, paže volně podél těla – pravá paže jde do vzpažení, současně se trup uklání vlevo, poté paže zpět a totéž na druhou stranu. (**viz. Příloha č. 2 obrázek č. 2**).

♣ PROTAHOVÁNÍ HORNÍCH TRAPÉZOVÝCH SVALŮ

- Správný sed na míči, jedna paže volně podél těla, druhou se uchopíme za hlavu a provedeme úklon do krajní polohy – v této poloze se podíváme očima k bradě a pomalu vydechneme, opakujeme 3 – 5krát, potom provedeme i na opačné straně.

♣ POSILOVÁNÍ DOLNÍCH FIXÁTORŮ LOPATEK A PROTAŽENÍ PRSNÍCH SVALŮ

- Správný sed na míči, vzpažíme – pomalu pokrčíme obě horní končetiny, lokty jdou do stran, lopatky stahujeme k sobě, uvolníme a opět vzpažíme. (**viz. Příloha č. 3, 4 obrázek č. 3, 4**).

♣ CVIKY PRO UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

- Správný sed na míči, upažíme, pomalu vysunujeme pánev po míči střídavě vpravo a vlevo. (**viz. Příloha č. 5, 6 obrázek č. 5, 6**).

- Sedíme na míči, nejprve propneme dolní končetiny v kolenou a opřeme se o paty, současně se lehce prohne v bederní páteři, ruce jdou do zapažení, potom dolní končetiny pokrčíme, opřeme se o špičky, pánev podsadíme, vykulatíme záda a předpažíme – rytmickým pohybem pánve vpřed a vzad uvolňujeme bederní páteř.

♣ CVIK PRO POSILOVÁNÍ HORNÍ ČÁSTI BŘICHA

- Sedíme na míči, nejprve drobnými krůčky postupujeme vpřed, až se zády opřeme o míč, ruce složíme pod hlavu, lokty do stran – zvedáme ruce i hlavu nahoru, odlepíme horní část trupu až po dolní úhly lopatek, chvíli vydržíme, pak se položíme zpět na míč a chvíli se uvolníme.

♣ CVIK PRO CELKOVOU SVALOVOU KOORDINACI A TONIZACI STEHENNÍCH SVALŮ

- Základní postavení stejné jako v předchozím cviku – střídavě propínáme pravou a levou dolní končetinu v kolenním kloubu, držíme chvíli vodorovně s podložkou.

♣ CVIK PRO POSILOVÁNÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ A SVALOVOU KOORDINACI

- Leh na zádech, dolní končetiny položené na míči, paže volně podél těla – zvedneme pravou dolní končetinu ke stropu, potom stiskneme půlky zadečku k sobě a nadzvedneme pánev od podložky, chvíli vydržíme a potom položíme pomalu zpět a uvolníme se, totéž provedeme levou nohou.

♣ CVIK PRO POSILOVÁNÍ DOLNÍ ČÁSTI BŘICHA

- Leh na zádech, dolní končetiny položené na míči, paže volně podél těla, patami přitiskneme míč ke stehnům, nadzvedneme ho od podložky, chvíli vydržíme a pomalu ho položíme zpět, uvolníme se.

♣ POSILOVÁNÍ ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ

- Leh na zádech, dolní končetiny opřené o míč, ruce složené pod hlavou – přitahujeme pravé koleno a levý loket k sobě, chvíli výdrž, položit zpět a uvolnit, totéž i na opačných končetinách.

♣ POSILOVÁNÍ PŘÍMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ A VNITŘNÍ STRANY STEHEN

- Leh na zádech, míč uchopíme mezi dolní končetiny, ruce volně podél těla – zvedáme nohy i s míčem nad podložku, potom položíme zpět a uvolníme se.

♣ CVIK PRO POVZBUZENÍ STŘEVNÍ PERISTALTIKY A RELAXACI

- Leh na zádech, dolní končetiny položené na míči, ruce položené na bříšku – úplně se uvolníme, nadechneme zvolna do bříška, musíme cítit jak se bříško pod rukama nafukuje, potom pomalu vydechneme a bříško lehce vtáhneme.

MALÝ MÍČ

♣ POSILOVÁNÍ VNITŘNÍ STRANY STEHEN A HÝŽĎOVÝCH SVALŮ

- Sed na podložce s nataženými dolními končetinami, jsme opřené o natažené paže za zády, malý míč držíme mezi kotníky – stiskneme dolní končetiny po celé délce k sobě, stiskneme půlky zadečku, chvíli podržíme a uvolníme se.

♣ POSILOVÁNÍ PRSNÍCH SVALŮ

- Turecký sed, míč držíme v pokrčených rukách ve výšce prsou – stiskneme silou míč oběma rukama, vydržíme několik sekund a povolíme.

♣ UVOLNĚNÍ PÁTEŘE

- Klečíme na všech čtyřech, oběma rukama se opíráme o míč – vyhrbíme záda „kočičí hřbet“, skloníme hlavu, potom záda prohne a podíváme se před sebe, několikrát opakujeme. (12).

2. 4. 2 DRUHÝ TRIMESTR (5. – 7. MĚSÍC)

VELKÝ MÍČ

♣ CVIKY PRO POSILOVÁNÍ PÁNEVNÍHO DNA

- Správný sed na míči – stiskneme půlky zadečku, stáhneme svaly pánevního dna (vtáhneme konečník a močovou trubici jako když chceme zadržet stolicí a močení), držíme asi 5 vteřin, uvolníme.

♣ CVIKY PRO UVOLŇOVÁNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

- Sed na míči, dolní končetiny opřené o podložku – ve vzpřímeném sedu provádíme pohyb pánví po míči do stran, dopředu a dozadu, kroužení pánví.

♣ CVIK PRO PODPORU ODTOKU ŽILNÍ KRVE, NAPOMÁHÁ ZMENŠOVÁNÍ OTOKŮ DOLNÍCH KONČETIN

- Leh na zádech, končetiny opřené na míči, můžete kombinovat se střídavým pohybem obou špiček. (viz. Příloha č. 7 obrázek č. 7).

♣ CVIK PRO UVOLNĚNÍ KYČELNÍCH KLOUBŮ

- Leh na zádech, dolní končetiny položené na míči, paže volně podél těla – střídavě pokrčujeme pravé a levé koleno směrem k rameni a potom pokládáme zpět na míč. (viz. Příloha č. 8 obrázek č. 8).

MALÝ MÍČ

♣ UVOLNĚNÍ BEDERNÍ PÁTEŘE

- Sedíme na malém míči, kolena od sebe, nohy opřené o podložku – pánví provádíme pohyb doprava a doleva, dopředu a dozadu, popřípadě můžeme zkusit kroužení vpravo a vlevo. (viz. Příloha č. 9 obrázek č. 9).

♣ TONIZACE STEHENNÍCH SVALŮ, UVOLNĚNÍ KYČLÍ, AUTOMASÁŽ PARAVERTEBRÁLNÍCH SVALŮ

- Stoj mírně rozkročný u stěny, míč za zády, paže volně podél těla – opíráme se o míč, pomalu jdeme do podřepu, kolena od sebe, míč koulíme za zády, pomalu zpět do stoje. (viz. Příloha č. 10, 11 obrázek č. 10, 11).

♣ CVIKY PROTI PLOCHONOŽÍ

- Sed na podložce, nohu opřeme o měkký míč – prsty se snažíme míč uchopit a nadzvednout. Můžeme také prsty zvedat z podlahy různé předměty (kapesníčky, kolíčky).

- Sed na podložce nebo na židli, nohu máme ploskou položenou na podlaze – střídavým pokrčováním a natahováním prstů nohy posunujeme chodidlo směrem vpřed („píďalka“). (12).

2. 4. 3 TŘETÍ TRIMESTR (8. – 9. MĚSÍC)

Cvičte jako ve druhém trimestru. Cvičení vám nesmí působit žádné potíže, měla by jste se při něm cítit dobře a uvolněně. Postupně omezte cvičení šikmých břišních svalů a věnujte se více polohování dolních končetin v lehce zvýšené poloze, posilování prsních svalů, uvolňování kyčlí a relaxaci. (12).

2. 5 PLAVÁNÍ A TĚHOTENSTVÍ

Mezinárodní zdravotnická organizace hodnotí plavání jako nejvhodnější sport v těhotenství! Budoucím maminkám samozřejmě nejsou doporučovány žádné náročné styly plavání, ale spíš splývání, potápění a plavání pod vodou v bazéně, relaxační vodní techniky a další vodní radovánky a hry. Kombinace nácviku vybraných plaveckých technik, dechová cvičení a cviky léčebné tělesné výchovy pro těhotné ženy prováděné ve vodním prostředí. Cvičení většinou probíhá pod vedením porodní asistentky. Budoucí maminky se naučí hlavně dýchat do vody, což je důležité pro vědomou práci s dechem při porodu. Při potápění a splývání mohou zažívat podobné pocity, které má právě jejich miminko v bříšku. Plavání a cvičení těhotných žen ve vodě doplňuje přípravu ženy a jejího partnera na porod.

JAK POZNAT DOBRÝ KURZ?

Základním požadavkem je dobrý hygienický stav bazénu, důležitá je i teplota. Měla by se pohybovat 26 – 28 °C. Lepší kurzy probíhají v menším počtu, aby se účastnicím instruktorka mohla více individuálně věnovat. Ideální je kurz asi s deseti účastnicemi. Kurz s počtem účastnic kolem dvaceti už nebývá moc kvalitní. Cvičení se doporučuje až od 12. týdne těhotenství. Každopádně je důležité poradit se nejdříve se svým gynekologem. Pro ženu, která je náchylnější k vaginálním infekcím, plavání rozhodně dobré není. (5).

2. 5. 1 VÝHODY A CÍL

♣ VÝHODY

- Díky fyzikálním vlastnostem vody je plavání zdánlivě nenáročné.
- Podporuje cirkulaci krevního oběhu, ale přitom nezatěžuje kardiovaskulární systém.

- Plavání v moři – mořská sůl působí příznivě na pokožku a jiné orgány, slaná voda je vhodná právě pro těhotné ženy i z toho důvodu, že v těhotenství má žena obecně vyšší náchylnost k vaginálním infekcím.
- Voda v době těhotenství pomáhá dobré fyzické a psychické kondici, relaxaci pánevního dna, vhodnému rytmu dýchání, zmírnění častých bolestí páteře a kloubů.
- Při plavání se posilují a protahují svaly, uvolňuje se kostra a procvičují plíce.
- Pobyt ve vodě spontánně navozuje relaxovaný stav, pomáhá uvolňovat napětí a stres.
- **SPOLEČNÉ PLAVÁNÍ BUDOUCÍCH RODIČŮ** – Oba překonávají své zábrany ve vodě snadněji, voda působí jako „katalyzátor citů“. Ve vodě se nesbližuje jen žena a muž, ale je i těsnější kontakt s miminkem. Pár si vyzkouší jak lehce a bez tíže se jejich děťátko pohybuje v plodové vodě. Jak se cítí v bezpečí.
- Důležitou součástí je plavání pod vodou – zdokonaluje se dýchání.
- Masážní efekt při působení vody na povrch těla.
- Nehrozí přehřátí organismu ženy.
- Minimální ztráta tekutin a minerálů potem.
- Tonizuje žilní systém – částečná prevence tvorby křečových žil a hemoroidů.
- Jediná možnost využití polohy na břiše.

♣ CÍL

- Udržet organismus těhotné ženy v dobré fyzické a psychické kondici.
- Eliminovat změny, které těhotenství a porod organismu ženy přinášejí.
- Připravit těhotné na zátěž související s porodem tak, aby jeho průběh byl co nejlepší a maminku ani miminko zbytečně nevyčerpal.
- Zaměřuje se na posílení břišních a prsních svalů, posílení svalů pánevního dna a jejich uvolnění, správné držení těla.
- Cvičení ve vodě se snaží zabránit vzniku křečových žil, udržet a zvýšit vitální kapacitu plic a podpořit peristaltiku střev. (5).

2. 5. 2 PRO KOHO JE PLAVÁNÍ VHODNÉ A KOMU NENÍ DOPORUČENO

- ♣ **PLAVÁNÍ JE VHODNÉ** pro všechny těhotné ženy, u kterých je těhotenství označeno jako fyziologické a nemají problém se záněty pochvy. Začít cvičit mohou ženy po 12. týdnu těhotenství, nejlépe od 20. týdne těhotenství do porodu po dobu 3 – 4 měsíců vždy 1krát týdně. Je třeba potvrzení gynekologa v těhotenské legitimaci.

♣ **PLAVÁNÍ NENÍ DOPORUČENO** ženám s rizikovým těhotenstvím, u kterých se vyskytly potíže, jako vysoký krevní tlak, předčasné kontrakce, otevírání děložního čípku či krvácení z dělohy. (5).

2. 5. 3 RELAXAČNÍ TECHNIKY VE VODĚ

Relaxační techniky jsou zaměřené především na nácvik uvolnění celého těla, což je pro těhotné prospěšné jednak v době těhotenství pro uvolnění, odpočinek, dobrou psychickou pohodu a radost z těhotenství, ale především jako průprava k porodu, kde je pro rodičku důležité, aby se dokázala během porodní bolesti uvolnit, čímž se usnadňuje a urychluje průběh porodu. (Pocit'uje-li člověk jakoukoliv silnější bolest, tedy i porodní bolest, vzniká svalové napětí, které je však při porodu nežádoucí). Voda nesmírně pomáhá těhotným ženám k uvolnění a nácviku porodní polohy v maximálním uvolnění celého těla, zvláště pak partií jako jsou křížová oblast, kyčle a dno pánevní. Řada technik je prováděna pod vodou, což má svůj účel pro dechovou přípravu budoucích rodiček. Těhotné se učí prodlužovat zadržování dechu a zvětšovat objemovou kapacitu plic, což jim pomáhá především v druhé době porodní, kdy je třeba využít dobu kontrakce (průměrně 1 minutu) k intenzivnímu tlačení. (5).

2. 5. 4 JEDNOTLIVÉ CVIKY

♣ UVOLNĚNÍ ZÁDOVÝCH SVALŮ

Speciálními cviky a díky pomůckám do vody (v tomto případě se jedná o lehké činky) je možné docílit uvolnění natažených zádových svalů, snížení bolesti a zároveň zpevnění a správné držení těla.

Cviky provádí těhotná žena v přechodové vodě (to je voda sahající od hrudní kosti do podpaží). Těhotná zaujme základní postavení, a to stoj s dolními končetinami mírně od sebe, pánví podsazenou a staženým zadečkem. Činky drží těhotná pevně v rukách, každý cvik opakujeme přibližně 6krát a vždy po pátém cviku nastává rozplavení v poloze na zádech, nejčastěji s podporou činek v podpaží, vždy se uvolňuje především bederní páteř. Cviky s činkami se mohou realizovat buď ve velmi pomalém tempu nebo v tempu čtvrtinovém. Dobré je tempo střídat a střídavě tak svalstvo zahřívat. Toto cvičení zabírá přibližně půl hodiny lekce a je zaměřeno na posílení zádových svalů, prsních svalů a v šetrné formě i břišních svalů.

♣ UVOLNĚNÍ KYČELNÍCH KLOUBŮ A TRÍSSEL

Cviky se provádí v poloze na břiše, kdy těhotnou ženu odlehčuje „vodní nudle“ v oblasti podbřišku. Rozevírání a zavírání stehen, střídané protáčení končetiny v kyčelním kloubu se provádí velmi pomalu a tahem, není zde vhodný prudký pohyb či švih. Aby nedošlo k vystydnutí svalstva, zařazuje se mezi protahováním rychlé kopání proti odporu vody s končetinami u sebe, od sebe, či rychlé kmitání natažených končetin. Následné vyplavání v poloze na zádech s podporou „vodní nudle“ a pohyb dolních končetin prsovým stylem, tak zvanou „širokou žábou“. Protočení kyčelního kloubu jde snadněji a kolena jdou více od sebe.

♣ ZLEPŠENÍ VITÁLNÍ KAPACITY PLIC

Těhotné ženy opakují dýchání do břicha, krátké povrchové dýchání a zadržování dechu. Všechna tato tři dýchání budou při porodu maximálně využita. Těhotná si může nanečisto vyzkoušet tlačení, s tím rozdílem, že místo zatlačení rychle plave pod vodou. Rychlý nádech pusou, zavřít oči, pusou a rychle plavat alespoň 10 sekund pod vodou.

♣ UVOLNĚNÍ PSYCHIKY

Voda je jedním z míst, které pozitivně ovlivňují psychiku ženy. Za doprovodu příjemné relaxační hudby a pomocí různých pomůcek, je po lekci každá žena naladěna na správnou tóninu. Vyplavené endorfiny neboli hormony „dobré nálady“, vykonávají svoji práci a to je ten nejlepší a nejúčinnější lék pro krásné, nekomplikované a šťastné těhotenství. (5).

2. 6 JINÁ CVIČENÍ

♣ PREVENCE CÉVNÍCH POTÍŽÍ – KŘEČOVÉ ŽÍLY

Těhotenství je jedním z období v životě ženy, kdy se mohou vyvinout křečové žíly. Nohy jsou vystaveny větší zátěži, zvyšuje se průtok krve žilami a zvětšuje se objem tělních tekutin. Pomozte cévnímu systému vyrovnat se se zátěží vhodným preventivním cvičením.

- Vleže na zádech založte ruce za hlavou a zvedněte napnuté nohy nahoru, lehce kroužete chodidla v kotnících.

- Vleže na zádech provádějte „jízdu na kole“, nepokrčujte moc kolena, aby nedocházelo k mačkání bříška.

- Co nejvíce odpočívejte s nohama ve vyvýšené poloze, například podepřenýma židlí.

♣ POSÍLENÍ NOŽNÍ KLENBY

Pro posílení nožní klenby můžete provádět zcela jednoduché cviky. Při sezení u televize, při čtení knihy, nebo při večerní relaxaci. Ke zborcení nožní klenby může dojít v těhotenství díky zvýšené hmotnosti.

- Vsedě na židli jedno chodidlo opřete o špičku a vypněte nárt. Napne se lýtkový sval. Povolte a opakujte na druhé noze.

- Vleže na zádech se zdvihněte na loktech a sbírejte prsty bosé nohy kapesník, tužku nebo malý míček.

♣ POSÍLENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA

Význam svalů v oblasti pánevního dna si dnes uvědomujeme mnohem více než dřív. Po rozšíření metody Ludmily Mojžíšové snad neexistuje žádná těhotná žena, která by o svalstvu pánevního dna dosud neslyšela. Díky těmto svalům můžeme například přerušit proud moči. K ochabování svalstva pánevního dna dochází jeho nadměrnou zátěží, například při sportech s častými tvrdými dopady a otřesy, ale také po dlouhém porodu. Proto jsou v těhotenství svaly pánevního dna v centru pozornosti. Ochablost svalů pánevního dna může vést nejen k inkontinenci (samovolnému úniku moči) v pozdějším věku, ale také k oslabení sexuálního prožitku při pohlavním styku.

- Vleže na zádech pokrčte kolena, ruce leží podél těla. Stáhněte zadeček (půlky k sobě) s zdvihněte se až k lopatkám (najednou, jako prkénko). S výdechem uvolněte a položte se zpět na podložku.

- V poloze na všech čtyřech s nádechem vyhrbte záda. Ruce jsou rovnoběžně s koleny, hlava volně visí dolů. Stáhněte bříško, hýždě, konečník, močovou trubici. S výdechem uvolněte záda a všechno svalstvo, podívejte se vzhůru, záda volně prohněte, nevystřkujte zadeček.

- Celý cvik provádějte s rukama podloženýma knihami či jinou pevnou podložkou. Protahujete tím další část zad.

K posílení a procvičení svalů pánevního dna je určeno několik typů cvičení:

- ♣ Kegelovy cviky
- ♣ Cvičení dle Mojžíšové
- ♣ Alexandrova technika
- ♣ Feldenkreisova metoda

♣ KEGELOVY CVIKY

Kegelovy cviky zahrnují posilování svalstva pánevního dna pomocí nácviku stažení konečníku a pochvy (jako při přerušení močení), kontrola se provádí vložením dvou oddálených prstů do pochvy (při stažení je mají přibližovat) a uvolnění svalstva vleže na zádech.

♣ CVIČENÍ DLE MOJŽÍŠOVÉ

Výsledky tohoto celkem nenáročného cvičení jsou ohromující: vysoká úspěšnost otěhotnění u žen, které se po léta snažily počít dítě. Metoda vyžaduje dlouhodobou ukázněnost a disciplínu pacienta. Při návštěvě terapeuta se naučí deset cviků, které potom provádí doma podle návodu a rozpisu asi dva měsíce. Poté přichází na tak zvanou mobilizaci, kdy terapeut „zhybní“ páteř. Součástí je i vyšetření přes konečník, přičemž se zjišťuje stav pánevního dna a působí se na sval zvaný *musculus levator ani*. Následují další dva měsíce cvičení další mobilizace. Po této době by již neměl být pacient bez obtíží a tedy i žena snažící se otěhotnět by mohla dosáhnout kýženého výsledku. Pokud se nedostavuje, pokračuje se ve cvičení a mobilizacích až do otěhotnění. Ve cvičení je možno pokračovat i v těhotenství, cvičení přispívá k lepšímu průběhu porodu. Důležité pro aplikaci metody je, že musí být konzultována s lékařem, s nímž musí fyzioterapeut spolupracovat. Fyzioterapeut musí být v metodě proškolen, nesmí ji provádět laik. Při cvičení byste měli být v klidu, cvičit nejlépe ve stejnou denní dobu, nejdříve za dvě hodiny po jídle. Měli byste cvičit buď na koberci, podložce, nikdy na tvrdé podlaze.

Popis cviků:

- Cvičíme vleže, s nohama zvednutýma a ohnutýma v kolenou. Přidržíme je rukama a přitahujeme k břichu, mobilizujeme 4. a 5. obratel a kost křížovou, posilujeme prsní svalstvo.

- Vleže na břicho, ruce složené pod hlavou, stahujeme hýždě k sobě a posilujeme tak hýžděové svalstvo.
- Opět cvičíme na břicho, ruce rozpažené, pokrčené koleno suneme po podložce až do podpaží. Protahujeme přitahovače stehen, ohýbače kyčlí, mobilizujeme křížokýčelní skloubení.
- „Kočičí hřbet“, při čemž se ale díváme stále do podložky, nezdviháme hlavu vzhůru. Mobilizujeme hrudní a bederní páteř, protahujeme hrudní a bederní svalstvo, šíjí, posilujeme břišní a hýžděové svalstvo.
- Klečíme na kolenou, ruce opřené před tělem, vždy jednu paži zvedáme vzhůru a díváme se za ní. Smyslem cviku je mobilizace hrudní a části krční páteře, protažení prsních a šíjových svalů.
- Cvičíme opět v kleče, ruce opřené před sebou, nohy u sebe, lehce nazdvihneme a vytáčíme do strany spolu s hlavou na stejnou stranu. Mobilizujeme krční, hrudní a bederní páteř, protahujeme paravertebrální svaly.
- Vleže na zádech máme ruce volně podél těla, nohy opřené o chodidla. Chodidla i kolena asi 20 cm od sebe. Postupně tiskneme bederní páteř k podložce, vtáhneme břicho, stáhneme půlky zadečku k sobě a volně dýcháme několik sekund, znovu se nadechneme a ještě více vše stáhneme, vydechneme a povolíme. Při tomto cvičení se posiluje břišní a hýžděové svalstvo, uvolňuje svalstvo kolem bederní páteře a pánevní dno.
- Cvičíme ve stejné poloze, zvedáme ale pánev vzhůru, zcela rovně, neprohýbat se. Opět posilujeme břišní a hýžděové svalstvo.

Máte-li potíže, začněte cvičit co nejdříve. Kontakt na terapeuta, který je vyškolen v metodě Ludmily Mojžíšové získáte u gynekologa či praktického lékaře a pokud vám nebude moci poradit, zkuste to na internetových stránkách Unie fyzioterapeutů www.unify-cr.cz nebo na www.volny.cz/novacka/mojzis/seznam.htm.

♣ ALEXANDROVA TECHNIKA

Alexandrova technika využívá k posilování (a hlavně uvolnění) svalstva pánevního dna nácvik správného držení těla. Tyto techniky slouží i k uvolnění svalů při porodu, je ale třeba naučit se jim se zkušeným cvičitelem.

Instrukce pro procvičování pánevního dna:

- Zatněte svaly pánevního dna a soustřeďte se na svaly poševního svěrače. Vmyslete se vysoko do vaší pochvy, protože potřebujete stáhnout nejen svaly poševního svěrače, ale také vlákna, která jsou ve stěnách porodního kanálu výše v pochvě. Držte 2 - 3 sekundy a pak povolte. Pozorně vnímejte pocit uvolnění, kterého jste dosáhly a potom se pokuste ještě o něco svaly povolit. Vždy skončete kontrakcí tak, aby si pánevní dno zachovalo podpůrný tonus.

- Pokud jste zvládly základní cvičení kontrakce a uvolnění, představte si, že vaše pánevní dno je výtah a že zatahujete svaly postupně patro po patru až do pátého patra. Když tam jste, pokuste se sestoupit zpět, stejným způsobem, patro po patru, až do přízemí, potom se pokuste uvolnit svaly ještě víc, jako byste sjely do suterénu. Vždy skončete s výtahem v přízemí, aby svaly opět vykonávaly svoji podpůrnou funkci.

- Nesnažte se opakovat toto cvičení mnohokrát po sobě nebo držet po delší časové úseky, protože to unavuje a poškozuje svaly. Cvičte jen tak dlouho, dokud jste schopny zatínat svaly stále stejnou silou. Skončete, jakmile ucítíte, že zatínáte svaly slaběji.

♣ FELDENKREISOVA METODA

Feldenkreisova metoda učí klienta koordinovat činnost mozku a vlastní pohyb a je určena ke cvičení ve skupinách pod dohledem zkušeného terapeuta.

♣ DÝCHACÍ CVIČENÍ

Nácvik správného dýchání nepodceňujte. Dýcháním dostáváme do těla kyslík, který je pro nás životně důležitý. Na zásobení kyslíkem je velmi citlivý mozek, i krátké přerušování přívodu kyslíku do mozku může znamenat poškození některých jeho buněk. Zejména v druhé polovině těhotenství a při porodu závisí na vašem správném dýchání zásobení miminka kyslíkem, který je přiváděn placentou z vaší krve. Vhodný způsob dýchání může také přispět k hladkému průběhu porodu a snížit vnímání bolesti při porodních stazích.

- Vleže na zádech pokrčte kolena a ruce lehce položte na břicho. Nadechněte se zhluboka do břicha a hluboce vydechněte. Nádech i výdech by měl být co nejdelší.

- Vleže na zádech pokrčte kolena a ruce lehce položte na prsa. Rychle (mělce) nadechněte do prsou a vydechněte. Nádech a výdech je velmi rychlý.

- Vleže na zádech pokrčte kolena, ruce leží podél těla. S nádechem pomalu vzpažujte, ruce položte volně na podložku. S výdechem suňte paže po podložce do připažení.

♣ POSILOVÁNÍ SVALŮ

Jistě víme, že svalům, které nejsou namáhány, ubývá po čase svalové napětí, zmenšuje se svalová hmota. Znáte to například pokud jste někdy měla nohu nebo ruku v sádře. Po sejmutí sádrového krunýře je ruka či noha tenčí, ochablá. Nepoužívaný sval ochabuje.

Při každodenním normálním pohybu svaly více či méně namáháme, čímž udržujeme jejich funkci. Pro nás je důležité posilování svalů, které nám jednak pomůže uchovat si pěknou postavu i po porodu, ale hlavně – pomůže nám při porodu.

Z těchto důvodů posilujeme hlavně dvě skupiny svalů – břišní a prsní. Velmi důležité je posilování svalstva pánevního dna, ale o tom již něco víte. Důvod posilování prsního svalstva je nasnadě – prsa se v těhotenství a hlavně v době kojení zvětšují, nalévají, těžknou. Pro prevenci povislých ňader je posilování prsních svalů základním předpokladem. Břicho je v těhotenství v centru pozornosti všech. Roste, zvětšuje se, kůže se napíná. Pro zvýšení elasticity kůže v těhotenství používáme již většinou kvalitní kosmetiku, ale jak posloužíme břišním svalům? Jedině rozumným posilováním. Při porodu zase budeme potřebovat břišní lis, který vám pomůže protlačit miminko porodními cestami. K tomu bude zase potřeba posílené břišní svaly.

♣ JAK POSILOVAT V TĚHOTENSTVÍ?

Pokud jste dosud aktivně necvičila, rozhodně hned nepomýšlejte na návštěvu posilovny. Prsní a břišní svaly můžete aktivně procvičovat doma pomocí jednoduchých cviků. Při posilování svalů dodržujte následující zásady:

- Necvičte se závažími, nezvedejte žádná břemena.
- Pro posílení svalů stačí pravidelné opakování cviku.
- Silová cvičení nejsou v těhotenství vhodná.
- Pokud přece jen zamíříte do posilovny, měla by jste se svěřit zkušenému trenérovi, kterého informujte o svém těhotenství.
- Nepodceňujte při posilování správné dýchání.
- Necvičte ve dnech, kdy byste normálně měla menstruaci, pokud byste nebyla těhotná.
- Dodržujte při cvičení postup cviků – dýchací cvičení, posilování, protahování, relaxace.
- V prvním a třetím trimestru se z podložky zvedejte velmi pomalu, můžete mít kolísavý krevní tlak, který by mohl způsobovat závratě.
- V posledním trimestru posilujte břišní svaly pouze v sedě, nikoliv vleže.

♣ ROZESTUP BŘÍŠNÍHO SVALSTVA!

S rostoucím bříškem se může vzácně objevit komplikace – rozestup přímého břišního svalstva. Projevuje se vyboulením ve střední části břicha. Které můžete pozorovat vleže na boku s pokrčenými koleny. Tento stav vyžaduje konzultaci s lékařem.

♣ POSILOVÁNÍ PRSNÍHO SVALSTVA

V těhotenství vypadají vaše prsa většinou velmi pěkně – kůže je napjatá, prsy jsou nalité a jsou pěkně „plné“, Aby zůstalo vaše poprsí pěkné i po porodu a hlavně po skončení kojení, posilujte lehce prsní svalstvo. Jsou-li prsa bolestivá, cvičte jen pomalu a opatrně.

- Vsedě se zkříženými nohama tlačíme dlaně proti sobě, lokty jsou rovnoběžně s podložkou.
- Tentýž cvik obměníme plynulým zvedáním dlaní nad hlavu.
- Vsedě se zkříženými nohama tlačíme dlaně proti sobě a přesunujeme ze strany na stranu.
- S výdechem tlačíme dlaně nahoru, ramena dolů, lokty k sobě nepřibližujeme. Při posilování prsního svalstva dbáme na to, aby naše záda byla rovná, ramena tlačíme dolů, lopatky k sobě.

♣ POSILOVÁNÍ HÝŽĎOVÉHO SVALSTVA

Cvik pro posilování hýžděového svalstva jistě znáte.

- Jedná se o unožování vleže na boku. Důležité je, že tento cvik neprovádíme švihem ani hmitem, ale lehkým tažením. Lehneme si na bok, paži složíme pod hlavu a opřeme dlaní o podložku u hlavy. Nohy máme položeny na podložce, lehounce pokrčené, nikoliv do výšky. Horní nohu lehce táhneme vzhůru do unožení. Chvilí vydržíme a vrátíme zpět. Opakujte několikrát na každé straně.
- Na boku pokračujeme ze stejné polohy jako u předchozího cviku, jen nohy máme více pokrčeny snožmo. Opřeme se o dlaň a pomalu táhneme koleno horní nohy vzhůru, takže se nám mezi koleny otevírá jakési okénko. Netrhejte nohou, jen ji lehce protahujte.

Pokud je cvičení nepříjemné, zkuste to druhý den znovu a opatrně, cvičení nesmí bolet.

♣ POSILOVÁNÍ BŘIŠNÍHO SVALSTVA

Břišní svalstvo patří spolu se zádovým k nejvíce namáhaným svalům v těhotenství. Svalstvo na břicho se vlivem růstu dělohy rozestupuje a chceme-li získat po porodu opět pěkně ploché břicho, musíme břišní svalstvo lehce posilovat i v těhotenství.

- Vleže na zádech položte ruce podél těla, jednu nohu pokrčte, druhou propněte. Propnutou nohu lehce zvedněte nad podložku a opisujte špičkou písmena nebo číslice. Nohy vyměňte a cvičte i druhou nohou.

- Vestoje s lehce rozkročenýma nohama založte jednu ruku za záda a druhou podepřete břicho. Vydechněte, podsad'te pánev, chvíli vydržte a vra'tte se do výchozí polohy.

- Vleže na zádech pokrčte nohy a založte ruce v týl. Pomalu tahem zdvihejte hlavu, ramena, hrudník, jen do příjemného tahu. V druhé polovině těhotenství si břicho podepřete rukama, v posledním trimestru tento cvik neprovádějte. **(1, 2, 3, 4, 7).**

2. 7 PROTAHOVÁNÍ SVALŮ

Kosterní svalstvo , které se také nazývá příčně pruhované, je zodpovědné za každý pohyb našeho těla. Mnohé skupiny svalstva však namáháme zcela mimoděk. Jedná se především o svalstvo zádové. Při nevhodném způsobu sezení zcela nerovnoměrně zatěžujeme svaly v oblasti páteře a po nějakém čase nás záda začnou bolet. Mnohem výraznější je to v těhotenství, kdy nás rostoucí břicho nutí zaujímat všelijaké polohy. Také se mění těžiště našeho těla a máme tendenci zaklánět se dozadu, abychom vyrovnali váhu, kterou nás břicho „táhne“ dopředu. Proto bychom měli svaly protahovat, a to zejména pokud prodléváme delší dobu v jedné pozici (dlouhé sezení, stání, cestování a podobně). Máte-li křeče v nohách, protažení lýtek a stehů vám může ulevit. Svaly můžete protahovat kdykoliv v průběhu dne, nemusíte čekat na večer nebo denní dobu, kdy pravidelně cvičíte. Neprotahujte svaly ztuhlé, před protahováním se zahřejte.

♣ PROTAHOVÁNÍ SVALŮ NEBOLI STREČINK

Význam strečinku spočívá v protažení svalů, které přetěžujeme, napínáme a namáháme posilováním. Proto musí být odpovídající strečink součástí každého cvičení. Protahovací cviky nikdy neprovádíme švihem nebo hmitem, nýbrž plynulým tahem. Není vůbec důležitý počet opakování cviku, ale kvalita jeho provedení.

Proto cvičte nejen podle obrázku, ale také podle návodu ke cvičení, nepodceňujte rady či varování před častými chybami ve cvičení. Každé protahovací cvičení provádějte se zahřátými svaly. Cviky provádějte jen do pocitu tahu, nikdy do pocitu bolesti. V dosažené poloze se pokuste setrvat asi 20 sekund. Při protahování pomalu a zhluboka dýchejte. Svaly protáhněte před každým posilovacím cvičením, po cvičení se znovu věnujte relaxaci. Cvičební sestavu je vhodné zakončit teplou sprchou a ošetřením pokožky příjemným tělovým mlékem.

♣ TIP K PROTAŽENÍ V PRŮBĚHU DNE

Několikrát denně protáhněte přední stranu stehna – postavte se rovně s nohama lehce od sebe. Chyťte se stolu nebo židle, uchopte nohu v kotníku a přitlačte patu k zadečku. Pokud možno kontrolujte v zrcadle, zda stojíte rovně (alespoň při nácviku). Nepřeklánějte se, nenaklánějte se do strany. Nohu povolte, postavte se znovu rovně a opakujte s druhou nohou.

♣ PROTAHOVÁNÍ ZÁDOVÝCH SVALŮ

Zádové svalstvo v době těhotenství velmi trpí. Mění se těžiště těla, svaly se zkracují, jsou namáhány zvýšenou váhou těla. Začněte je protahovat dřív, než začnou bolet.

- Vsedě na židli lehce roznožte, jednou rukou se chytněte okraje židle. Druhou rukou přes hlavu uchopte spánek na druhé straně těla a pomalu lehce táhněte hlavu na stranu. Nezaklánějte ani nepřeklánějte hlavu. Táhněte za hlavu jen do pocitu lehkého tahu, netrhejte hlavou.

- Vsedě na židli srovnejte záda, založte ruce v týl a pomalu sklánějte hlavu na prsa (obratel po obratli). Stejným způsobem hlavu vracejte zpět.

- Na všech čtyřech si srovnejte ruce rovnoběžně s koleny, záda jsou rovná. Zvedněte ruku a podívejte se za ní. Otáčí se trup, nejedná se o zapažení. Ruka nemusí být zcela napnutá.

- Na všech čtyřech si srovnejte ruce rovnoběžně s koleny, záda jsou rovná, vytočte špičky nízkou nad zemí do stran a podívejte se za nimi. Prohýbá se bok, nevrťte zadečkem. S nádechem nohy vytočte, s výdechem vraťte zpět.

♣ PROTAHOVÁNÍ LÝTEK

- Posad'te se na zem, natáhněte nohu a přitahujte rukou chodidlo směrem k tělu. Vydržte v protažení (pocit napětí, nikoliv bolest) asi 30 vteřin nebo dokud napětí nepovolí. Minutu odpočívajte a poté ještě 3krát zopakujte.

- Postavte se čelem ke stěně, rukama se o ni opřete, jednou nohou vykročte dopředu. Zadní noha (ta, v níž cítíte křeč) je propnutá a pata je pevně zapřená o zem. Pokrčte koleno přední nohy a naklánějte se ke stěně, dokud neucítíte tah v lýtkovém svalu natažené nohy. Vydržte v této poloze po dobu nejméně 30 vteřin nebo dokud napětí nezmizí.

♣ PROTAHOVÁNÍ PŘITAHOVAČE KYČLE

- Posad'te se na zem, nohy jsou pokrčené, otevřené a chodidlo pravé nohy se opírá o chodidlo levé nohy. Pomalu přitahujte paty k tělu. Vydržte v protažení a snažte se přitom zachovat rovná záda. Snažte se vydržet v této poloze každý den po dobu 3 – 5 minut. Čím víc se budete tomuto cvičení věnovat, tím víc se vám bude dařit přiblížit kolena k zemi, protože sval na vnitřní straně stehna bude uvolněnější.

♣ PROTAHOVÁNÍ HÝŽĎOVÝCH SVALŮ

- Položte se na záda, nohy jsou natažené. Pokrčte nohu v koleni na bolestivé straně a překřižte ji přes nataženou nohu. Přitahujte koleno k břichu směrem k protilehlému ramenu. Měla byste cítit protažení v oblasti hýždí. Vydržte v protažení po dobu 30 vteřin nebo dokud nepomine pocit napětí. Přitom normálně dýchejte. Vraťte se do výchozí polohy. Opakujte 3krát až 5krát. Cvičte jednou nebo 2krát denně podle potřeby. **(1, 2, 10, 11).**

3 PRAKTICKÁ ČÁST

Popis řešení a výsledky vlastního průzkumu

Námět a průzkumný problém

- Míra využití cvičení v těhotenství, jeho ovlivnění těhotenství a následně porodu.

Dosavadní stav poznání

- K danému tématu je dostatek informací.
- V praxi byl prokázán význam cvičení v těhotenství.

Cíl a hodnota průzkumu

Cílem průzkumného šetření je zjistit, zda ženy využívají či využívaly cvičení v těhotenství a jak toto cvičení ovlivnilo jejich těhotenství a porod.

Předmět průzkumu

Zkoumaná oblast:

- ženy – šestinedělky z GYN – POR odd. nemocnice Almeda Neratovice
- ženy – momentálně netěhotné z GYN ambulance nemocnice Almeda Neratovice

Zkoumaný soubor

- Průzkum bude cílený.
- Základní soubor jsou ženy rozdělené do dvou skupin, a to ženy šestinedělky a netěhotné ženy.
- Výběr zkoumaného souboru bude náhodný.
- Velikost vzorku – 50 dotazovaných žen.

Časové rozmezí

- Průzkumné šetření bude prováděno v období od 1. 10. 2008 – 31. 12. 2008.

Metody a techniky

- Při průzkumném šetření je použito dotazníkové metody.
- Dotazník je nestandardizovaný.
- Pro zpracování a vyhodnocení je použito uzavřených a polouzavřených otázek.

- Dotazník obsahuje 12 otázek.

Průzkumný tým

- Individuální průzkum
- Zpracovatel – Kratochvílová Petra

Zpracování

- Získaná data budou zodpovědně vyčíslena a zpracována kvantitativní metodou vyjádřena v %.
- Jednotlivé položky budou zpracovány do přehledných grafů a tabulek s % vyjádřením.

Organizační zabezpečení

- Zvolený časový prostor je 3 měsíce.
- Průzkumné šetření bude financováno z vlastních prostředků průzkumníka.

Hypotézy

H1 - Předpokládám, že cvičením v průběhu těhotenství lze předejít různým komplikacím v souvislosti s těhotenstvím.

H2 - Předpokládám, že cvičení v průběhu těhotenství má kladný vliv na průběh porodu.

H3 - Častěji cvičí v těhotenství ženy, které se cvičení věnovaly již před těhotenstvím, než ženy, které před tím necvičily, avšak si myslím, že v dnešní době jsou o této možnosti dobře informované.

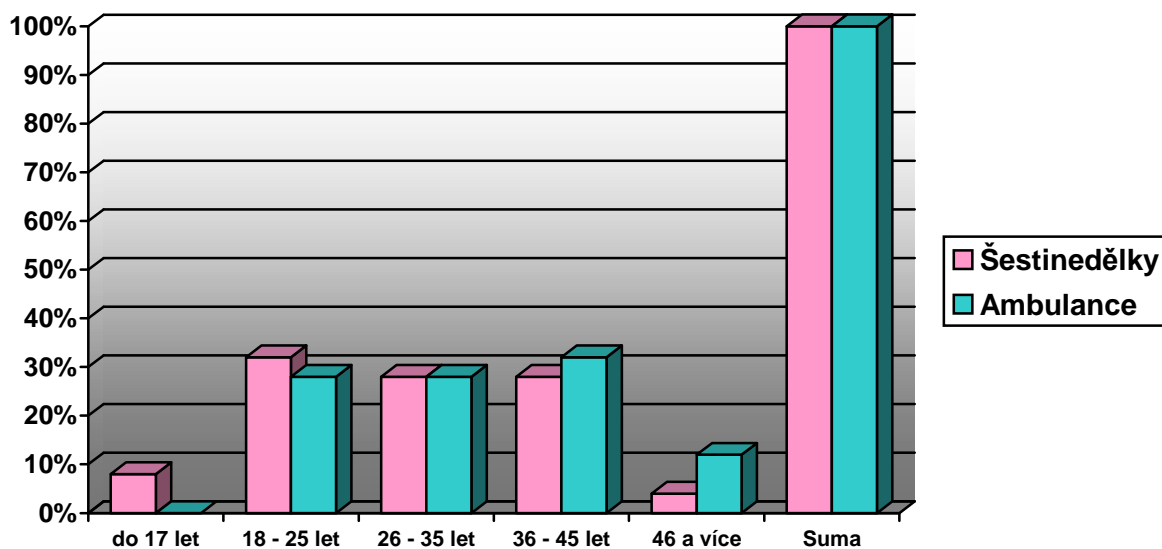
3. 1 VYHODNOCENÍ DOTAZNÍKŮ

Otázka č. 1: „Kolik je Vám let?“

Tabulka 1: Věk respondentek

Věk	do 17 let	18 – 25 let	26 – 35 let	36 – 45 let	46 a více	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	2	8	7	7	1	25
%	8 %	32 %	28 %	28 %	4 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	0	7	7	8	3	25
%	0 %	28 %	28 %	32 %	12 %	100%

Graf 1: Věk respondentek



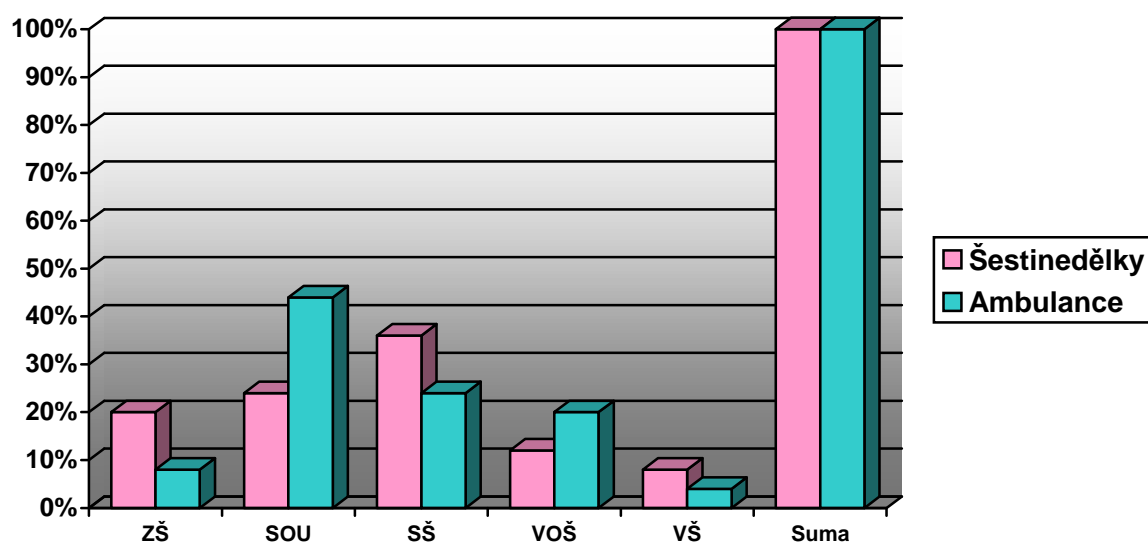
Věk šestinedělek je ve 32 % v rozmezí 18 – 25 let, 28 % šestinedělek bylo starší než 26 let. Soubor netěhotných žen tvoří ve 32 % ženy ve věku 36 – 45 let, 12 % žen je starší než 46 let. Skupina žen mezi 26 – 35 lety je stejná u šestinedělek i netěhotných žen.

Otázka č. 2: „Jaké je Vaše ukončené vzdělání?“

Tabulka 2: Dosažené vzdělání respondentek

Vzdělání	ZŠ	SOU	SŠ	VOŠ	VŠ	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	5	6	9	3	2	25
%	20 %	24 %	36 %	12 %	8 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	2	11	6	5	1	25
%	8 %	44 %	24 %	20 %	4 %	100 %

Graf 2: Dosažené vzdělání respondentek



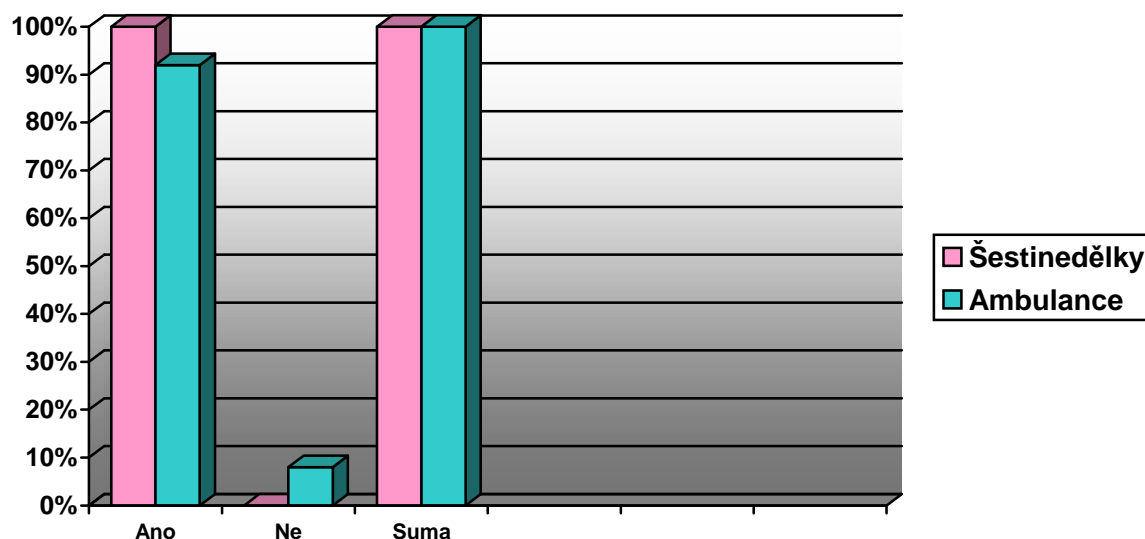
Dosažené vzdělání u šestinedělek je ve 36 % středoškolské. Netěhotné ženy byly ve 44 % vyučeny. Zajímavé bylo, že u obou skupin bylo dosažené vzdělání v nejnižším počtu vysokoškolské.

Otázka č. 3: „Slyšela jste o možnosti cvičení v těhotenství?“

Tabulka 3: Informace o cvičení

Informace	ano	ne	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	25	0	25
%	100 %	0 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	23	2	25
%	92 %	8 %	100 %

Graf 3: Informace o cvičení



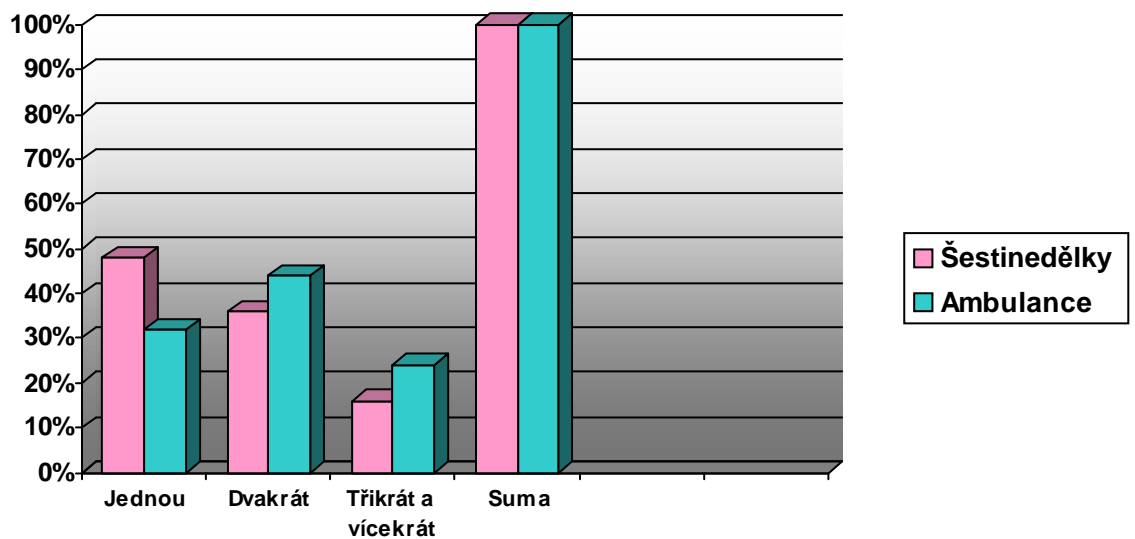
Šestinedělky jsou informovány o možnosti cvičení v těhotenství ve 100 %, což si myslím, že je adekvátní pro dnešní dobu. U netěhotných žen byla informovanost v 92 %, což si myslím, že zapříčinily omezené možnosti dřívější doby.

Otázka č. 4: „Kolikrát jste rodila?“

Tabulka 4: Počet porodů

Parita	jednou	dvakrát	tříkrát a vícekrát	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	12	9	4	25
%	48 %	36 %	16 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	8	11	6	25
%	32 %	44 %	24 %	100 %

Graf 4: Počet porodů



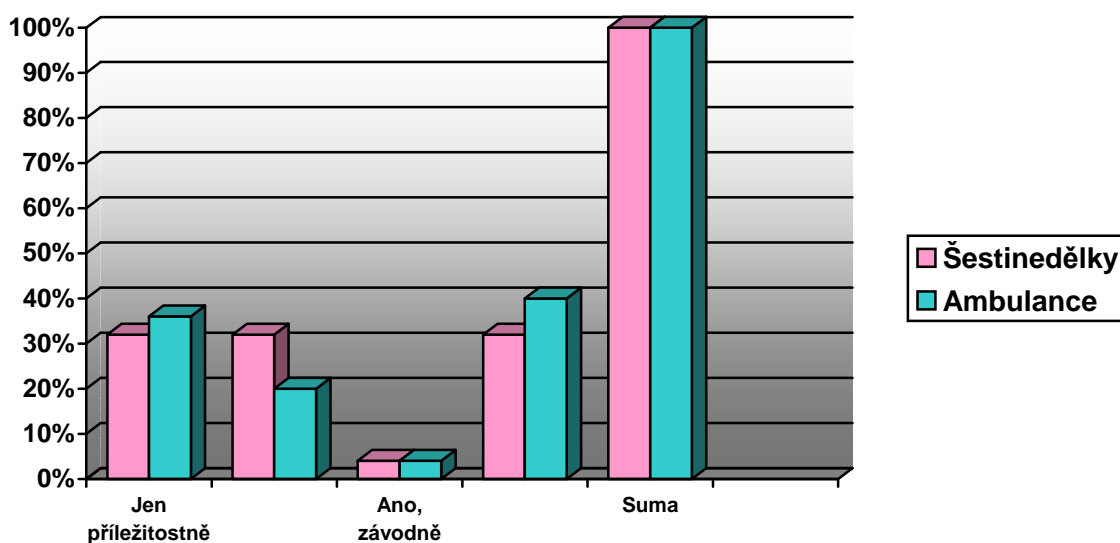
Nejvíce šestinedělek rodilo jednou ve 48 %. Netěhotné ženy rodily dvakrát ve 44 %. V nejnižším počtu rodily obě skupiny žen tříkrát a vícekrát.

Otázka č. 5: „Cvičila jste již před těhotenstvím?“

Tabulka 5: Cvičení před těhotenstvím

Cvičení	jen příležitostně	ano, pravidelně	ano, závodně	necvičila	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	8	8	1	8	25
%	32 %	32 %	4 %	32 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	9	5	1	10	25
%	36 %	20 %	4 %	40 %	100 %

Graf 5: Cvičení před těhotenstvím



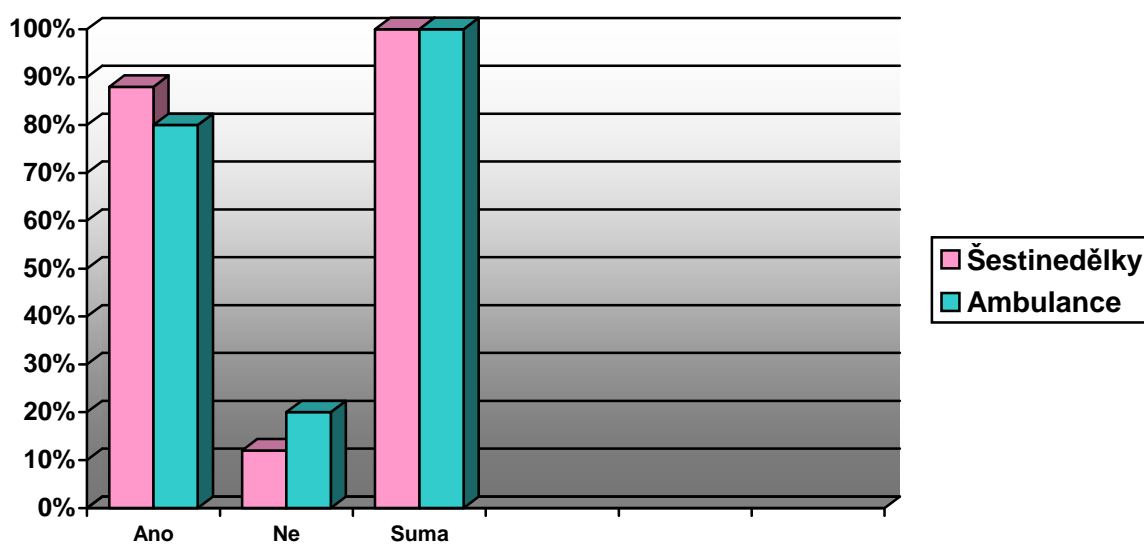
Šestinedělky cvičily již před těhotenstvím příležitostně ve 32 %, pravidelně ve 32 % a necvičilo jich také 32 % z celkového počtu. Netěhotné ženy ve 40 % před těhotenstvím necvičily, avšak našlo se 36 % žen, které si zacvičily alespoň příležitostně.

Otázka č. 6: „Účastnila jste se v těhotenství kurzu předporodní přípravy?“

Tabulka 6: Kurz předporodní přípravy

Předporodní příprava	ano	ne	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	22	3	25
%	88 %	12 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	20	5	25
%	80 %	20 %	100 %

Graf 6: Kurz předporodní přípravy



Šestinedělky absolvovaly kurz předporodní přípravy v 88 % a netěhotné ženy v 80 %.

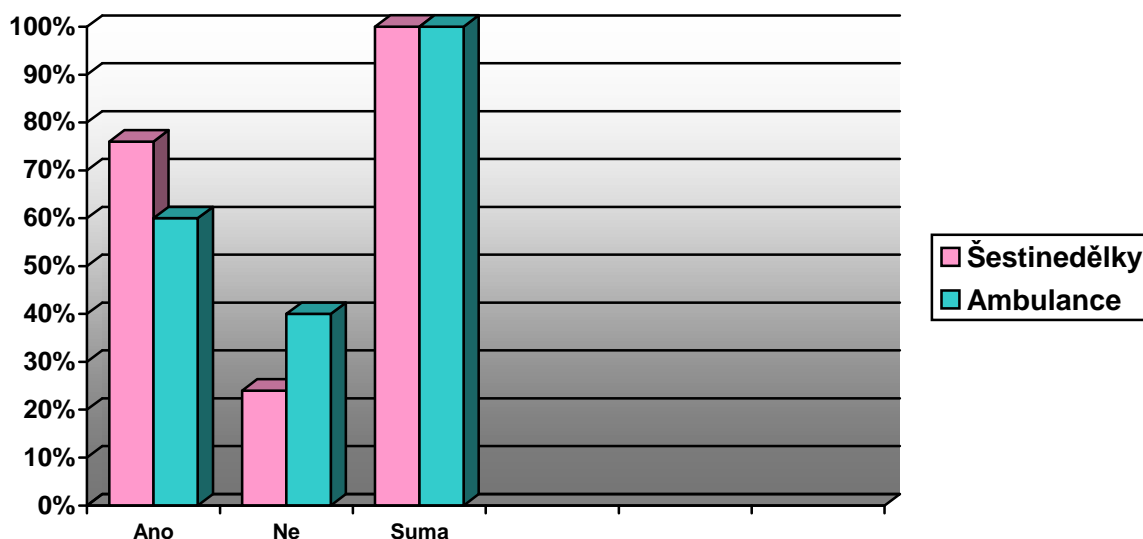
Zbylá procenta žen neabsolvovala kurz předporodní přípravy z finančních důvodů.

Otázka č. 7: „Cvičila jste v těhotenství?“

Tabulka 7: Cvičení v těhotenství

Cvičení	ano	ne	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	19	6	25
%	76 %	24 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	15	10	25
%	60 %	40 %	100 %

Graf 7: Cvičení v těhotenství



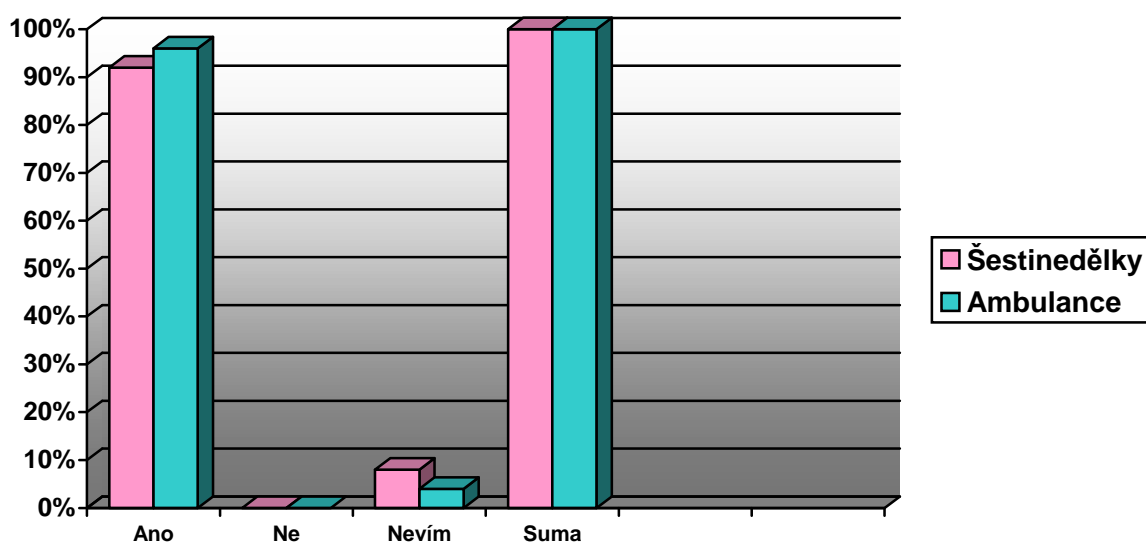
Šestinedělky cvičily v těhotenství v 76 %. Netěhotné ženy cvičily v těhotenství v 60 %. Ukázalo se, že ženy, které v těhotenství necvičily, necvičily ani před těhotenstvím.

Otázka č. 8: „Myslíte si, že cvičením lze předejít různým potížím v těhotenství (bolesti zad, dušnost, křečové žíly na nohou, otoky nohou, křeče v lýtkách, únik moči a podobně)?“

Tabulka 8: Prevence potíží v těhotenství

Prevence	ano	ne	nevím	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	23	0	2	25
%	92 %	0 %	8 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	24	0	1	25
%	96 %	0 %	4 %	100 %

Graf 8: Prevence potíží v těhotenství



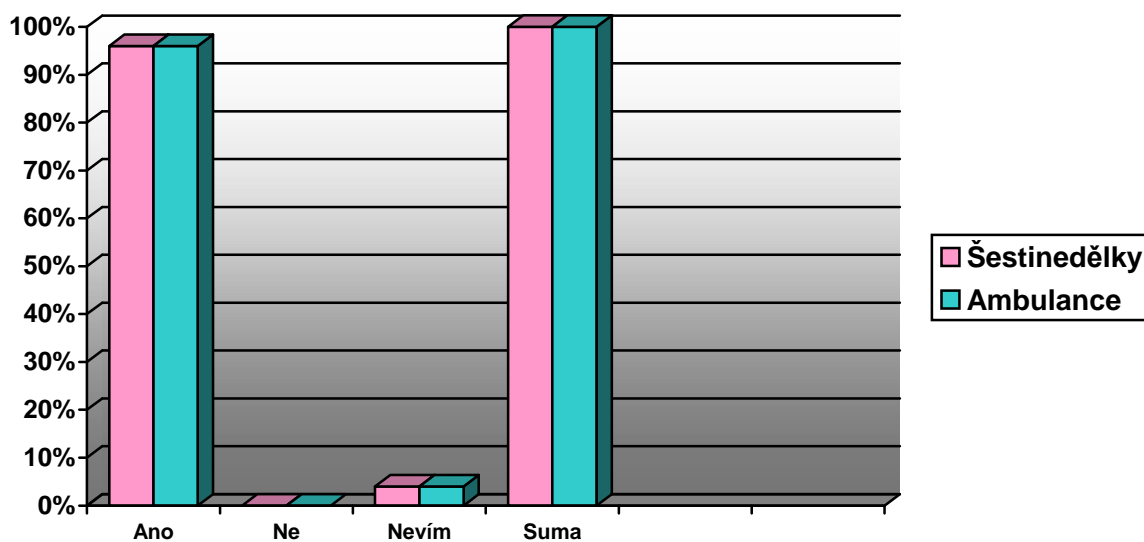
Šestinedělky si myslí, že cvičením lze předejít různým potížím v těhotenství v 92 % a netěhotné ženy v 96 %. Zbýlá procenta žen neví, zda cvičením lze předejít potížím. Takto však odpověděly ženy, které v těhotenství necvičily.

Otázka č. 9: „Myslíte si, že cvičení v těhotenství má kladný vliv na průběh porodu?“

Tabulka 9: Vliv cvičení na porod

Vliv	ano	ne	nevím	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	24	0	1	25
%	96 %	0 %	4 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	24	0	1	25
%	96 %	0 %	4 %	100 %

Graf 9: Vliv cvičení na porod



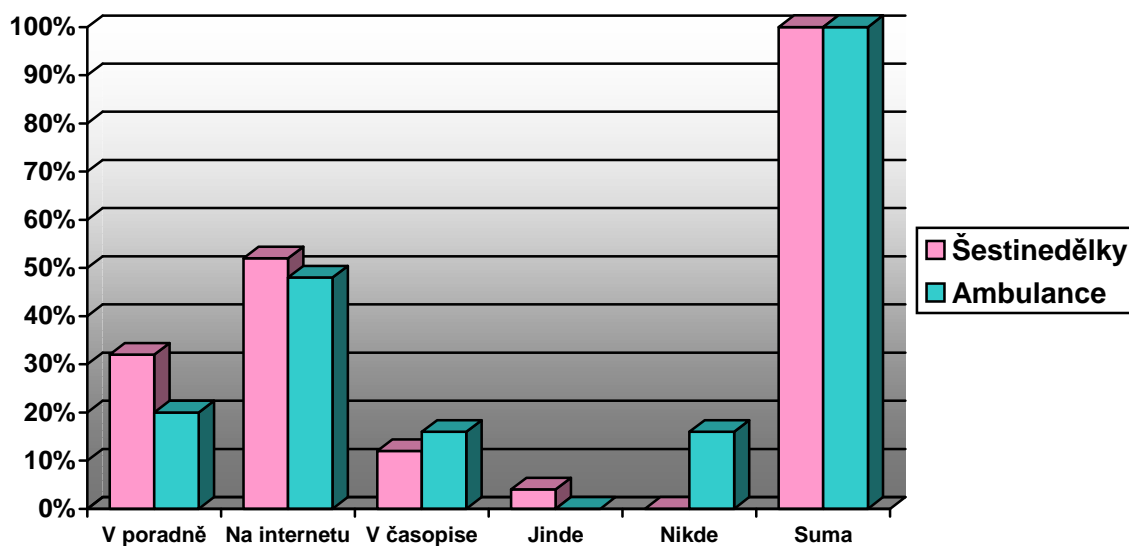
Šestinedělky si myslí, že cvičení v těhotenství má kladný vliv na průběh porodu v 96 % a netěhotné ženy si to myslí také v 96 %. Zbylá procenta žen odpověděla, že neví. Takto odpověděly ženy, které v těhotenství necvičily.

Otázka č. 10: „Kde jste získala informace o cvičení v těhotenství?“

Tabulka 10: Zdroj informací o cvičení

Zdroj	v poradně	na internetu	v časopise	jinde	nikde	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	8	13	3	1	0	25
%	32 %	52 %	12 %	4 %	0 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	5	12	4	0	4	25
%	20 %	48 %	16 %	0 %	16 %	100 %

Graf 10: Zdroj informací o cvičení



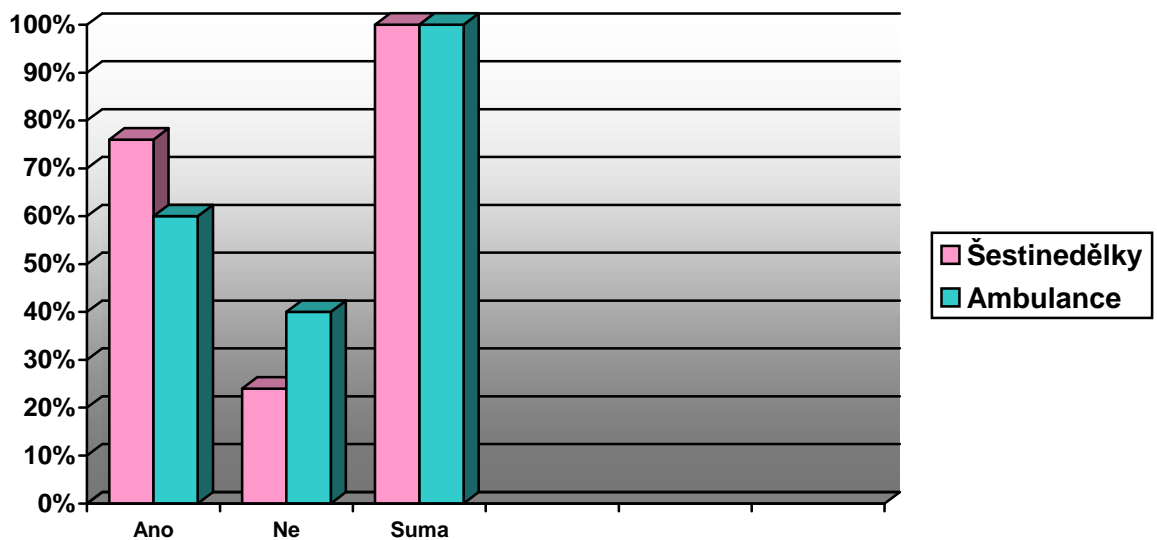
Nejvíce šestinedělek získalo informace o cvičení v těhotenství na internetu v 52 % a netěhotné ženy také na internetu ve 48 %. Ihned po internetu byla zdrojem informací o cvičení těhotenská poradna a to ve 32 % u šestinedělek a ve 20 % u netěhotných žen. Avšak já si myslím, že těhotenská poradna by měla být s informovaností o cvičení na prvním místě.

Otázka č. 11: „Ovlivnilo Vaše cvičení v těhotenství následně Váš porod?“

Tabulka 11: Ovlivnění porodu

Ovlivnění	ano	ne	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	19	6	25
%	76 %	24 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	15	10	25
%	60 %	40 %	100 %

Graf 11: Ovlivnění porodu



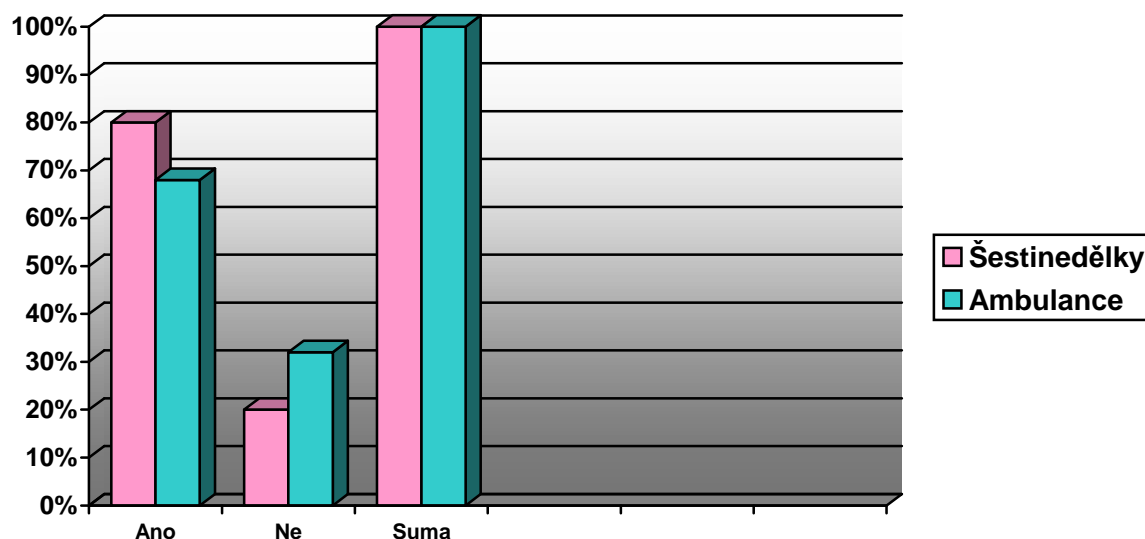
Cvičení v těhotenství ovlivnilo porod 76 % šestinedělek a 60 % netěhotných žen. Zbývá procenta žen v těhotenství necvičila.

Otázka č. 12: „Myslíte si, že ceny kurzů cvičení jsou přiměřené?“

Tabulka 12: Přiměřenost cen kurzů

Ceny kurzů	ano	ne	Σ
Počet šestinedělek na GYN – POR oddělení	20	5	25
%	80 %	20 %	100 %
Počet žen na GYN amb.	17	8	25
%	68 %	32 %	100 %

Graf 12: Přiměřenost cen kurzů



Šestinedělky si myslí, že ceny kurzů cvičení jsou přiměřené v 80 % a netěhotné ženy v 68 %. 20 % šestinedělek a 32 % netěhotných žen si myslí, že ceny kurzů nejsou přiměřené, což bylo v několika případech příčinou, proč se neúčastnily těchto kurzů.

3. 2 DISKUSE

Těhotenství je začátek cesty do neznáma. Pohyb v jakékoliv formě hraje v našem životě velkou roli. Vede nejen k psychické a fyzické kondici, ale napomáhá i zabránit změnám, které souvisejí s těhotenstvím a připravuje tělo na porod tak, aby jeho průběh byl co nejlepší a nejrychlejší.

Pařízek (2006) uvádí, že u žen, které v těhotenství cvičily, se zkrátila délka porodu, snížil se výskyt komplikací, které mohly vést k císařským řezům a ženy se po porodu rychleji zotavovaly. Dále uvádí, že neméně důležitým pozitivním faktorem je vyplavování endorfinů, tak zvaných hormonů radosti, v průběhu cvičení. Udává, že rozsah a intenzita pohybu jsou závislé na tom, zda žena již před těhotenstvím cvičila, či nikoliv. Pokud ano, pak lze v aktivitách pokračovat, pokud ne, pak není těhotenství dobrou vhodnou na to, aby vše dohnala, ale je třeba aby si vybrala takové cvičení, které je vhodné a doporučené pro těhotné.

Stejný názor na snížení výskytu komplikací a rychlejší zotavování po porodu má i Fenwicková (2003). Dále uvádí, že velmi důležitá jsou také relaxační cvičení, která pomohou uklidnit se a účinněji spolupracovat v průběhu porodu.

Hanáková (2008) má shodující názor s Pařízkem a dále udává, že Mezinárodní zdravotnická organizace hodnotí plavání jako nejvhodnější sport v těhotenství. Realizuje také společné plavání budoucích rodičů a uvádí, že při potápění a splývání mohou zažívat podobné pocity, které má právě jejich miminko v mamčině bříšku. Také uvádí, že plavání a cvičení těhotných žen ve vodě doplňuje přípravu ženy a jejího partnera na porod. Relaxační vodní techniky jim pomohou se uvolnit a koncentrovat se na vlastní tělo a miminko.

Pravdová (2006) uvádí, že výzkumy potvrdily, že budoucí maminky, které v průběhu těhotenství cvičily, mají méně zdravotních potíží v souvislosti s těhotenstvím než necvičící těhotné ženy a snáze se po porodu vrátí ke své původní váze.

Také porodní asistentka Marková (2008) uvádí, že pravidelné cvičení vede ke zlepšení kondice, což samozřejmě přispívá i ke snadnějšímu zvládnutí samotného porodu a má také značný pozitivní vliv i na psychiku ženy. Žena se může cvičením vyvarovat stresovým stavům. Dále udává, že podle metaanalýzy, která byla uveřejněna v lednovém čísle časopisu Psychological Bulletin, ovlivňuje stres matky její hormonální rovnováhu, což negativně působí na vyvíjející se plod.

ZÁVĚR

Z výsledků práce vyplynulo, že ženy, které cvičí v těhotenství, mají méně zdravotních potíží a mohou cvičením předejít různým komplikacím v souvislosti s těhotenstvím. Věk a úroveň vzdělání nemá vliv na cvičení v těhotenství. Z průzkumné práce vyplývá, jak těhotenská cvičení ovlivňují těhotenství a porod. Ženy, které v těhotenství cvičí, nemají problém s příliš rychle nabývajícím kilogramy a snáze se po porodu vrátí ke své původní váze. Mají více energie, méně problémů s kondicí a dušností, zejména ke konci těhotenství jsou pozitivně naladěné. Jejich porod bývá díky dobré kondici většinou lehčí a kratší. Také se z výsledků práce ukázalo, že ženy, které cvičily již před těhotenstvím, cvičí častěji v těhotenství než ženy, které před těhotenstvím necvičily. Na účasti na cvičení se také podílí finanční stránka, avšak nadpoloviční většina žen si myslí, že ceny kurzů jsou přiměřené. V dnešní době jsou ženy dostatečně informovány o možnosti cvičení v těhotenství, avšak více jsou ženy informovány na internetových stránkách než v těhotenských poradnách. Proto si myslím, že by měly být více dostupné informace o cvičení v těhotenství v těhotenských poradnách.

Na základě získaných materiálů o cvičení v těhotenství a po jejich statistickém zpracování soudím, že:

1. Předpokládám, že cvičením v průběhu těhotenství lze předejít různým komplikacím v souvislosti s těhotenstvím.

Hypotéza č. 1 – byla celkově potvrzena jak u šestinedělek, tak u netěhotných žen. Je to zřejmé z otázky č. 8.

2. Předpokládám, že cvičení v průběhu těhotenství má kladný vliv na průběh porodu.

Hypotéza č. 2 – byla celkově potvrzena jak u šestinedělek, tak u netěhotných žen. Je to zřejmé z otázek č. 9 a 11.

3. Častěji cvičí v těhotenství ženy, které se cvičení věnovaly již před těhotenstvím, než ženy, které před tím necvičily, avšak si myslím, že v dnešní době jsou o této možnosti dobře informované.

Hypotéza č. 3 – byla celkově potvrzena jak u šestinedělek, tak u netěhotných žen. Je to zřejmé z otázek č. 5, 7, a 10.

SEZNAM LITERATURY

1. Cvičení v těhotenství. Speciál časopisu Miminko, 2006, roč. 4. ISSN 1214 - 4546.
2. Cvičíme 9 měsíců. Máma a já, 2007, roč. 2, č. 12, s. 18 – 20.
3. Cvičení v těhotenství. Miminko, 2008, roč. 6, č. 1, s. 16 – 19.
4. Cvičení v těhotenství. Get In Balance, 2008, MKČR 17870, s. 10.
5. Cvičení pro těhotné. 2. vyd. Brno : Köck sport s.r.o., 2005.
6. DUMOULIN, Chantale. Cvičíme v těhotenství. Praha : Portál, 2006. ISBN 80-7367-078-X.
7. FENWICKOVÁ, Elizabeth. Velká kniha o matce a dítěti. Bratislava : Perfekt, 2003. ISBN 80-8046-244-5.
8. FORSSTROMOVÁ, Brita; HAMPSONOVÁ, Mel. Alexandrova technika v těhotenství a při porodu. Brno : Barrister & Principal spol. s.r.o., 1996. ISBN 80-85947-11-0.
9. HANÁKOVÁ, Taťána. Plavání v těhotenství [online]. [cit. 2008-10-01]. Dostupné z WWW: <<http://www.hanakovagynekologie.cz/tehotenstvi-porod-a-sestinedeli/planavi-v-tehotensvi?tmpl>>.
10. MACKŮ, František; ČECH, Evžen. Porodnictví. Praha : Informatorium, 2002. ISBN 80-86073-92.0.
11. PAŘÍZEK, Antonín. Kniha o těhotenství @ porodu. 2. vyd. Praha : Galén, 2006. ISBN 80-7262-11-3.

12. *Sport a fyzická aktivita v těhotenství*. *Máma a já*, 2006, roč. 1, č. 6, s. 11 – 12.

13. WIDDOWSON, Rosalind. *Jóga cvičení pro těhotné*. Praha : Svojtka & Co., 2004. ISBN 80-7352-101-6.

SEZNAM PŘÍLOH

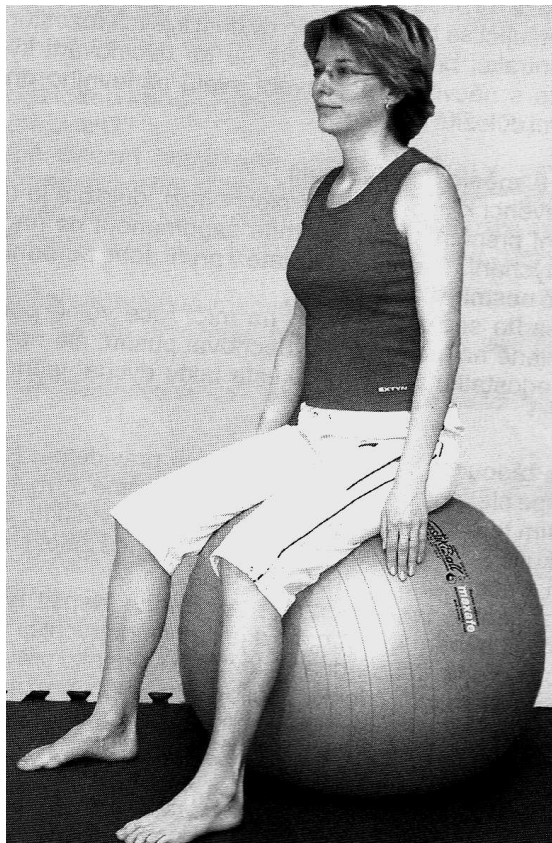
Příloha č. 1 – 11 jsou součástí textu

- Příloha č. 1 Obrázek č. 1 - Správné držení těla a správná svalová koordinace
- Příloha č. 2 Obrázek č. 2 - Protahování svalů na laterální straně trupu
- Příloha č. 3 Obrázek č. 3 - Posilování dolních fixátorů lopatek a protažení prsních svalů
- Příloha č. 4 Obrázek č. 4 - Posilování dolních fixátorů lopatek a protažení prsních svalů
- Příloha č. 5 Obrázek č. 5 - Cvik pro uvolnění bederní páteře
- Příloha č. 6 Obrázek č. 6 - Cvik pro uvolnění bederní páteře
- Příloha č. 7 Obrázek č. 7 - Cvik pro podporu odtoku žilní krve (proti otokům)
- Příloha č. 8 Obrázek č. 8 - Cvik pro uvolnění kyčelních kloubů
- Příloha č. 9 Obrázek č. 9 - Cvik s malým míčem pro uvolnění bederní páteře
- Příloha č. 10 Obrázek č. 10 - Tonizace stehenních svalů, uvolnění kyčlí, automasáž paravertebrálních svalů
- Příloha č. 11 Obrázek č. 11 - Tonizace stehenních svalů, uvolnění kyčlí, automasáž paravertebrálních svalů

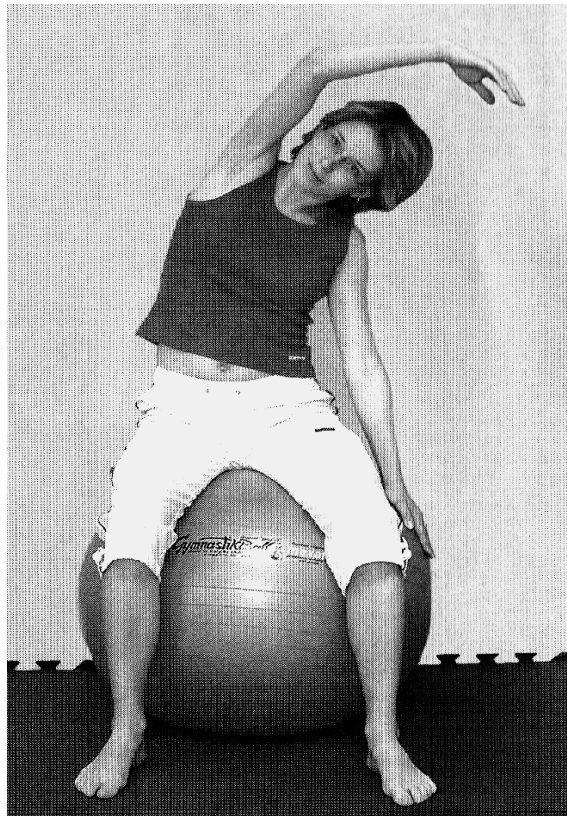
Ostatní přílohy

- Příloha č. 12 - Souhlas s vykonáním průzkumu v nemocnici Almeda Neratovice
- Příloha č. 13 - Dotazník pro GYN-POR oddělení
- Příloha č. 14 - Dotazník pro GYN ambulanci

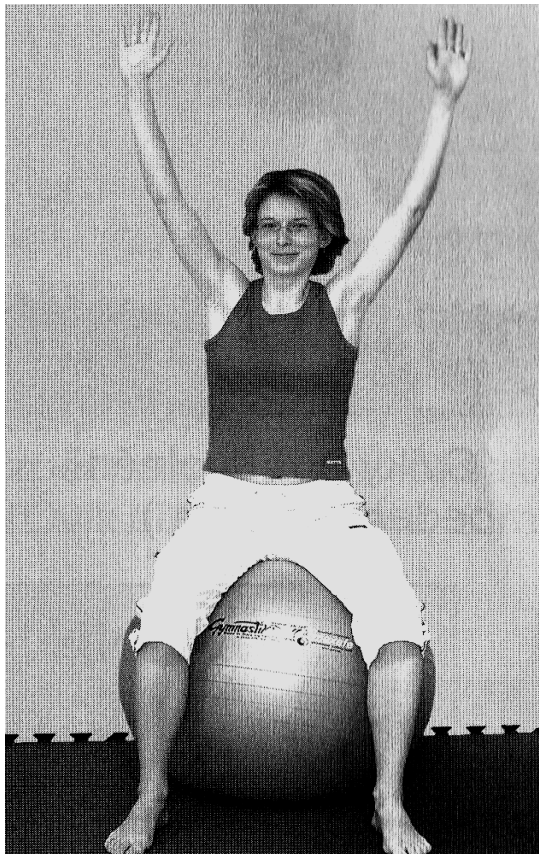
Příloha č. 1 Správné držení těla a správná svalová koordinace (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 4)



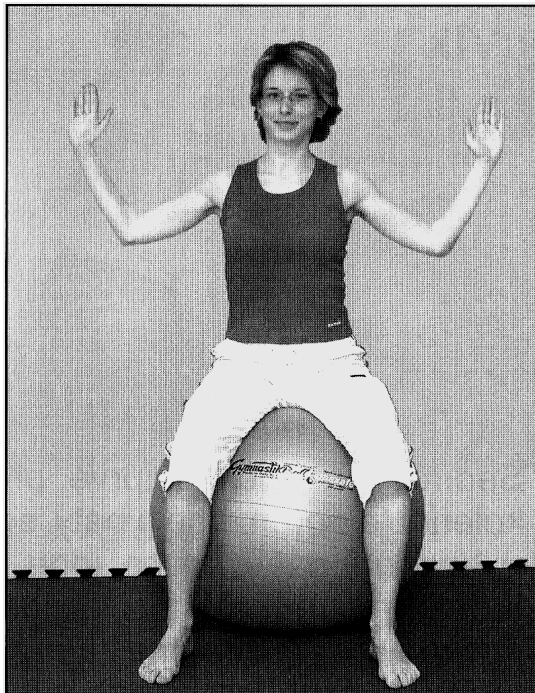
Příloha č. 2 Protahování svalů na laterální straně trupu (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 5)



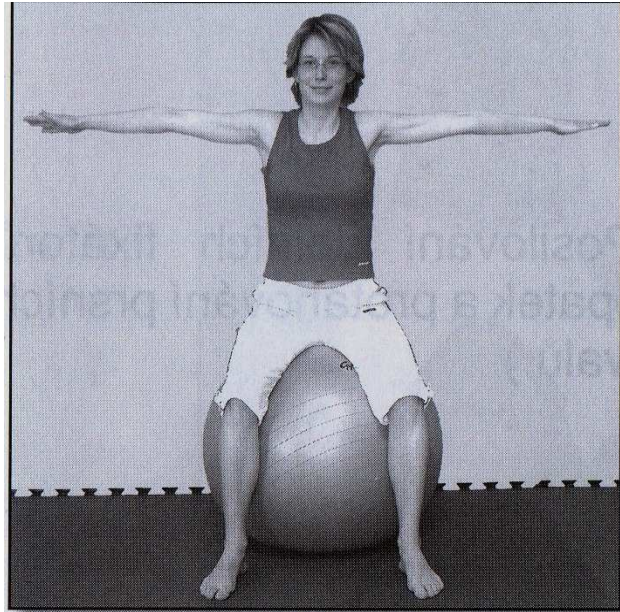
Příloha č. 3 Posilování dolních fixátorů lopatek a protažení prsních svalů (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 7)



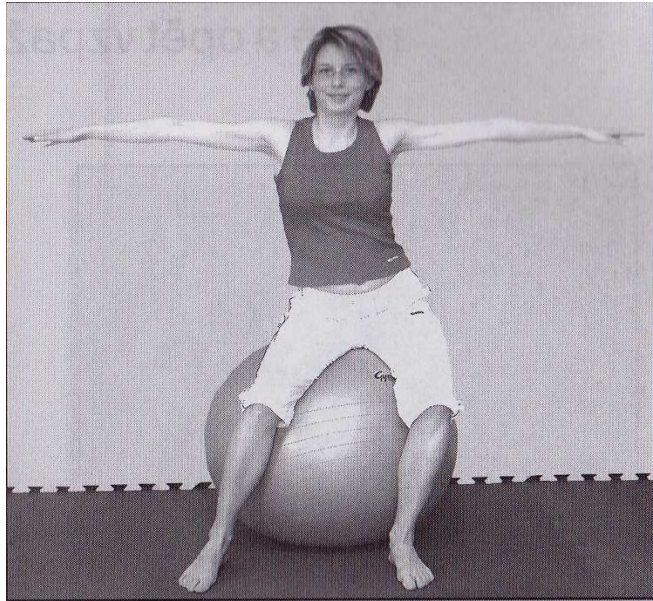
Příloha č. 4 Posilování dolních fixátorů lopatek a protažení prsních svalů (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 7)



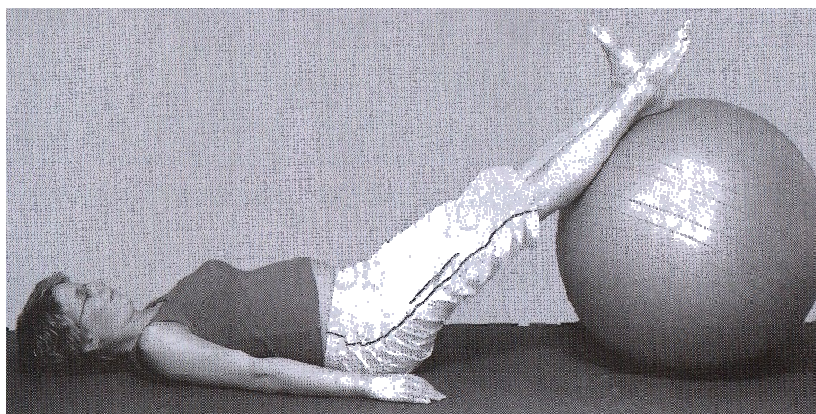
Příloha č. 5 Cvik pro uvolnění bederní páteře (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 8)



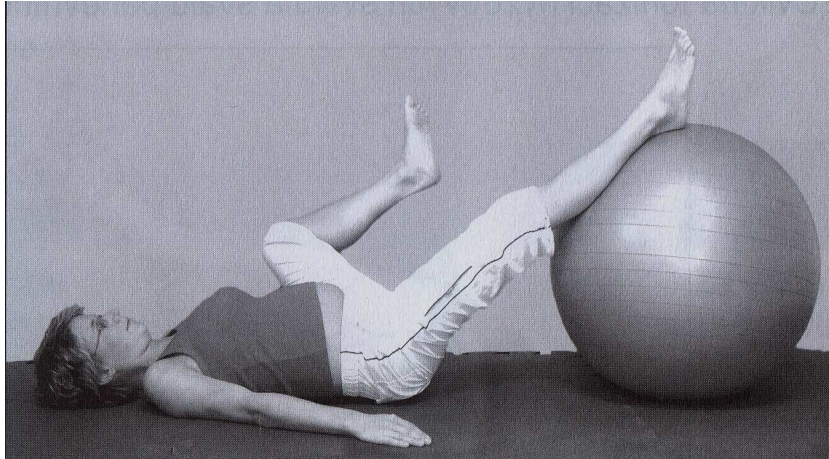
Příloha č. 6 Cvik pro uvolnění bederní páteře (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 8)



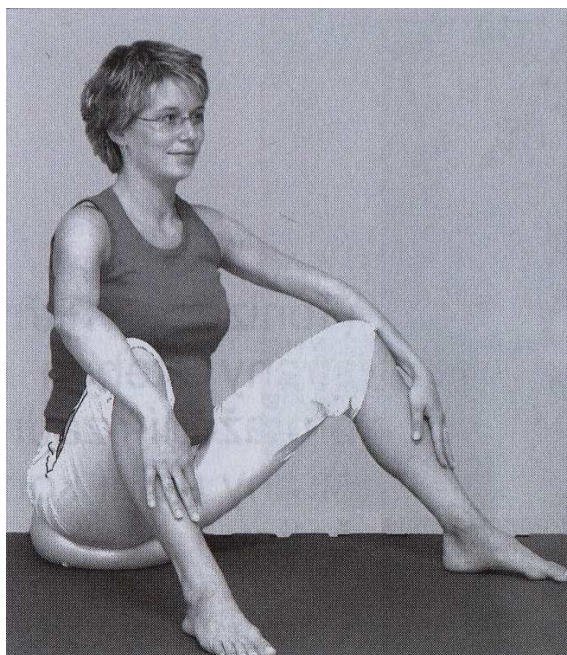
Příloha č. 7 Cvik pro podporu odtoku žilní krve – proti otokům (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 24)



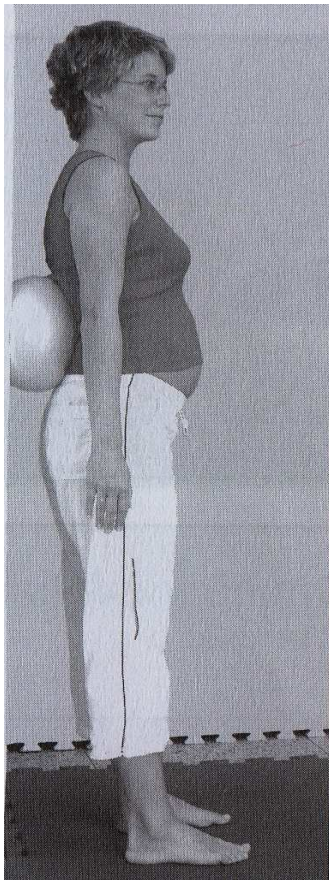
Příloha č. 8 Cvik pro uvolnění kyčelních kloubů (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 26)



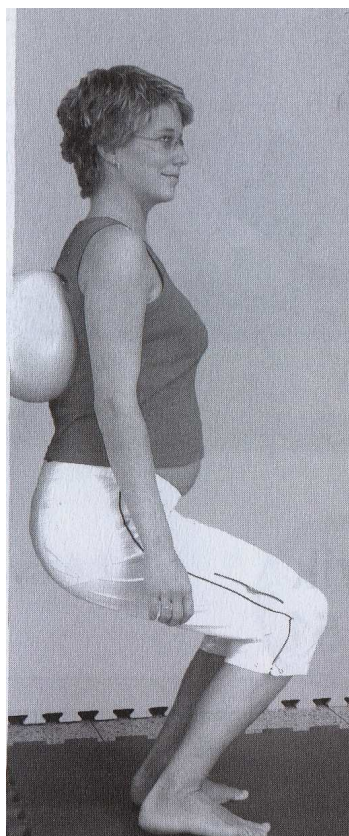
Příloha č. 9 Cvik s malým míčem pro uvolnění bederní páteře (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 44)



Příloha č. 10 Tonizace stehenních svalů, uvolnění kyčlí, automasáž paravertebrálních svalů (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 34)



Příloha č. 11 Tonizace stehenních svalů, uvolnění kyčlí, automasáž paravertebrálních svalů (Cvičení pro těhotné, 2005, s. 34)



Příloha č. 12



Vysoká škola zdravotnická, o.p.s.
Duškova 7, 150 00 Praha 5

SOUHLAS S VYKONÁNÍM PRŮZKUMU V NEMOCNICI ALMEDA NERATOVICE

Souhlasím s tím, že **Petra Kratochvílová**, studentka 3. ročníku studijního oboru porodní asistentka, Vysoké školy zdravotnické, o. p. s., se sídlem Duškova 7, Praha 5, 150 00, bude vykonávat v období od 1. 10. 2008 do 31. 12. 2008 průzkum formou anonymních dotazníků na Gynekologicko – porodním oddělení a Gynekologické ambulanci v Městské nemocnici Almeda se sídlem Alšova 462, Neratovice, 277 11, za účelem získání potřebných informací pro realizaci bakalářské práce a to v souladu se zákonem ČNR č. 101/2000 Sb. , zákon o ochraně osobních údajů.



Datum : 14. 9. 2008

Razítko a podpis

Dotazník
Význam cvičení v těhotenství

Vážená maminko, jsem studentka 3. ročníku Vysoké zdravotnické školy v oboru porodní asistentka a obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní.
Předem mnohokrát děkuji.

Petra Kratochvílová
VŠZ, 3. A PA

GYN – POR. ODDĚLENÍ
Nemocnice Almeda Neratovice

1. Kolik je Vám let?

do 17 let 18-25 let 26-35 let 35-45 let 46 a více

2. Jaké je Vaše ukončené vzdělání?

ZŠ SOU SŠ VOŠ VŠ

3. Slyšela jste o možnosti cvičení v těhotenství?

ano ne

4. Kolikrát jste rodila?

jednou dvakrát třikrát a vícekrát

5. Cvičila jste již před těhotenstvím?

jen příležitostně ano, pravidelně ano, závodně necvičila

6. Účastnila jste se v těhotenství kurzu předporodní přípravy?

ano ne

7. Cvičila jste v těhotenství?

ano ne (v případě doplňte)

8. Myslíte si, že cvičením lze předejít různým potížím v těhotenství (bolesti zad, dušnost, křečové žíly na nohou, otoky nohou, křeče v lýtkách, únik moči, apod.)?

ano ne nevím

9. Myslíte si, že cvičení v těhotenství má kladný vliv na průběh porodu?

ano ne nevím

10. Kde jste získala informace o cvičení v těhotenství?

v poradně na internetu v časopise jinde – kde? nikde

11. Ovlivnilo Vaše cvičení v těhotenství následně Váš porod?

ne ano •snažší zvládnutí kontrakcí •rychlejší porod •účinné tlačení •jiné
.....

12. Myslíte si, že ceny kurzů cvičení jsou přiměřené?

ano ne

Děkuji za spolupráci.

Dotazník
Význam cvičení v těhotenství

Vážená maminko, jsem studentka 3. ročníku Vysoké zdravotnické školy v oboru porodní asistentka a obracím se na Vás s žádostí o vyplnění dotazníku, který je součástí mé bakalářské práce. Dotazník je anonymní.
Předem mnohokrát děkuji.

Petra Kratochvílová
VŠZ, 3. A PA

GYNEKOLOGICKÁ AMBULANCE
Nemocnice Almeda Neratovice

1. Kolik je Vám let?

do 17 let 18-25 let 26-35 let 35-45 let 46 a více

2. Jaké je Vaše ukončené vzdělání?

ZŠ SOU SŠ VOŠ VŠ

3. Slyšela jste o možnosti cvičení v těhotenství?

ano ne

4. Kolikrát jste rodila?

jednou dvakrát třikrát a vícekrát

5. Cvičila jste již před těhotenstvím?

jen příležitostně ano, pravidelně ano, závodně necvičila

6. Účastnila jste se v těhotenství kurzu předporodní přípravy?

ano ne

7. Cvičila jste v těhotenství?

ano ne (v případě doplňte)

8. Myslíte si, že cvičením lze předejít různým potížím v těhotenství (bolesti zad, dušnost, křečové žíly na nohou, otoky nohou, křeče v lýtkách, únik moči, apod.)?

ano ne nevím

9. Myslíte si, že cvičení v těhotenství má kladný vliv na průběh porodu?

ano ne nevím

10. Kde jste získala informace o cvičení v těhotenství?

v poradně na internetu v časopise jinde – kde? nikde

11. Ovlivnilo Vaše cvičení v těhotenství následně Váš porod?

ne ano •snažší zvládnutí kontrakcí •rychlejší porod •účinné tlačení •jiné
.....

12. Myslíte si, že ceny kurzů cvičení jsou přiměřené?

ano ne

Děkuji za spolupráci.