Rehabilitační oddělení
Nemocnice Nové Město na Moravě,
příspěvková organizace
Žďárská 610
592 31, Nové Město na Moravě

CVIČENÍ PO PORODU NEBO CÍSAŘSKÉM ŘEZU

Účelem časného cvičení po porodu je:

- povzbudit krevní oběh a tím předcházet vzniku trombembolické nemoci
- urychlit zavinování dělohy a zajistit její správné uložení v malé pánvi
- obnovit svalovou rovnováhu
- povzbudit laktaci
- urychlit návrat k dobré kondici

Cvičit můžete **od 24 hodin po porodu nebo císařském řezu**. Necvičí pouze ty z vás, kterým to lékař výslovně zakázal.

Pokud vám něco zrovna brání ve cvičení nebo ještě ležíte na JIP, tak si alespoň zacvičte několikrát za den horními a dolními končetinami. Pomůže vám to rozproudit krevní oběh, nebudou vám tolik otékat končetiny a rychleji se zbavíte únavy.

- *otvírejte/zavírejte dlaně a kružte v zápěstí*
- *přitahujte/propínejte špičky nohou a kružte v kotnících*

Před cvičením:

- vyprázdněte močový měchýř
- připravte lůžko do vodorovné polohy
- přikrývku přehoďte přes čelo lůžka
- doporučujeme vyvětrat

Video se cvičením a další užitečné edukačních materiály týkající se fyzioterapie naleznete na webových stránkách Rehabilitačního oddělení www.nnm.cz/rehabilitace v sekci Edukační materiály.

ZÁKLADNÍ CVIČEBNÍ JEDNOTKA

Položte se na záda, dolní končetiny jsou natažené, ruce podél těla:

1) Začneme pokrčováním a natahováním prstů na rukách (opakujeme 5x)
2) Pokrčujte/natahujte lokty (5x)
3) S nádechem zvedněte pravou horní končetinu (PHK) za hlavu a s výdechem zpátky, poté levou (každá 3x)
4) Přitahujte špičky na nohách k sobě a propněte od sebe (5x)
5) Pravou dolní končetinu (PDK) s nádechem posuňte nataženou do strany, s výdechem zpět, poté levou (každá 3x)
6) P koleno s nádechem pokrčte a s výdechem natáhněte, poté LDK (každá 3x)
7) Ruce si dejte na břicho a volně pod ně prodýchejte (2x)
8) Představte si pánevní dno jako rozkvetlý leknín, který nese pánevní orgány, při aktivaci se leknín zavírá a při relaxaci opět rozkvete. Obojí provádějte nezávisle na dechu, všechno „zvenku“ zůstane relaxované (i hýžďové svaly). Pozor - nepodsazujte pánev (3x)
9) Ruce spojte dlaněmi před hrudníkem a tlačte je dlaněmi proti sobě (3x)
10) Prsty zahákněte a odtahujte lokty do široka od sebe (3x)
11) Rozpažte ruce s nádechem a s výdechem je překřižte na hrudníku (3x)
12) PDK natáhněte ke stropu a kružte kotníkem, poté nohy vystřídejte (každá 3x)
13) PDK kružte jako by jela na kole, poté vystřídejte s LDK (každá 3x)

Maminky po vaginálním porodu mohou **24h hodin po porodu začít polohovat na břichu**, aby se vám lépe zavinovala děloha. Poskládejte si polštář a přes bok se přetočte na břicho tak, aby byl polštář pod břichem a netlačil ani do žeber ani do pánve. Ruce si nechte pod čelem nebo podél těla a lehněte si takto aspoň 3x za den na jak dlouho vám bude příjemné, relaxujte. Nečtěte si u toho na loktech, ať nepřetěžujete bederní páteř. Pokud by vás tlačila nalívající se prsa, tak si dejte ještě jeden polštář pod klíční kost.
Po císařském řezu **můžete ležet na břichu až od 4. dne**, den operace je den číslo 0. Při kašli nebo smíchu si přidržujte břicho rukama.
Vstávejte/lehejte přes bok v porodnici i doma, protože to nejen šetří záda, ale i pomáhá posilovat šikmé břišní svaly a tím dostávat břicho zase do kondice.

I takovéto základní jednoduché procvičení je tělu velmi prospěšné. Přejeme vám hodně zdraví a dobrou kondici.

Vypracovala: Mgr. Ivana Novotná