

1.6. Ćwiczenia w ciąży

Ciąża i poród są dla organizmu kobiety próbą sprawności fizycznej i psychicznej. Wysiłek porodowy jest porównywalny z wysiłkiem, jaki trzeba podjąć, przebywając dystans biegu maratońskiego. Tym lepiej można sprostać nowym zadaniom, im dokładniej się do nich przygotuje, uzyskując większą sprawność i wytrzymałość psychofizyczną.

Tabela 1.10. Warunki i zasady wykonywania ćwiczeń w ciąży

1. W przypadku ciąży o przebiegu nieprawidłowym wskazana jest wizyta u lekarza, który wypowie się na temat wstrzymania się od wykonywania niektórych ćwiczeń w ciąży.
2. Ćwiczenia należy zaczynać od prostych ruchów we wszystkich stawach.
3. Konieczne jest łagodne dawkowanie natężenia ćwiczeń.
4. Kluczem do sukcesu jest systematyczność. Należy codziennie wykonywać w domu ćwiczenia.
5. Ćwiczenia zawsze powinny być połączone z oddechem.
6. Każde ćwiczenie należy powtarzać 5–10 razy.
7. Zaleca się ćwiczyć codziennie przy otwartym oknie.
8. Nie powinno się ćwiczyć po jedzeniu, ale należy uzupełniać podaż płynów.
9. Podczas ćwiczeń zalecany jest lekki ubiór.
10. Nie wolno dopuszczać do przegrzania.
11. Ćwiczenia nie powinny sprawiać bólu. Jeśli ciężarna czuje jakiegokolwiek dolegliwości lub dyskomfort, powinna ćwiczenia przerwać.
12. Czas ćwiczeń nie powinien przekraczać 15–20 minut, następnie zaleca się 15 minut relaksu.
13. Należy przestrzegać schematu:
 - pozycja wyjściowa,
 - ćwiczenie zasadnicze,
 - powrót do pozycji wyjściowej,
 - odpoczynek.

Źródło: Fijałkowski W. (red.): *Przygotowanie do naturalnego porodu*. PZWL, Warszawa 1987, 33–34.

Ćwiczenia fizyczne, stopniowo wprowadzane w okresie ciąży, mają na celu usprawnienie funkcjonowania organizmu. Do 16. tygodnia ciąży należy unikać zwiększonej aktywności ruchowej. W tym czasie ciąża nie wykazuje pełnej stabilizacji, dlatego powinno się ograniczać aktywność do ćwiczeń, do których jesteś przyzwyczajona. Unikaj sportów oraz ćwiczeń, przy których brzuch narażony jest na urazy (jazda na nartach, łyżwach, jazda konna, snowboard, surfing, tenis, skateboard, kiteboard).

Tabela 1.11. Wskazówki do ćwiczeń podczas ciąży

1. Podczas ciąży możesz kontynuować regularne ćwiczenia o umiarkowanym i łagodnym stopniu trudności (najbardziej 3 razy w tygodniu). Jest to bardziej pożądane niż aktywność sporadyczna.
2. Unikaj ćwiczeń w pozycji leżącej na wznak i długotrwałego stania w bezruchu.
3. Powinnaś przerwać ćwiczenia, kiedy jesteś zmęczona, oraz nie ćwicz tak, aby się zmęczyć.
4. Nie przekraczaj granicy własnych możliwości.
5. Ćwiczenia, w wyniku których może dojść do urazu brzucha, są zakazane.
6. Kobiety, które ćwiczą, powinny mieć zapewnioną odpowiednią dietę.
7. Podczas I trymestru ciąży w czasie ćwiczeń powinnaś zwrócić uwagę na ubiór powodujący zwiększenie utraty ciepła, odpowiednie nawodnienie, a także zapewnienie mikroklimatu w pomieszczeniu – nie dopuszczaj do nadmiernego zmęczenia.
8. Ćwiczenia poporodowe powinny być podjęte stopniowo i uzależnione od Twoich możliwości fizycznych.

Źródło: Dunkley-Bent J.: *Health promotion in Midwifery*. W: *Mayes' midwifery. A textbook midwives* (C. Henderson, S. Macdonald). Bailliere Tindall, Elsevier, London 2004, 361.

1.6.1. Ćwiczenia mięśni szyi

Ćwiczenie 1

- a** **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłonie oparte na kolanach. Plecy wyprostowane, barki rozluźnione. Stopy oparte o podłoże, rozstawione na szerokość bioder.
- b** **Ruch 1:** Powolne pochylanie głowy w przód do momentu uczucia rozciągania mięśni karku – wydech, powrót do pozycji wyjściowej – wdech.
- c** **Ruch 2:** Spokojne unoszenie głowy do góry do momentu otwarcia ust i uczucia rozciągania pod brodą mięśni szyi (tył głowy dotyka górnej części pleców). Kilkakrotnie wysuń żuchwę do góry, ustawiając dolne zęby przed górnymi – wydech, powrót do pozycji wyjściowej – wdech.



Ryc. 1.4. Ćwiczenie 1: Ruch 1.



Ryc. 1.5. Ćwiczenie 1: Ruch 2.

Ćwiczenie 2

- a** **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłonie oparte na kolanach. Plecy wyprostowane, barki rozluźnione. Stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.
- b** **Ruch 1:** Powolne pochylanie głowy w prawo do boku, zbliżając ucho do barku – wydech, powrót do pozycji wyjściowej – wdech.
- c** **Ruch 2:** Powolne pochylanie głowy w lewo do boku, zbliżając ucho do barku – wydech, powrót do pozycji wyjściowej – wdech.

Uwaga: Nie należy podnosić barku w kierunku ucha.



Ryc. 1.6. Ćwiczenie 2: Ruch 1.



Ryc. 1.7. Ćwiczenie 2: Ruch 2.

Ćwiczenie 3

- a **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłonie oparte na kolanach. Plecy wyprostowane, barki rozluźnione. Stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.
- b **Ruch 1:** Uniesienie głowy do góry – wdech i powolne obracanie w prawo do boku, zbliżając brodę do barku – wydech, powrót do pozycji wyjściowej – wdech.
- c **Ruch 2:** Uniesienie głowy do góry – wdech i powolne obracanie w lewo do boku, zbliżając brodę do barku – wydech, powrót do pozycji wyjściowej – wdech.



Ryc. 1.8. Ćwiczenie 3: Ruch 1.



Ryc. 1.9. Ćwiczenie 3: Ruch 2.

Ćwiczenie 4

- a **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłonie oparte na kolanach. Plecy wyprostowane, barki rozluźnione. Stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.
- b **Ruch:** Uniesienie głowy pionowo do góry, utrzymując należną pozycję głowy – wdech. Spokojne cofanie głowy do tyłu – wydech.



Ryc. 1.10. Ćwiczenie 4.

Ćwiczenie 5

- a **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłonie oparte na kolanach. Plecy wyprostowane, barki rozluźnione. Stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.
- b **Ruch:** Spokojne zakreślanie w powietrzu, czubkiem nosa, kształtu leżącej ósemki. Oddech regularny.



Ryc. 1.11. Ćwiczenie 5.

Jeżeli podczas ćwiczeń 1–5 pojawiły się dolegliwości w kregostupie szyjnym albo uczucie przeskakiwania lub trzeszczenia w kręgach, to należy zastąpić ćwiczenia 1–5 ćwiczeniami izometrycznymi (napinającymi) mięśnie szyi.

Ćwiczenie 6

- a **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłonie oparte stroną grzbietową na czole. Plecy wyprostowane. Stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.
- b **Ruch:** Wdech – zatrzymanie powietrza i napięcie mięśni podczas naciskania dłońmi na czoło i odwrotnie czołem na dłonie – 3 sekundy, rozluźnienie – wydech i przerwa – 6 sekund.



Ryc. 1.12. Ćwiczenie 6.

Ćwiczenie 7

- a **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłonie splecione oparte stroną dłoniową na potylicy. Plecy wyprostowane. Stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.
- b **Ruch:** Wdech – zatrzymanie powietrza i napięcie mięśni podczas naciskania dłońmi na głowę i odwrotnie głową na dłonie – 3 sekundy, rozluźnienie – wydech i przerwa – 6 sekund.

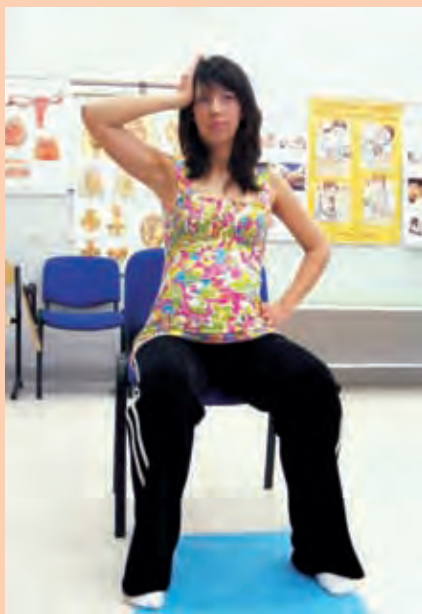


Ryc. 1.13. Ćwiczenie 7.

Ćwiczenie 8

- a** **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Dłoń lewa oparta stroną dłoniową na lewym biodrze, dłoń prawa oparta śródreżem na skroni prawej, palce ułożone na szczycie głowy. Plecy wyprostowane. Stopy oparte o podłogę, rozstawione na szerokość bioder.
- b** **Ruch:** Wdech – zatrzymanie powietrza, napięcie mięśni podczas naciśnięcia prawą dłonią na skroń i odwrotnie skronią na dłoń – 3 sekundy, rozluźnienie – wydech i przerwa – 6 sekund.

Uwaga: Należy zmienić ułożenie rąk i powtórzyć ćwiczenie.



Ryc. 1.14. Ćwiczenie 8.



Ryc. 1.15. Ćwiczenie 8.

Ćwiczenie 9

- a **Pozycja wyjściowa:** Siedząca na krześle lub taborecie, na krawędzi. Ramiona oparte na klatce piersiowej, łokcie zgięte, kciuki złączone, opuszkami zahaczone o brodę.
- b **Ruch:** Po zahaczeniu brody kciukami – wdech zatrzymany. Spokojne cofanie głowy do tyłu przeciwko oporowi stawianemu przez kciuki przez 3 sekundy, rozluźnienie napięcia mięśni – wydech i przerwa przez 6 sekund.



Ryc. 1.16. Ćwiczenie 9.