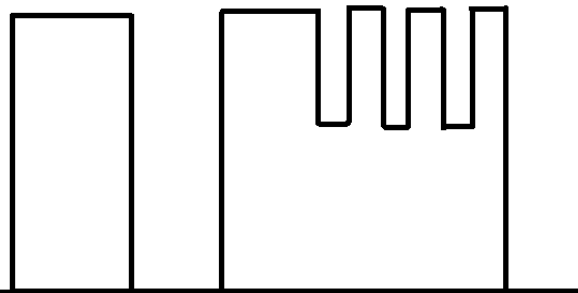


## Vaje za mišice medeničnega dna

Po porodu pa so zelo pomembne tudi vaje za mišice medeničnega dna. Z njimi preprečujemo ali lajšamo težave zaradi uhajanje urina, ki je pogost pojav v nosečnosti in po porodu. Vaje izvajamo leže na hrbtu s pokrčenimi koleno (enako kot pri 4. vaji). Predstavljajte si, da skušate zaustaviti uhajanje vetrov iz črevesja in istočasno zaustaviti curek urina (občutek je tak, kot da bi hoteli stisniti in dvigniti, zapreti in potegniti navzgor območje okoli zadnjika in nožnice). Poskusite zadržati napete mišice nekaj sekund (kolikor lahko, brez da popustite stisk). Ne stiskajte mišic zadnjice ter nog! Za dober rezultat vaje izvajate 3x dnevno po 10 ponovitev, več tednov (6 – 8) po porodu. Težja vaja: izvedite osnovno vajo za mišice medeničnega dna in zadržite napete mišice, nato pa na hitro še nekajkrat stisnite in dvignite te mišice, ampak med stiski ne smete popolnoma sprostiti osnovnega stiska.



Maksimalen stisk

Maksimalen stisk rahlo popustimo, ter nato takoj izvedemo nekaj hitrih maksimalnih stiskov, ki pa jih ne popustimo do konca.

Pred dvigom stisnite mišice medeničnega dna ter potegnite popek proti hrbtenici. Dvigujemo z ravno hrbtenico in pokrčenimi koleno.



Pravilno dvigovanje



Napačno dvigovanje

Vsako vajo ponovite 10x. Vaj ne izvajajte, če so prisotne bolečine ali če bolečino izzovejo vaje. Vaje izvajajte 6 tednov po porodu, nato pa lahko počasi in postopno lahko pričnete z normalno telesno aktivnostjo.

## TELESNE AKTIVNOSTI PO PORODU



Telo je po porodu spremenjeno. Zaradi nosečnosti se je devet mesecev spreminjalo in zato mu moramo tudi po porodu nameniti nekaj časa, da bo spet tako kot pred nosečnostjo. Pri tem vam bodo v pomoč v nadaljevanju opisana navodila ter vaje. Cilj teh vaj je pospešitev krvnega obtoka, predvsem pa krepitev trebušnih mišic in mišic medeničnega dna, katere so pomembne za oporo notranjim trebušnim organom. Dobra zmogljivost trebušnih mišic zagotovi tudi boljšo stabilnost sklepov (preprečijo ali zmanjšajo se bolečine v hrbtenici in medenici). Mišice medeničnega dna pa vzdržujejo pravilno lego medeničnih organov, sodelujejo pri zadrževanju blata in seča ter imajo vlogo pri spolnem doživljanju. Sama telesna dejavnost pa nasploh izboljša vitalnost, samozavest ter prinaša telesno in duševno sprostitev.

Zaradi rastočega ploda, med nosečnostjo pogosto nastane prekomeren razmik preme trebušne mišice po sredini trebuha.



Prekomeren razmik

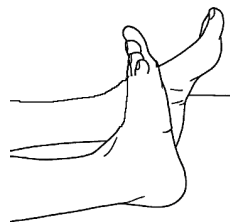


Normalen razmik

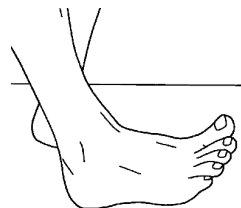
3 – 4 dan po porodu tipamo napeto mišico na treh mestih (nad popkom, v višini popka in pod popkom). Če imate povečan razmik te mišice (več kot 2 cm) izvajajte poleg ostalih vaj še naslednjo vajo: V enakem položaju kot pri 4. vaji, potegnite popek proti hrbtenici, ter pritisnite ledveni del ob podlago (tako, da dobimo nagib medenice). Težja vaja: na koncu giba dvignemo še glavo od podlage.

### Vaje (leže na hrbtu)

1. Stopala potegnemo gor in dol.



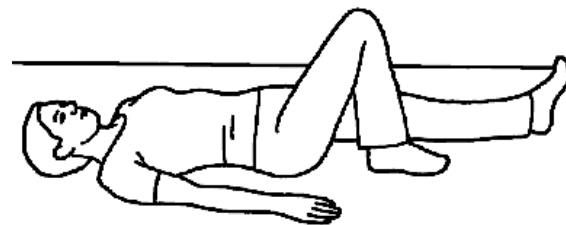
2. Zaokrožimo s stopali - v eno in drugo smer.



3. Koleno pritisnemo ob podlago in zadržimo 5-7 sekund, sprostimo in ponovimo. Drugo koleno je pokrčeno.

**Pomembno:** Pred vsakim začetkom vaje dihajte s trebušno prepono. Ledvena krivina je ohranjena.

Na koncu izdiha potegnite popek noter (napnete mišice notranje enote) in zadržite napete mišice ves čas izvajanja vaje (ne zadržujte diha, ampak dihajte normalno).



4. Nogi sta pokrčeni, potegnite popek proti hrbtenici ter tako napete mišice zadržite 10 sekund. Vajo lahko izvajate v različnih položajih: leže na boku, leže na trebuhu, sede, stoje. Šele po 6 tednih pa lahko vajo izvajate tudi v položaju na vseh štirih.

