

masaža

Žene koje vježbaju u trudnoći imaju kraće i lakše porode s manje medicinskih intervencija i komplikacija. Isto tako, puno se brže oporavljaju od poroda

Masaža i vježbanje tijekom trudnoće

Primjena masaže te vježbanje u trudnoći u posljednje vrijeme sve se više popularizira. Mnogi wellness i fitness centri uvođe u svoju ponudu programe vježbanja prije i nakon poroda. Žalosna je činjenica što ih ponekad ne vode educirane osobe i što je još uvijek premalo žena obuhvaćeno takvim programima priprema za porod.

Osim klasičnih vježba za trudnice postoje i programi vježbanja uz primjenu terapijske lopte, pilates i yoga za trudnice, aqua aerobic za trudnice i slično. Isto tako, nude se i specijalne masaže namijenjene trudnicama. Svi ti programi, ukoliko su kvalitetno izvedeni, mogu biti vrlo korisni i višestruko olakšati tijek trudnoće i sam porod te poboljšati kvalitetu života trudnice. Još prije nekoliko godina ovime su se u

Hrvatskoj bavili tek rijetki pojedinci, uglavnom fizioterapeuti, no u inozemstvu već desetljećima postoje razni programi vježbanja u trudnoći.

Osnovni cilj im je zadržati ili poboljšati fizičko stanje trudnice i optimalno je pripremiti za fiziološke promjene uzrokovane trudnoćom i naporom poroda. Isto tako, postoje i programi vježbanja nakon poroda kojima je cilj ubrzati oporavak, vratiti fizičku formu i prijašnji izgled tijela.

Redovito vježbanje u trudnoći smanjit će tegobe oticanja nogu i ruku, poboljšat će ravnotežu i smanjiti mogućnost padova i ozljeda. Isto tako, smanjit će probavne smetnje poput opstipacije i pojavu grčeva u nogama.

Možda najbitnija korist od vježbanja u trudnoći i nakon poroda je smanjenje problema s inkontinencijom, naravno, ukoliko se rade specifične vježbe za mišiće dna zdjelice.

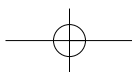
Konzultacije s ginekologom

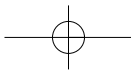
Vježbanje u trudnoći ne doprinosi samo fizičkom stanju organizma trudnice, već pozitivno djeluje i na raspoloženje. Ne treba zanemariti i činjenicu da trudnice koje redovito vježbaju tijekom trudnoće uglavnom ne dobivaju previše kilograma. Isto tako, poboljšana cirkulacija, kondicija i bolje disanje neosporno će pozitivno djelovati i na plod u razvoju.

Ono što je bitno za provođenje programa vježbanja u trud-

Kada ne vježbati

1. ako ginekolog nije odobrio vježbanje
2. poseban oprez potreban je kod višeplođnih trudnoća
3. ukoliko otprije postoje teže kronične bolesti respiratornog i kardiovaskularnog sustava, bubrega ili štitnjače
4. kod hipertenzije, loše kontroliranog dijabetesa ili preeklampsije
5. ako postoji krvarenje, trudovi ili istjecanje plodove vode prije termina poroda ili je u prijašnjim trudnoćama bilo prijevremenog poroda, kao i spontanijeh pobačaja
6. pri povišenoj tjelesnoj temperaturi i akutnim infekcijama
7. postoje li problemi s razvojem ploda





■ Piše: Iva Šklempa,
viši fizioterapeut

kralježnicom. Sunčanje, nažalost, više nije zdravo ni za koža, a pogotovo ne za trudnice.

Osnovne preporuke

Preporučuje se vježbati barem tri puta na tjedan maksimalno sat vremena te prilagoditi intenzitet vježbanja atmosferskim prilikama i općem stanju trudnice. U uvjetima velike vlažnosti zraka i visokih temperatura potrebno je smanjiti intenzitet. Bitno je osigurati dovoljno tekućine prije, za vrijeme i nakon vježbanja. Vrlo je važno isprazniti mokraćni mjehur prije vježbanja. Ukoliko se trudnica ne osjeća dobro, bolje je odgoditi vježbanje za neki drugi dan. Vježbanje odmah treba zaustaviti pojavi li se neki od sljedećih simptoma: vaginalno krvarenje, bol u abdomenu, jako ubrzan rad srca, bolovi u prsima, jaka zapuhanost, glavobolja, gubitak kontrole mišića, mučnina, bolovi ili oticanje listova ili neuobičajeno smanjenje pokreta ploda.

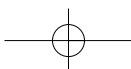
Otkucaji srca trudnice ne bi smjeli prelaziti 140 u minuti, a teške vježbe ne bi smjele trajati duže od 15 minuta. Tjelesna temperatura prilikom vježbanja nikako ne bi smjela porasti iznad 38°C. Uvijek je potrebno provoditi zagrijavanje, a pri kraju vježbanja postupno smanjivati intenzitet i završiti laganim vježbama istezanja i tehnikama

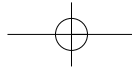
noći i nakon poroda je educiran voditelj vježbanja jer je potreban povećan oprez i mogućnost prepoznavanja kontraindikacija za vježbanje kako ne bi došlo do štetnih posljedica za majku i plod. Postoje ciljane vježbe baš za prevenciju i umanjivanje uobičajenih problema trudnica, kao i neke vježbe koje nikako ne bi trebalo provoditi tijekom trudnoće.

Prije uključivanja u bilo kakav program vježbanja trudnica bi se trebala konzultirati sa svojim ginekologom. Ne prepo-

ručuju se natjecateljske sportske aktivnosti, kontaktni sportovi, niti bilo kakve aktivnosti u kojima postoji velika mogućnost ozljeda, pogotovo padova.

Plivanje je aktivnost posebno korisna za trudnice s urednom trudnoćom, ali bitno je da voda bude čista. Najbolje je kupati se u čistom moru, a bazene izbjegavati osim ako se ne poštuju strogi higijenski standardi. Najbolji stil za plivanje je leđni, posebno za trudnice koje su prije trudnoće imale problema s vratnom ili lumbalnom





masaža



ti na vježbe opuštanja i mobilizaciju područja zdjelice. Od drugog tromjesečja trebalo bi izbjegavati ležeći položaj na leđima zbog mogućnosti pojave tzv. hipotenzijskog sindroma. To je posljedica pritiska maternice navenu kojom se krv iz nogu vraća prema srcu, a manifestira se trnjenjem ruku i nogu i osjećajem vrtoglavice ili nesvjestice. Izuzetno je bitno pravilno disati za vrijeme vježbanja jer

stručnjak, najbolje viši fizioterapeut.

Najbolji bočni položaj

Primjena masaže u trudnoći svakako je dobrodošla, ali samo ako nema kontraindikacija za njezino izvođenje. Iako neka zastarjela shvaćanja ne preporučuju izvođenje masaže u trudnoći, nema razloga zbog kojeg se ona ne bi mogla provoditi kroz cijeli tijek trudnoće ukoliko je zdravlje trudnice i ploda u redu. Vrlo je bitno da masažu iz-

opuštanja. Prekomjerno istezanje ili nagle promjene smjera kretanja svakako treba izbjegavati jer je povećana mogućnost ozljeđivanja zbog hormonalnih promjena koje utječu na elastičnost vezivnog tkiva.

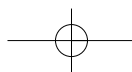
Prilagodavanje tromjesečju

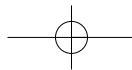
Vježbanje treba prilagoditi tromjesečju u kojem se trudnica nalazi, a neki položaji i vježbe nisu preporučljivi u odmakloj trudnoći. U prvom tromjesečju većina trudnica

može vježbati po svom uobičajenom programu ukoliko se već bave nekih tjelesnim aktivnostima. Dozvoljeni su svi položaji vježbanja, ali treba izbjegavati potencijalno opasne aktivnosti i nikako ne povećavati intenzitet vježbanja, već ga smanjiti za otprilike 30 posto. Naglasak bi trebao biti na očuvanju kondicije i jačanju dubokih trbušnih mišića, leđa i dna zdjelice. U drugom tromjesečju već su potrebne neke prilagodbe, a u trećem tromjesečju preporučuje se naglasak stavi-

se u trudnoći smanjuje respiratorni kapacitet. Dah se nikad ne smije zadržavati.

Svaki kvalitetan program vježbanja u trudnoći bi trebao trudnici dati i upute o tehnikama disanja, opuštanja, izgona i položajima za rađanje. Isto tako, trudnice bi trebale dobiti upute o osnovnim aktivnostima nakon poroda, mogućnostima vježbanja nakon poroda i položajima za dojenje. Baš zato je bitno da osoba koja provodi program vježbanja trudnica bude visokoobrazovan





vodi educirana osoba koja će znati postaviti prava pitanja trudnici, kao i prilagoditi položaj tijela i samu tehniku masaže. Osim uobičajenih kontraindikacija za izvođenje masaže bitno je da nema znakova prijevremenog poroda (na primjer, curenje plodne vode ili kontrakcije maternice). U tom slučaju masažu nikako ne treba provoditi. Isto tako, bitno je sredstvo koje se koristi za masažu. Neka eterična ulja nisu prikladna za trudnice pa je kod odabira ulja i kon-

Neka eterična ulja koja se mogu koristiti za masažu u trudnoći (obavezno razrijeđena u baznom ulju)

- 1.Mandarina
- 2.Lavanda
- 3.Grejp
- 4.Rimska kamilica
- 5.Naranča
- 6.Neroli

centracije eteričnog ulja potrebna je posebna oprez. Masaža će

posebno koristiti trudnicama koje osjećaju bolove u donjem dijelu leđa te u nogama. Isto tako, masaža potiče proizvodnju endorfina i djeluje opuštajuće. Najbolji položaj za masiranje tijekom sva tri tromjesečja je bočni položaj. Korisno je upotrijebiti jastuke koji se mogu postaviti između nogu, ispod trbuha i ispod gornje ruke za maksimalnu udobnost i opuštanje. Osim bočnog, jako dobar je i sjedeći položaj na specijalnim stolicama za masažu. Takve

stolice posebno su dobre za masiranje bolnih križa i ramenog obruča. Uobičajeni ležeći položaji na trbuhu i na leđima nisu preporučljivi niti ugodni za trudnicu te se mogu koristiti eventualno tijekom prvog tromjesečja. Osim u trudnoći, masaža se može koristiti i tijekom prvog porođajnog doba za olakšavanje bolova u donjem dijelu kralježnice, a može ju raditi i partner laganim pritiskom šakama. Posebno ugodna i korisna je i masaža stopala.

Smjer prema srcu

Važno je pridržavati se svih uobičajenih pravila masaže, posebno smjera masaže prema srcu. Potrebno je prilagoditi pritisak, ne raditi agresivne manualne zahvate i istezanja te izbjegavati masiranje područja trbuha. Ne preporučuje se niti prejak pritisak na područjima limfnih čvorova (na primjer, prepone i pazusi).

Osim klasične ručne masaže dozvoljene su i neke druge tehnike, no svakako ih treba prilagoditi trudnoći. Ručna limfna drenaža smije se izvoditi, ali ne na području abdomena, i ne duže od 30 minuta. Tajlandska masaža i druge orijentalne tehnike smiju se koristiti, ali ne na području trbuha, niti se smiju izvoditi istezanja.

U svakom slučaju, trudnoća nije bolest i trudnicu ne treba tretirati kao bolesnika. No, kao što je potrebna povećana pažnja oko prehrane, izbjegavanje uzimanja lijekova bez dogovora s liječnikom te alkoholnih pića i ostalih štetnih tvari, isto tako treba oprezno pristupiti i vježbanju i wellness tretmanima poput masaže. **W**



Impuls d.o.o.
Studio za masažu i
manualnu terapiju
Ilica 128, Zagreb
Tel: 01/3768-264
Mob: 091/5082-854
info@studioimpuls.net
www.studioimpuls.net

