

Õiged liikumismustrid ja lihastreening rasedus- ja sünnitusjärgseks taastumiseks

Patsiendi infomaterjal

Infolehe eesmärgiks on anda soovitusi sünnitanule keha rasedus- ja sünnitusjärgseks taastumiseks. Raseduse ajal ja pärast sünnitust teeb keha läbi suured muutused. Sünnituse järel läheb tavaliselt kogu tähelepanu vastsündinuga tegelemiseks, iseenast unustatakse ära. Pärast sünnitust on soovitatav esimesed 6–8 nädalat kasutada iga päev sünnitusjärgset tugivööd. Kõhu toetamine aitab hoida rühti ja vähendada ebamugavustunnet kõhus ja alaseljas. Kuue kuu jooksul pärast sünnitust vajab naise keha taastumiseks aega ja erihoolt. Kõik naised taastuvad sünnitusest, kuid igaüks eri ajal ja erinevalt.

Esimesed 24 tundi pärast sünnitust

Voodist tõusmine ja lamamisasendisse minek toimub üle külje; vältida tuleb keeramisliigutusi kehast. Enne püsti tõusmist jälgige enesetunnet, et ei oleks pearinglust. Vahetage keha asendeid päeva jooksul, liikuge ringi. Alustage vaagnapõhjalihaste harjutustega. Vältige raskuste tõstmist, ärge tõstke oma lapsest suuremaid raskusi.

Voodis pööramiseks kõverdage selili lamades jalgu ühekaupa, samal ajal kätega kõhtu toetades. Pöörake õlad, puusad ja põlved ühel ajalt küljele. Nii väldite oma keha väänamist.



Voodisse minekuks istuge voodi äärel. Toetage mõlemad käed ühele poole voodile. Laske ennast aeglaselt külili, toetades küünarvarrele ja siis õlale. Tõstke mõlemad jalad voodisse. Pöörake kogu keha selili.

Voodist välja tulekuks kõverdage põlved selili lamades ja pöörake ennast külili. Toetuge küünarvarrele ja siis käele, viige jalad samal ajal üle voodi ääre maha.





Esimesed nädalad

Väga oluline on puhata ja keskenduda lapse eest hoolitsemisele, kasutada ergonoomilisi võtteid lapse tõstmisel ja mähkmete vahetamisel. Vältida tuleb lapse tõstmist koos turvahälliga, et ei tekiks koormust kõhu- ja vaagnapõhjelihastele.

Kasutage igapäevaelus ergonoomilisi võtteid. Selleks ärge kandke last vaid ühel käel. Vahetage pidevalt lapse kandmisel kehapooli ja asendeid.

AS ITK patsiendi infomaterjal (ITK832)

Õiged liikumismustrid ja lihastreening rasedus- ja sünnitusjärgseks taastumiseks









AS ITK patsiendi infomaterjal (ITK832)

Õiged liikumismustrid ja lihastreening rasedus- ja sünnitusjärgseks taastumiseks

Vältige tegevusi, mis nõuavad pikka aega ettekumardatud asendis olekut. Lapse vannitamiseks sättige vann sobivale kõrgusele. Last või raskusi tõstes hoidke raskus enda keha lähedal. Lapse või raskuse tõstmisel hoidke selg sirge; tõstmine toimub läbi jalgade.



AS ITK patsiendi infomaterjal (ITK832)

Õiged liikumismustrid ja lihastreening rasedus- ja sünnitusjärgseks taastumiseks



Mähkimistasapinnad olgu Teie puusade kõrgusel.



Kasutage erinevaid puhkeasendeid. Kui te lamate selili, pange padi põlvede alla; nii lõõgastuvad seljalihased.



Kui te lamate külili, pange seljalihaste lõõgastamiseks padi põlvede vahele. Rinnaga toitmise ajal võite lamada ka külili lapse kõrval.



Kui Te imetate istuvas asendis, toetage oma alaselga padjaga. Imetamise ajal toetage last patjadega nii, et ta oleks Teie suhtes rinna kõrgusel. Nii väldite ettepoole kummardumist.



AS ITK patsiendi infomaterjal (ITK832)

Õiged liikumismustrid ja lihastreening rasedus- ja sünnitusjärgseks taastumiseks

Selleks et põie funktsioon taastuks, püüdke juua vähemalt 2-3 liitrit vedelikku päevas ja käia tualetis iga 2-3 tunni järel. See aitab ennetada põie ülevenitatavust, sest põis võib raseduse järel täituda uriiniga kiiremini. Normaalse põietundlikkuse taastumine võib võtta aega. Tualetipotil istudes toetage jalad maha, nii lõõgastuvad vaagnapõhjalihased paremini.



Soolte funktsiooni taastamiseks külastage tualetti siis, kui tekib tugev tung. Kolm korda päevas kuni kolm korda nädalas on normaalne soole tühjendamise sagedus. Sööge värsked puu- ja juurvilju ning vältige poolfabrikaate. Vältige kõhukinnisuse teket ning tugevat survet vaagnapõhjale. Soole tühjendamise kergendamiseks istuge tualetipotil nii, et toetate jalad väikesele pingile ja käed või küünarvarred reitele ning lõdvestate kõhulihased.



AS ITK patsiendi infomaterjal (ITK832)

Õiged liikumismustrid ja lihastreening rasedus- ja sünnitusjärgseks taastumiseks

Vaagnapõhjelihaste tugevdamise harjutused

Alustage vaagnapõhjelihaste kergete pingutustega kohe sünnituse järel (esimese 24 tunni jooksul), ka õmbluste ja turse korral. Kerge lihastöö aitab parandada vereringet ja vähendada turset.

Lähteasend - heitke selili nii, et põlved on kõverdatud, tallad maas. Hingake rahulikult ning hoidke jalalihased vabalt.



Pingutage ning tõmmake vaagnapõhjelihaseid üles- ja sissepoole, justkui tahaksite kinni hoida uriini või kõhugaase. Seejärel laske lihased täiesti vabaks (4 sek) ja pingutage uuesti. Tehke vaagnapõhjelihaste pingutusi 4–5 korda päevas. Harjutuste sooritamist alustage selili. Nii pea kui saate, tehke harjutusi seistes ja seejärel istudes. Pingutage vaagnapõhjelihaseid enne kõhatust, aevastust, naermise ajal, lapse tõstmisel ja süles kandmisel.

Esimese kuue nädala jooksul püüdke päeval lamada vähemalt 1 tund järjest, nii väheneb surve vaagnapõhjale.

Kõhulihaste aktiveerimise harjutused

Kõhulihaste harjutused on sünnituse järel väga olulised. Püüdke teha 10-15 kordust 2 korda päevas.

Kõhuhingamine - heitke selili, põlved kõverdatud, tallad maas. Hingake nina kaudu sisse nii, et kõht liigub üles, ja suu kaudu välja nii, et kõht liigub sisse. Jälgige, et rindkere oleks paigal. Laske kõhul vabalt liikuda. Välja hingates pingutage kõhtu sissepoole, hoidke pinget nii kaua kuni väljahingamine kestab. Püüdke sama teha külili, põlved kõverdatult.



Vaagna tõste - heitke selili, põlved kõverdatud, tallad maas. Pingutage tuharalihaseid, vaagnapõhjelihaseid ja kõhulihaseid ning tõstke vaagen, tuharad ja selg korruga üles. Hoidke asendit 5 sekundit, seejärel lõdvestuge. Sooritage 10 kordust. Pingutuse ajal hingake välja. Vältige ülesirutust ja turjale minekut.



Kanna libistamine - heitke selili, põlved kõverdatud, tallad maas. Libistage kanda mööda maad kuni suudate hoida süvalihased pingutatuna ja tooge tagasi lähteasendisse. Korrake sama teise jalaga. Hingake pingutuse ajal välja.



Taastumine võtab aega ja on individuaalne

Taastumise kiirus on individuaalne. Püüdke vältida tegevusi, mis tekitavad ebamugavustunnet. Jalutage palju, et suurendada enda vastupidavust. Alustage esimesel nädalal lühikeste distantsidega (10 min), vastavalt enesetundele suurendage järk-järgult koormust. Ei ole soovituslik elada sugelu, käia vannis, ujuda ning teha tugevat treeningut esimesed 6-8 nädalat pärast sünnitust.

Pöörduge arsti või füsioterapeudi vastuvõtule 2-4 kuu jooksul pärast sünnitust, kui Teil on:

- uriinileke ja/või kõhugaaside leke kõhides, aevastades, raskusi tõstes või mõne muu tegevuse juures;
- vaagnast allavaje tunne;
- nõrgad kõhulihased, ettevõlvuv kõht;
- selja- või vaagnavalu, mis segab igapäevaelu;
- valu, mis lokaliseerub vaagnapiirkonnas, kõhuseina eesmisel osal nabapiirkonnas või sellest allpool, samuti alaseljas, ristluus või tuharates;
- nabasong (naba punnitab välja);
- uriini või väljaheite lekkimine täitunud põie või soolestiku korral;
- raskuseid mis tahes igapäevaste tegevuste sooritamisel, mis on tingitud valust, leketest, pingetest või muudest muret tekitavatest sümptomitest vaagna piirkonnas.

ITK832
Kinnitatud AS ITK ravikvaliteedi
komisjoni 19.12.2018 otsusega
(protokoll nr 19-18)