



### SÜNNITUSJÄRGNE VÕIMLEMINE

#### **Mida aktiivsem on naine peale sünnitust, seda kiiremini taanduvad tervisehäired**

- Paraneb vereringe
- Alaneb turse sünnitusteedes
- Paranevad kiiremini rebendid
- Väljub emakast jääkliima- ja veri
- Vähenevad selja- ja jalavaevused
- Alaneb vaimne pinge

#### **Treenides peale sünnitust saab harjutustega**

- Taastada kõhu- ja vaagnapõhja lihaseid
- Taastada tupe funktsiooni
- Tugevdada selja- ja rinnalihaseid
- Säilitada hea liikuvus liigestes
- Taastada endine rüht ja kehakaal

#### **Liikumist tuleb piirata:**

- Kui esineb kehatemperatuuri tõus
- On olnud suur verekaotus sünnitusel
- On olnud ulatuslikud lahkliha õmblused

Tavaliselt tunneb ema end teisel päeval juba hästi, on võimeline hoolitsema lapse eest ja võib alustada spetsiaalsete harjutustega, mis ei ole kahjulikud ega väsitavad. võimlemise ajal hingata rahulikult liigutustega ühes rütmis.

**NB!** Alusta võimlemist väga tagasihoidlikust koormusest, harjutuste intensiivsust ja korduste arvu vähehaaval suurendades.

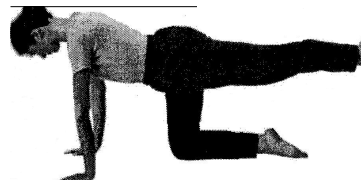
#### **Esimene nädal selililamang:**

- Harjutus vaagnapõhja lihastele: pinguta päraku, tupe ja tuharalihaseid –hoia pinget 5-8 sek, lõdvesta samuti 5-8 sekundit vastupidises järjekorras. Iga tund natuke.
- Harjutus kõhulihastele: “kõhuhingamine”, hingata sisse, kõht tõuseb, väljahingamise ajal tõmba nabadiagonaalis (diafragma suunas) sisse.
- Harjutus säärelihastele: lamades painuta ja siruta jalalabasid- iga tund natuke.
- Harjutus seljalihastele: pinguta tuharad ja kõht, hingates välja tõsta puusad, hingates sisse langeta ja lõdvestu.
- Seljalihaste venitamine: võta algul üks põlv rinnale, siis teine juurde ja „kallista“ neid. Hingata rahulikult ja hoida venitust 20-30 sek.
- Puhkeasend: Leba kõhuli (või kergelt külili) padjal 3-4x päevas 30 minutit.



### Teine nädal +

- Harjutus vaagnapõhjelihastele: Erinevates asendites (istudes, triikides) pinguta vaagnapõhjelihaseid ilma kõhtu samal ajal sisse tõmbamata. Hoiu pingutust nt. 5 sekundit, siis ka puhkus 5 sekundit. 5-20 kordust 2-3 korda päevas 2-3 kuud.
- Harjutus kõhulihastele: Selililamang, põlved kõverdatud, käed on ristatult kõhul, tõsta (kuni 30°) aeglaselt välja hingates pea ja õlad ning kergelt suru peopesadega kõhtu kahelt poolt. Sisse hingates lõdvestu. (Hiljem võid asetada käed kukla taha)
- Harjutus rinnalihasele: Erinevates asendites suruda peopesad rinna kohal kokku, hoida 3 sekundit. Lõdvestu. 5-10 korda.
- Harjutus selja- ja jalalihastele: ole neljakäpuli, keha raskus võrdselt kätel ja põlvedel. Kael otse ja vaade maas. Hoiu naba sees ja selg sirge. Too üks põlv ette ja seejärel siruta jalg taha. NB! Päck enda poole. Raskemaks saad, kui sirutad korraga parema käe ja vasaku jala. Puhka. Siruta nüüd vasak käsi ja parem jalg. Tee harjutust 10-15 korda.



- Venitus säärelihastele: seisa seina juures üks jalg sammu võrra teisest ees küünarvarred vastu seina. Kõverda eespool asuvat jalga hoides tagumise jala kanda maas. Hoiu 20-30 sekundit 3-5 korda.
- Harjutus rühi taastamiseks: Seistes seljaga vastu seina, kannad labajala kaugusel seinast, põlved kergelt kõverdatud, käed kõhul, suruda selg vastu seina –hoida 5-10 sekundit 5-6 korda.

**NB!** Kõndides pinguta kõhu ja tuharalihaseid  
Kanna kõhulihaseid toetavaid riideid

### Taastumine peale keisrilõiget – konsulteerri arstiga

- Haavavalu leevendamiseks valige põlvest kõverdatud asendid
- Voodist tõustes toeta haava padjaga
- Kõndimisel toeta haava, siruta selg
- Hingamisharjutused 1 päevast
- Kõhulihaste harjutused 3-4 päevast

**NB!** Organism taastub peale operatsiooni kiiremini, kui püüate voodist tõusta varakult!

### Soovitused!

- Jälgi kehahoidu last tõstes- kõht sees, selg sirge!
- Treeni koos beebiga
- Võimalusel kord nädalas ujuma (konsulteerri eelnevalt arstiga)



## **nfomaterjal**

2-4 kuu möödudes võib järk-järgult tegeleda endiste harrastuste ja sportliku treeninguga

Koostaja: Taastus- ja järelravi osakond, füsioterapeut Raili Sepp

Koostatud/täiendatud/ ülevaadatud 2010

