

Jak si užít těhotenství bez bolesti zad

Říká se, že těhotenství je jedním z nejkrásnějších období ženy. **Některé ženy s tím souhlasí, jiné to budou rezolutně odmítat. Když si žena těhotenství neužívá, může být dáno různými problémy, bolestmi, hormonálními výkyvy nebo nevolnostmi.** Mezi časté neduhy těhotných patří bolesti zad. Tělo prochází obrovskými změnami, jak po stránce psychické, tak i fyzické.

Text a foto: MamiGYM

Dobrou zprávou je, že s většinou problémů, které se v těhotenství objeví, se dá něco dělat. Díky vhodnému cvičení se můžete bolesti v těhotenství zbavit a současně se i relaxovat.

„Další obrovskou výhodou těhotenského cvičení je to, že vás dokáže dobře připravit na porod a po porodu vám pomůže získat zpět svou formu.“ říká Michaela Malá, lektorka Pilates pro těhotné a po porodu, která vede kurzy cvičení v pražském studiu MamiGym, nebo její kurzy najdete i online na stránkách mamapilates.cz. Ta nás provede i dnešními cviky a vysvětlí, proč k bolesti dochází. Cvičením v těhotenství se napojíte na své tělo, naučíte se ho vnímat, a tak porozumíte nejruznějším změnám, které se v těle odehrávají.



PROČ VÁS BOLÍ ZÁDA?

„Tím, jak roste břicho, dochází ke změně těžiště těla a vlivem hormonálních změn dochází navíc k rozvolňování vazů a kloubů. Tělo je sice pohyblivější, ale také zranitelnější. To vše vede ke změnám svalového napětí v těle a může negativně ovlivnit i funkce vnitřních orgánů. Těhotná žena by se měla naučit nést svoje zvětšující se břicho, do tohoto „nesení“ zapojit hluboké svaly středu těla, ale také aktivní chodidla, která by jí měla být tou prvotní oporou“ vysvětluje Michaela Malá.

Jaké bolesti zad se mohou v těhotenství objevit a jaké cviky doporučujeme k jejich odstranění?

BOLEST BEDER

Nejčastější příčinou bolesti beder je vadné držení těla a tím způsobené zatížení bederní páteře.

Od bolesti beder uleví uvědomění si správného držení těla, cviky na uvolnění bederní páteře a aktivace svalů hlubokého stabilizačního systému.

BOLEST V KŘÍŽI

Bolí vás v kříži při chůzi nebo po probuzení? V těhotenství, kdy se zvětšuje váha trupu, je oblast esíček (spojení kosti křížové a pánevní) náchylnější ke zvýšenému napětí.

Během dne si uvědomujte správné držení těla, omezte sezení nohu přes nohu a najděte si během dne čas na uvolnění a stabilizaci esíček.

BOLEST HRUDNÍ PÁTEŘE

Hrudní páteř dostává v těhotenství zabrat hned z několika příčin. Jedním z nich je nesprávné držení těla – shrbená záda, ochablé mezilopatkové svaly a zvětšující se poprsí, které stahuje ramena do protrakce.

K odstranění nebo prevenci těchto bolestí jsou cviky na otevření hrudníku, protažení prsních svalů a aktivace svalů kolem lopatek.

BOLEST ŠÍJE

Možná jste také zaznamenala, že vám na zádech narostl malý hrb? V dnešní době často trávíme spoustu času koukáním do obrazovky s předsunutou bradou dopředu, pozice se tak fixuje a může nás z toho začít bolet šíje.

Zkuste zasunout bradu zpět ke krční páteři a povytáhnout se za ušima nahoru. ●

V článku jsme sepsali nejčastější příčiny bolesti zad, které mohou potkat těhotné i netěhotné a jednoduše popsal, co dělat pro prevenci a odstranění těchto neduhů. Pro komplexní řešení problémů neváhejte navštívit lekce cvičení MamiGym nebo se podívat na stránky Michaely Malé www.mamapilates.cz