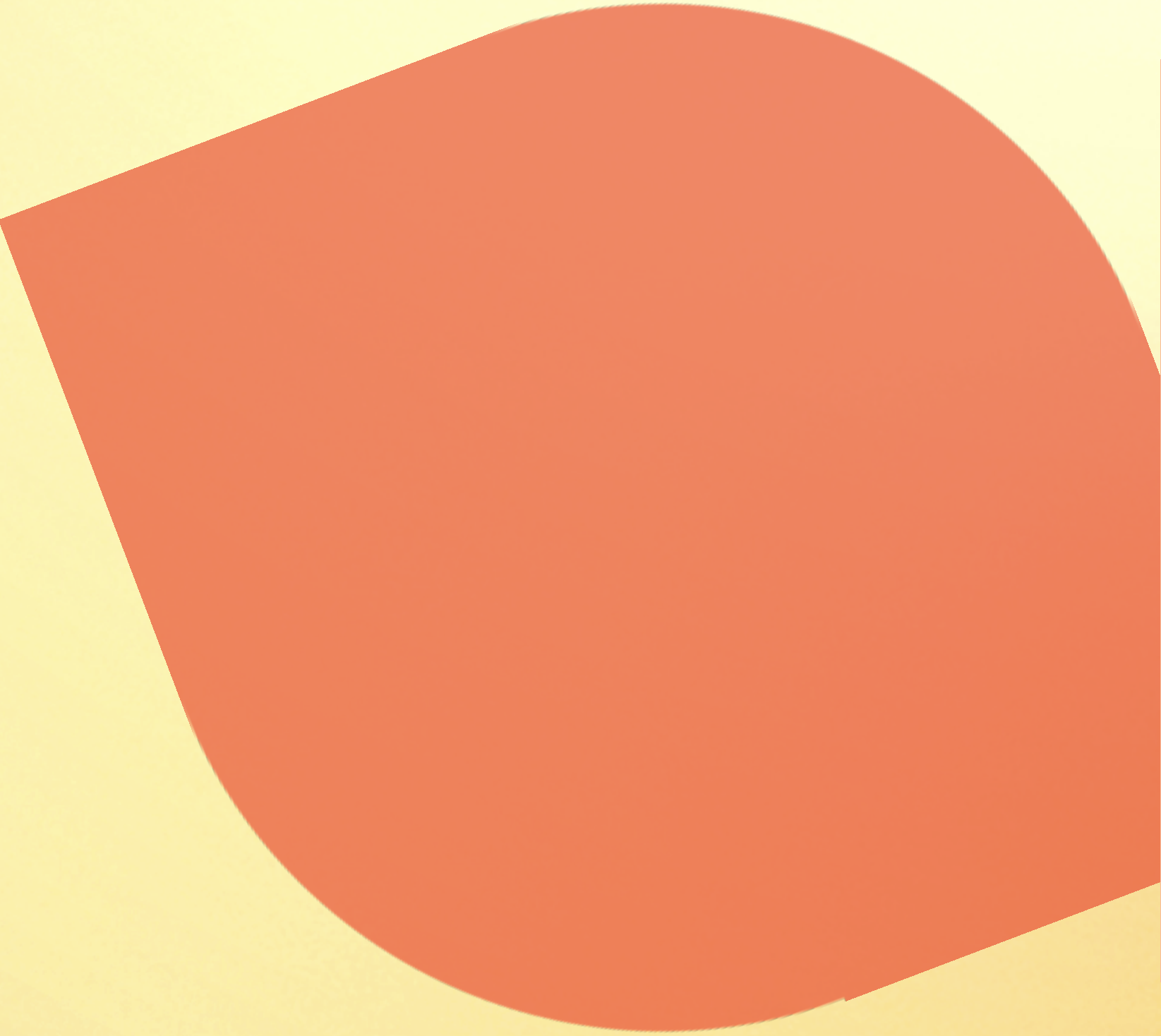


Cviky (nejen) pro ženy po porodu

Aneb naučte se pracovat se svaly pánevního dna



- 
- 🌸 Z čeho se skládá pánevní dno?
 - 🌸 Jak správně dýchat?
 - 🌸 Jak relaxovat a posilovat svaly pánevního dna?

Z čeho se skládá pánevní dno?

- Cílem této brožury je pánevní dno dostat do povědomí a naučit se s ním pracovat, ačkoliv je prakticky nemožné pracovat s vrstvami izolovaně. Pokud však své pánevní dno zvládneme vnímat a posilovat/relaxovat, může se zlepšit mimo jeho důležité funkce i naše sebevědomí, kvalita života či např. sexuální a sociální život.

- Základní funkce: podpora orgánů v malé pánvi, podpora postury, zadržování/uvolnění moči a stolice, relaxace svalstva při porodu, dosažení orgasmu

- Pánevní dno, jako součást centra našeho těla, mimo jiné ovlivňuje i funkci močopohlavní soustavy, proto je po období těhotenství a samotném porodu důležité opět postupně obnovit jeho **pevnost a pružnost, popř. svírací funkci.**

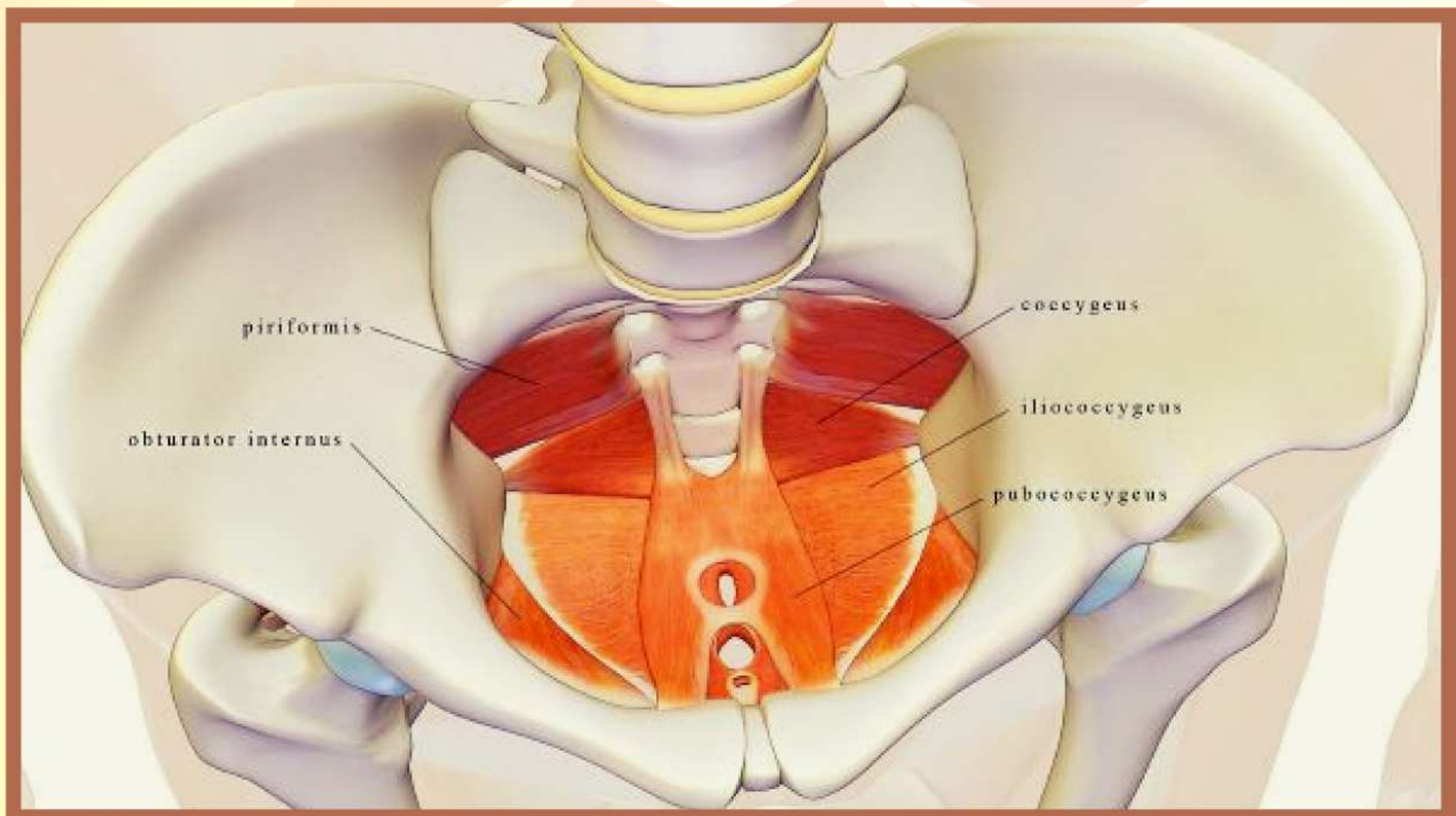
Zároveň pokud jste v napětí a potřebujete se uvolnit a zrelaxovat, najdete zde i uvolňovací cviky.

Z čeho se skládá pánevní dno?

● Pánevní dno: Základy anatomie

Společně s bránicí směřuje ke stejnému středu a uzavírají zespoda (pánevní dno) a zeshora (bránice) dutinu břišní.

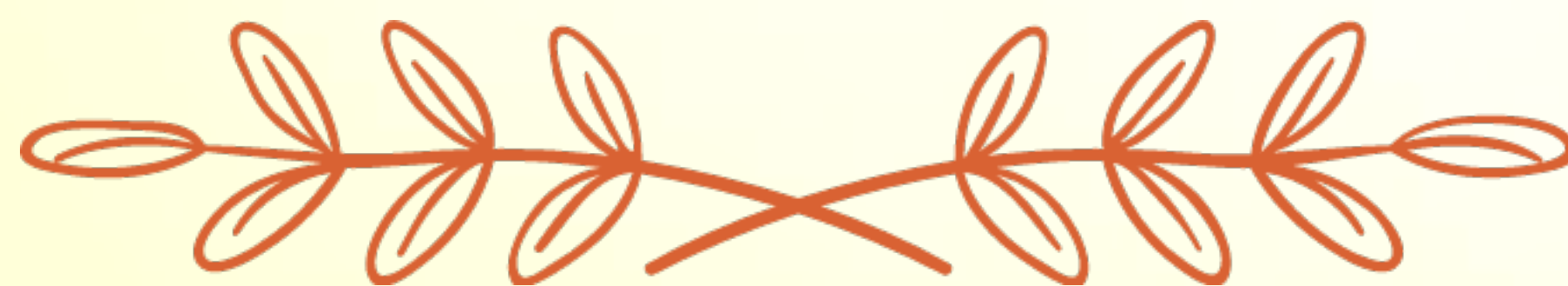
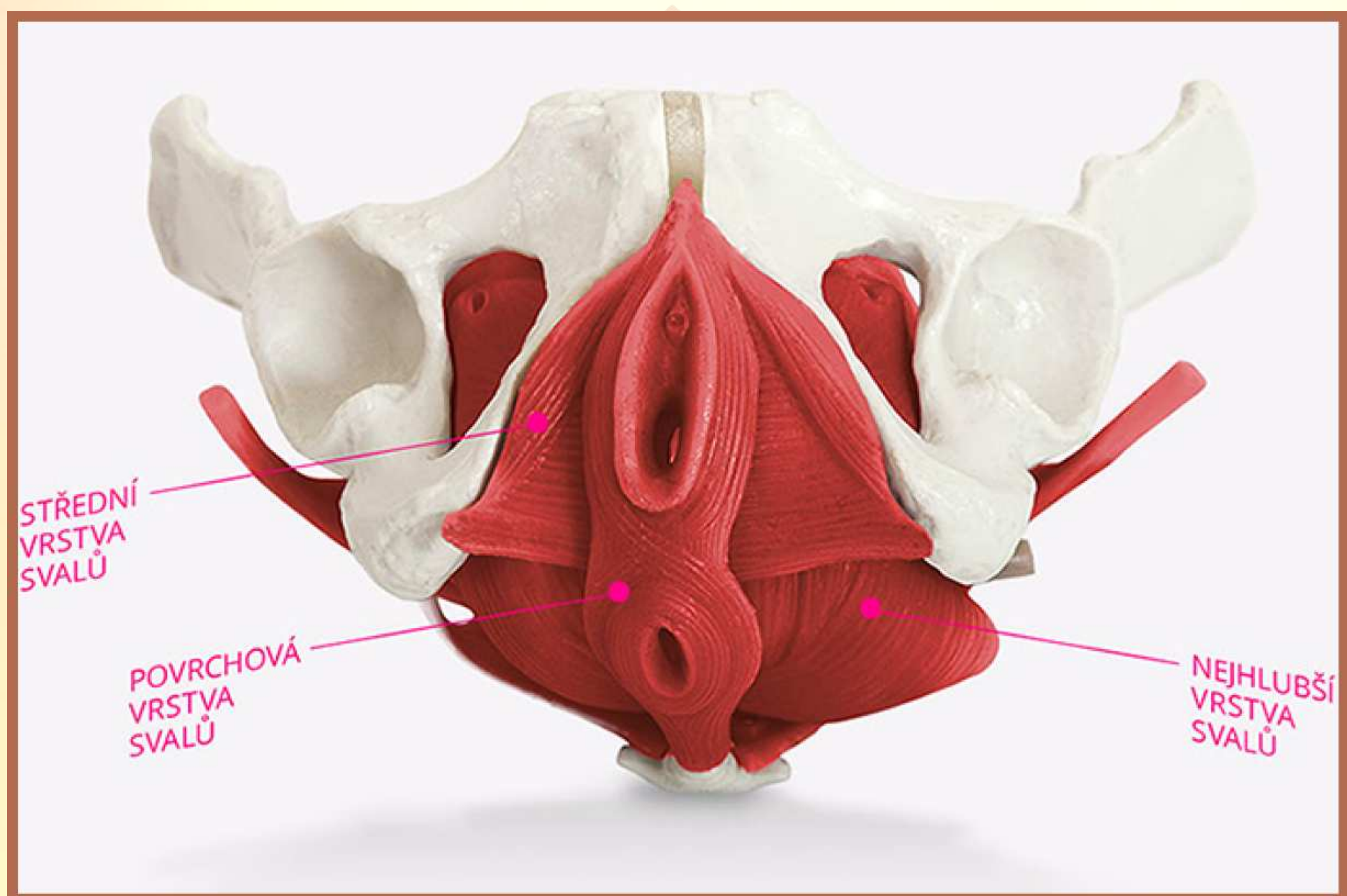
Tyto svaly jsou uložené v hloubce a hýbou jen měkkými strukturami (respektive mají vliv na vnitřní orgány), proto je těžké uvědomit si práci s nimi a musíme dát hlavně na svůj pocit.



Z čeho se skládá pánevní dno?

● **Pánevní dno:** Základy anatomie

STAVBA



Z čeho se skládá pánevní dno?

● Pánevní dno: Základy anatomie

STAVBA

Povrchová vrstva:

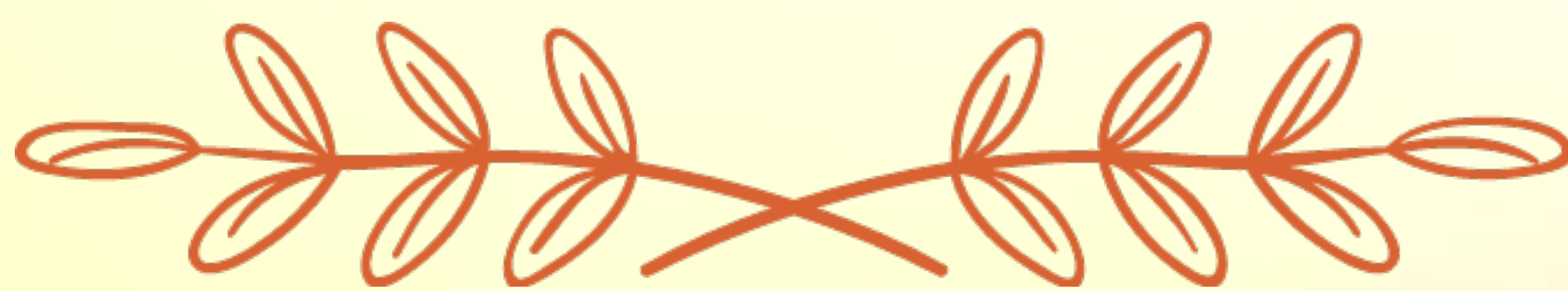
- tzv. ležatá osmička jdoucí od stydké kosti ke kostrči
- jde o tzv. svírací vrstvu - konkrétně pro zevní pohlavní orgány (zužování vulvy), řitní otvor ("kruhový těsnicí kroužek") a močovou trubici

Střední vrstva:

- vrstva vepředu v malé pánvi, horizontálně napnutá mezi hrboly sedací kosti
- dva svaly: 1. tzv. bránice močopohlavní soustavy -> spirálovité uzavírání pochvy a močové trubice
- 2. slabší sval udržující příčné napětí

Nejhlubší vrstva:

- vějířovitá vrstva jdoucí v provazcích od stydké kosti až ke kostrči
- zejména na ní závisí napětí pánve, statika a dynamika -> má nosnou funkci
- tvoří ji hlavně zvedací sval - tzv. m. levator ani, jdoucí jako trychtýř okolo otvorů -> kontrakce svalů zajistí zadržení stolice i moči



Jak správně dýchat?

- Vzhledem ke spojitosti pánevního dna s bránicí se dá jejich funkce vzájemně propojit, a tudíž podpořit.



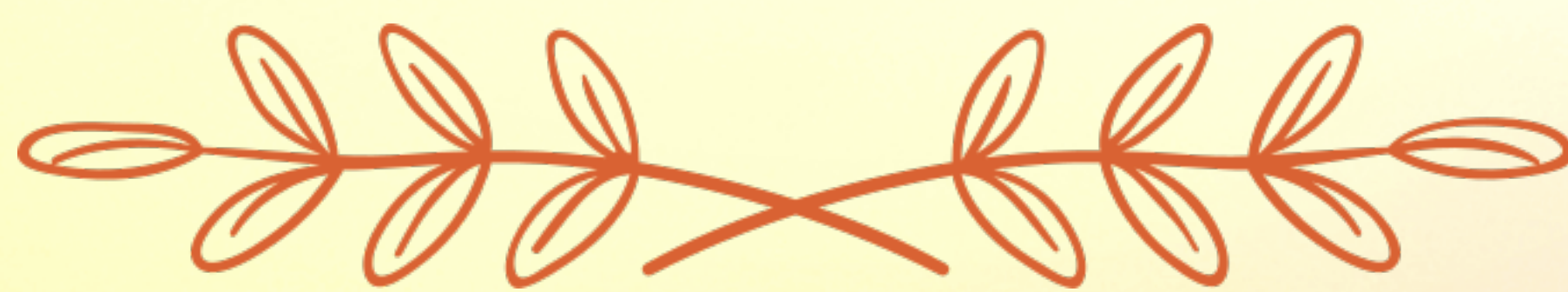
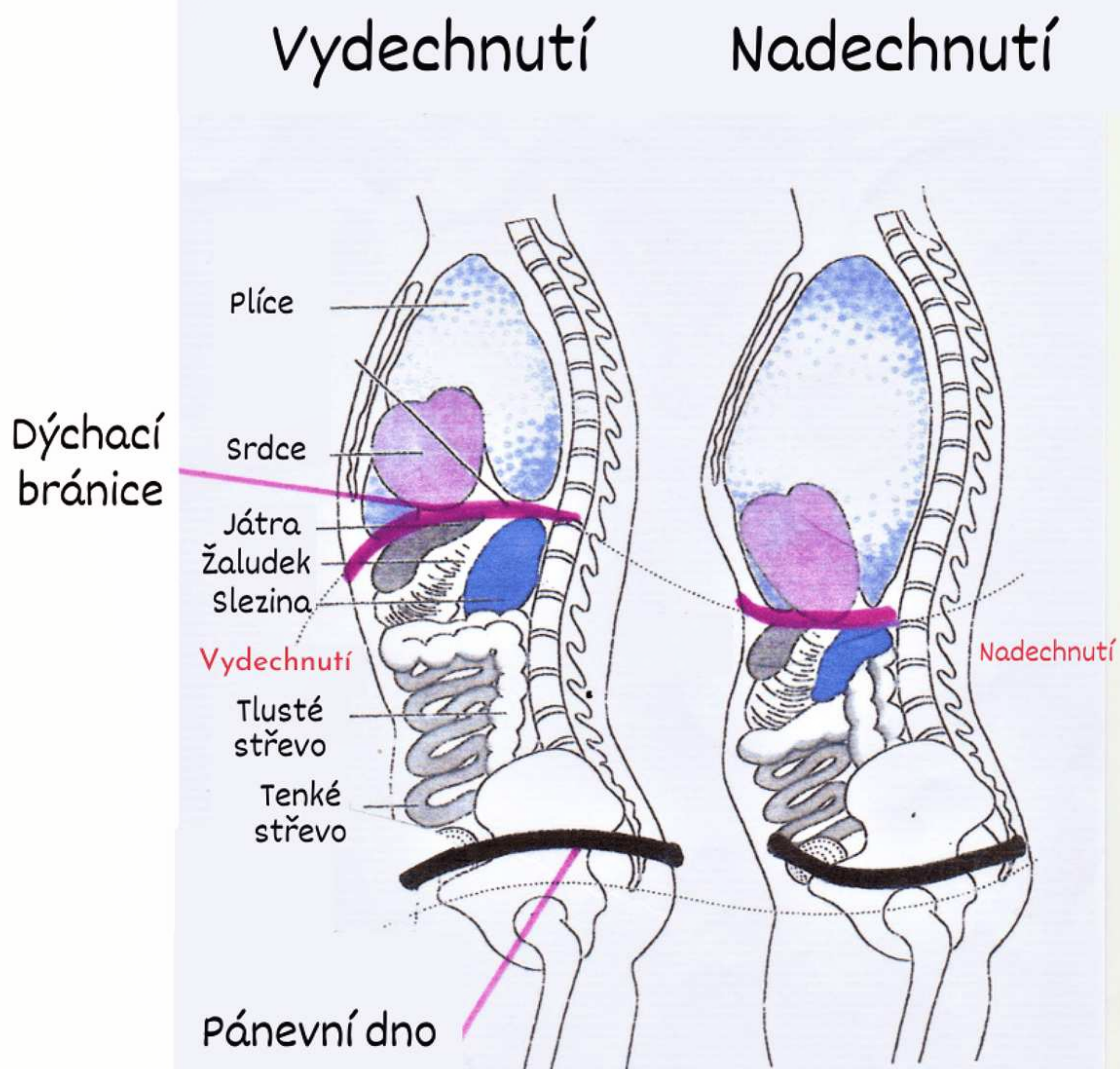
- Tyto svaly pracují ve fázích dýchání opačně - bránice jde při nádechu dolů (napíná se), svaly pánevního dna jsou zrelaxovány. Při výdechu se bránice vyklenuje nahoru (relaxuje) a pánevní dno se naopak kontrahuje.



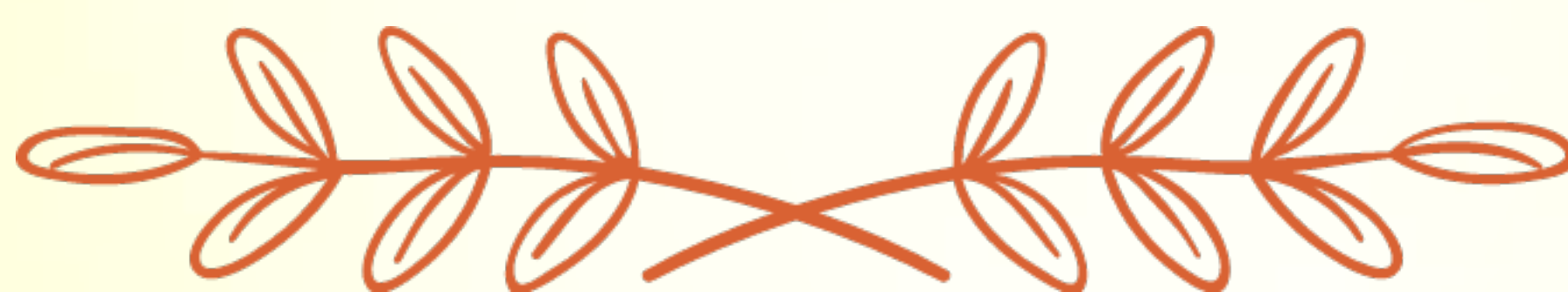
- Z těchto faktů vyplývá, že fyzická aktivita by měla probíhat s výdechem, kdy je pánevní dno aktivované (nikoliv s nádechem či zadržným dechem). Uvolněné pánevní dno je jinak zbytečně zatěžováno zvýšeným nitrobřišním tlakem.

Stejně tak by měla být v rovnováze aktivace a uvolnění svalů v malé pánvi, jinak mohou vznikat problémy - např. inkontinence, bolest v oblasti pánve, pokles orgánů,...

Jak správně dýchat?



Jak správně dýchat?



● Výchozí poloha:

lehnout na zádech, pokrčené dolní kočetiny (opření o celá chodidla)

- obě ruce položené na spodním břiše

● Správné provedení:

- dech je vedený dolů -> pod naše dlaně

- dech je volný

- s nádechem přes nos se naše ruce mírně zvedají; břicho se mírně roztáhne

- dlouhý výdech ústy může být podpořen "ššš..." (jako když se sfoukává svíčka) a my vnímáme postupné klesání břicha a zúžení pánevního dna -> navíc při výdechu můžeme zkusit vědomě aktivovat svaly pánevního dna = vtahovat je směrem k pupíku "jako špagetu"

Cviky na relaxaci svalů páněvního dna.

Výchozí poloha pro 1. sadu cviků:

- leh na zádech, dolní končetiny pokrčené -> chodidla opřená o podložku v pozici na šířku pánve
- cviky zpočátku opakujeme 7-10x po 3 sériích, postupně můžeme počet navyšovat



Cviky na relaxaci svalů pánevního dna.

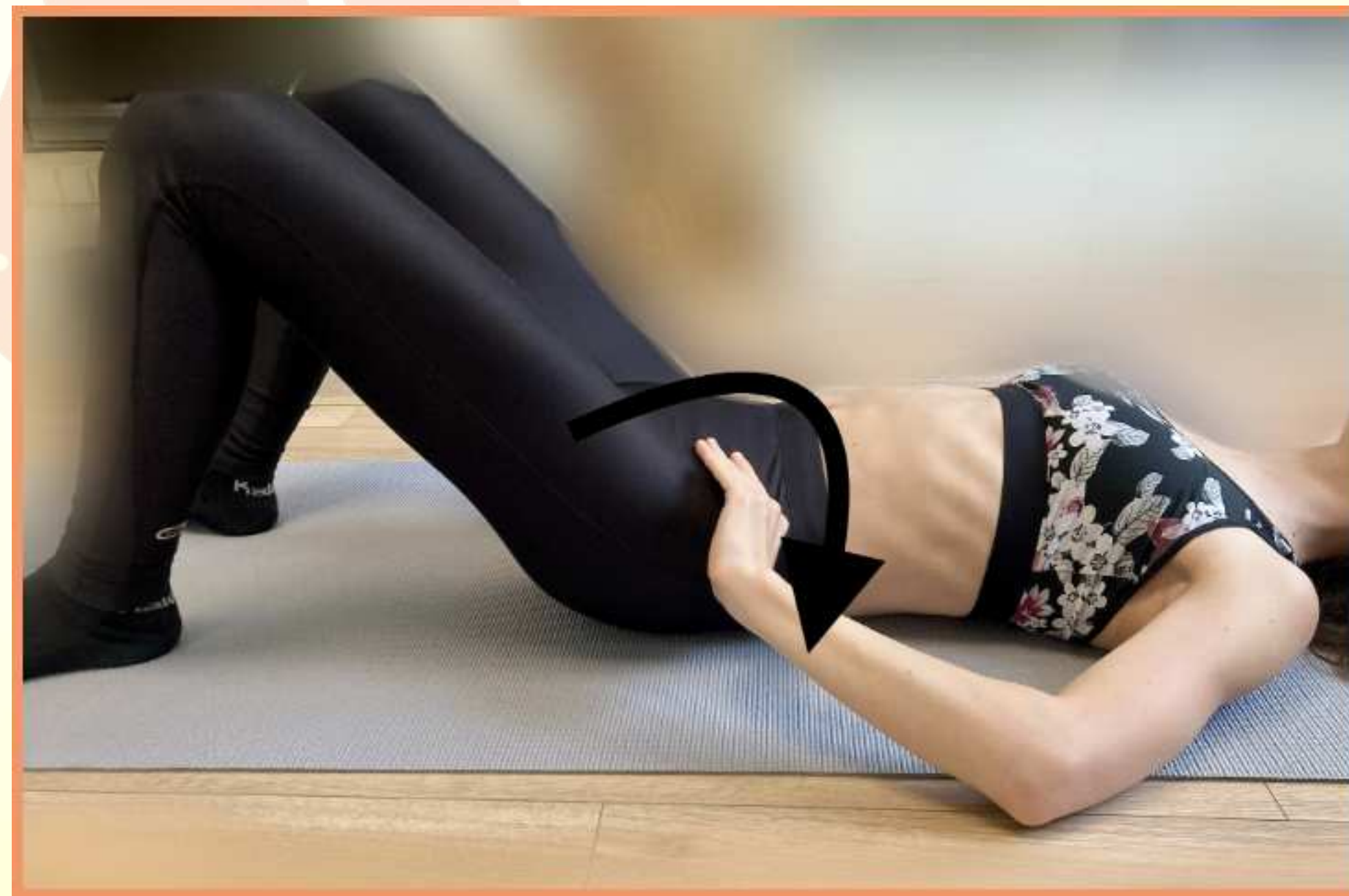
Cvik č. 1

Pohyb:

prsty rukou položené na přední straně lopat kyčelních kostí a palce jsou položeny zezadu na pánvi

- plynule překlápíme pánev (bez aktivity břišních či hýžděvých svalů), ruce na pánevních kostech slouží k uvědomění pohybu

- dech: s nádechem jde pánev dopředu a s výdechem se překlápí pánev dozadu (dojde k vyhlazení bederní lordózy)



Cviky na relaxaci svalů páněvního dna.

Cvik č. 3

Pohyb:

- pohybujeme pánví plošně a střídavě na jednu a druhou stranu směrem do podpažních jamek (jde o malý pohyb šikmo nahoru)

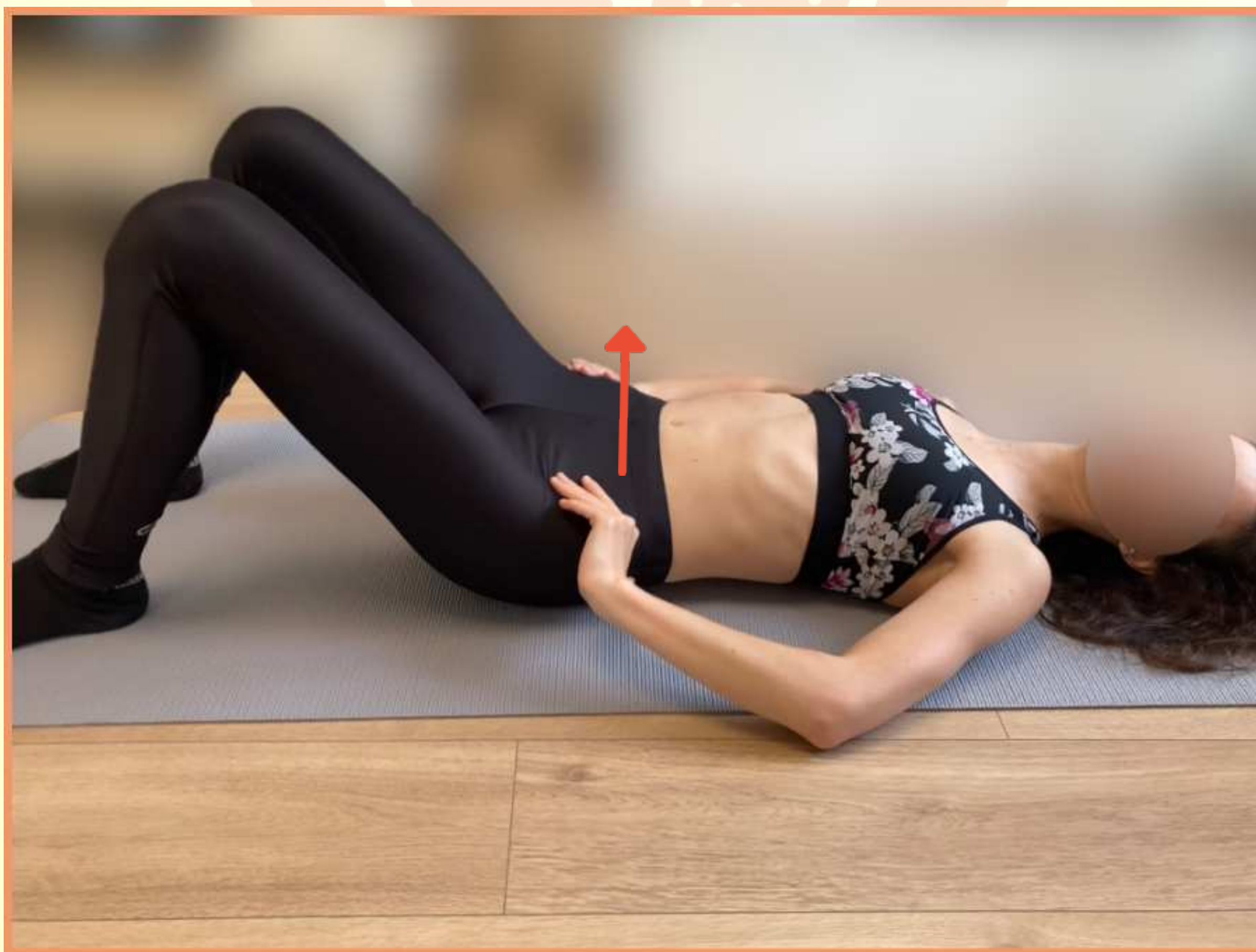


Cviky na relaxaci svalů páněvního dna.

Cvik č. 4

Pohyb:

- strany pánve střídavě zvedáme v malém rozsahu směrem ke stropu (pánev se neodlepí od podložky)



Cviky na relaxaci svalů páněvního dna.

Cvik č. 5

Pohyb:

- pohybujeme pánví plošně po podložce ve tvaru malých ležatých osmiček



Cviky na relaxaci svalů páněvního dna.

Cvik č. 6

Pohyb (výchozí poloha - turecký sed):

- začínáme s rovnými zády, ruce máme na kolenou, pánev překlopíme dopředu -> následně lehce vyhrbíme záda a pánev překlopíme dozadu (s výdechem)
- na závěr můžeme na uvolnění udělat pár malých kroužků pánví



Cviky na posílení svalů pánevního dna.

Aktivace svalů pánevního dna (přidáváme při každém **výdechu**) - vtáhneme postupně močovou trubici, pochvu a konečník směrem k pupíku (jako "špagetu")

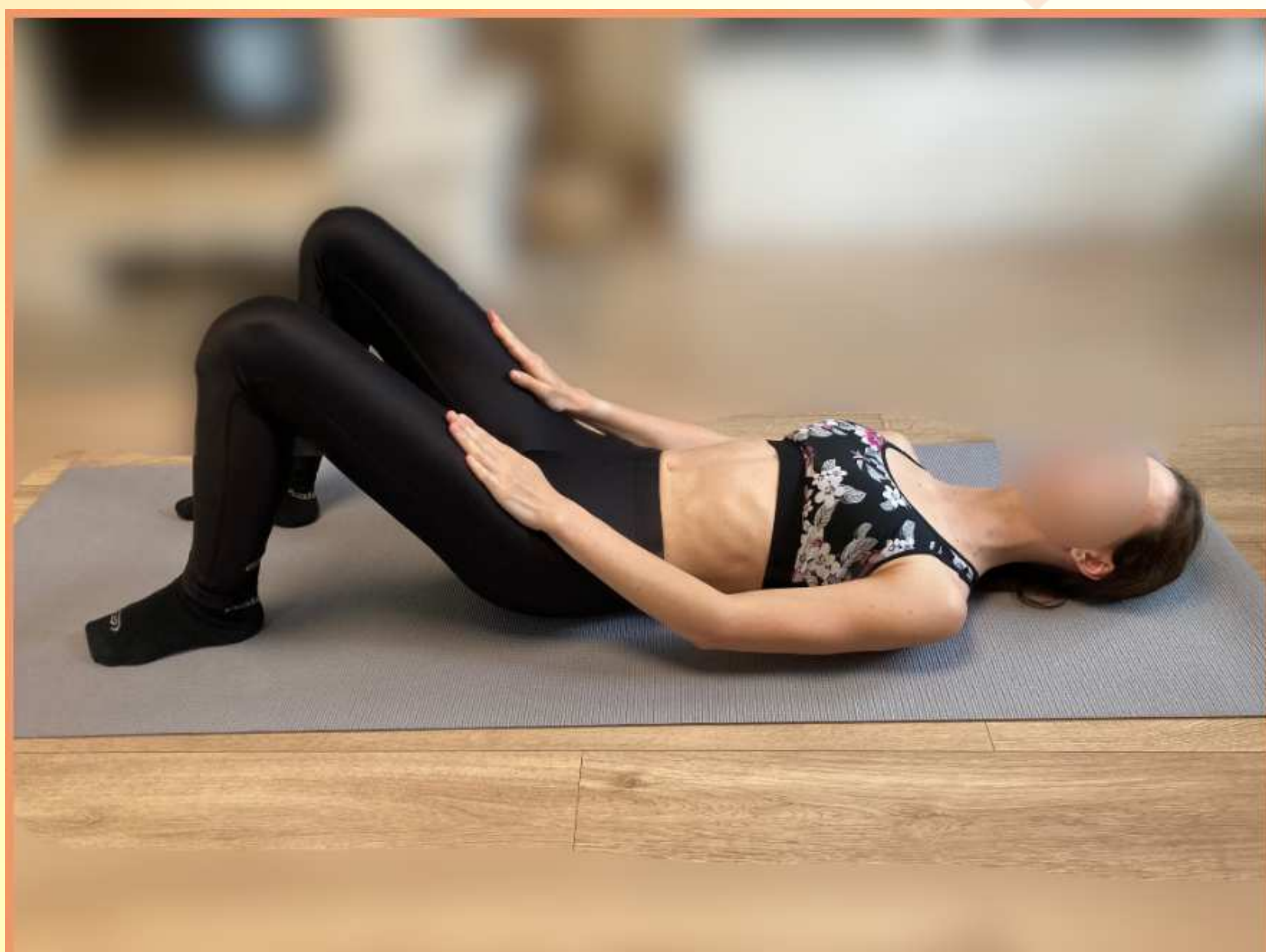
Výchozí poloha pro prvních 5 cviků - 2. sada cviků:

- leh na zádech, dolní končetiny pokrčené -> chodidla opřená o podložku v pozici na šířku pánve
- cviky zpočátku opakujeme 7-10x po 3 sériích, postupně můžeme počet navyšovat

Cvik č. 1

Pohyb:

- s výdechem zatlačíme dlaněmi proti stehnům a zároveň aktivujeme svaly pánevního dna



Cviky na posílení svalů pánevního dna.

Cvik č. 2 - tzv. "mostění; bridging"

Pohyb:

- pomalu a plynule zvedneme pánev směrem ke stropu, max. do bodu, kdy je tělo hezky rovně, s výdechem opět aktivujeme pánevní dno



Cviky na posílení svalů pánevního dna.

Cvik č. 3

Pohyb:

- s nádechem povolíme jedno koleno do strany, a poté ho s výdechem vrátíme zpět na střed, s výdechem aktivujeme pánevní dno + to samé na druhou stranu

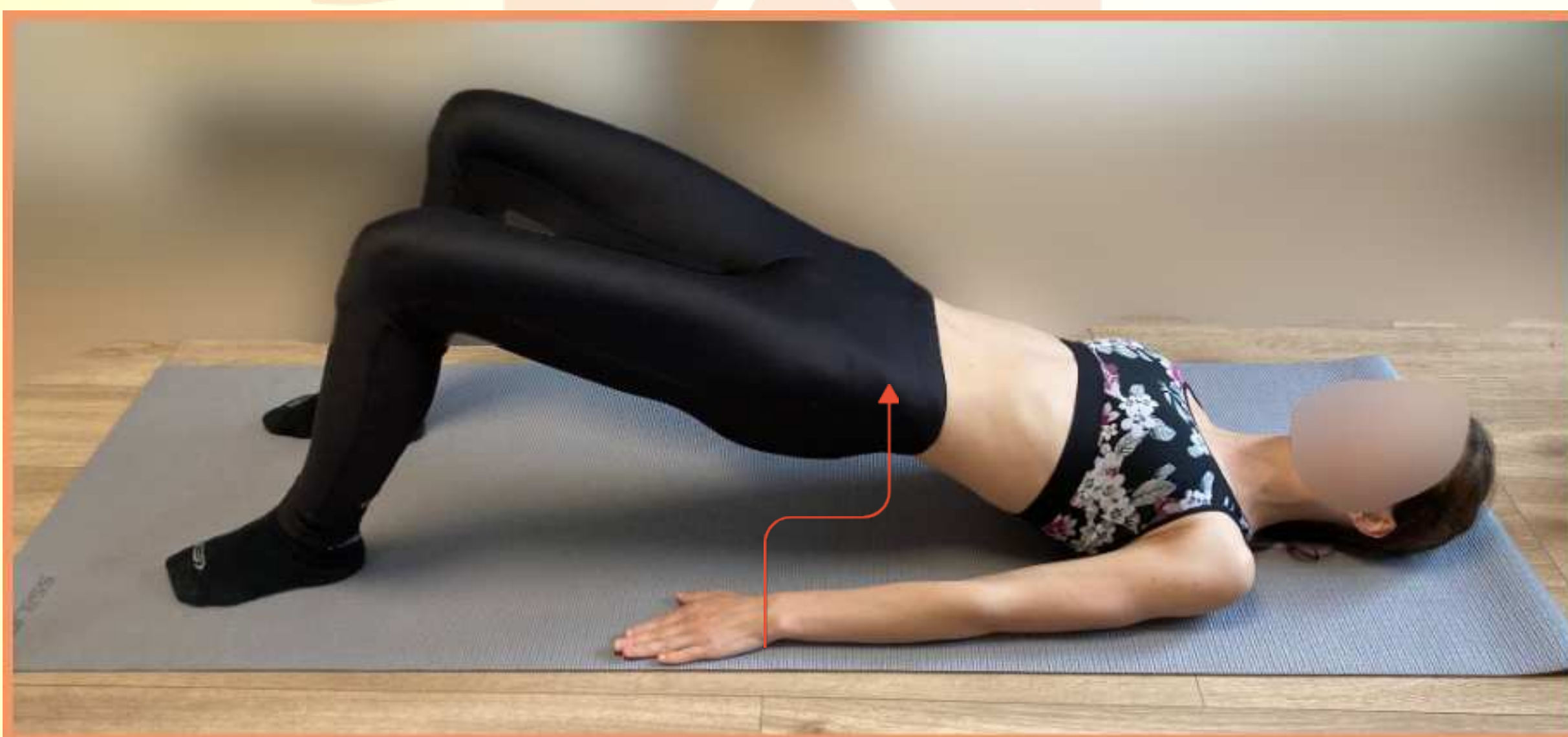


Cviky na posílení svalů pánevního dna.

Cvik č. 4

Pohyb:

- modifikace cviku č. 2 – s výdechem pánev zvedáme postupně plynule nahoru ve 3 fázích, stejně tak postupně („po patrech“) stahujeme svaly pánevního dna

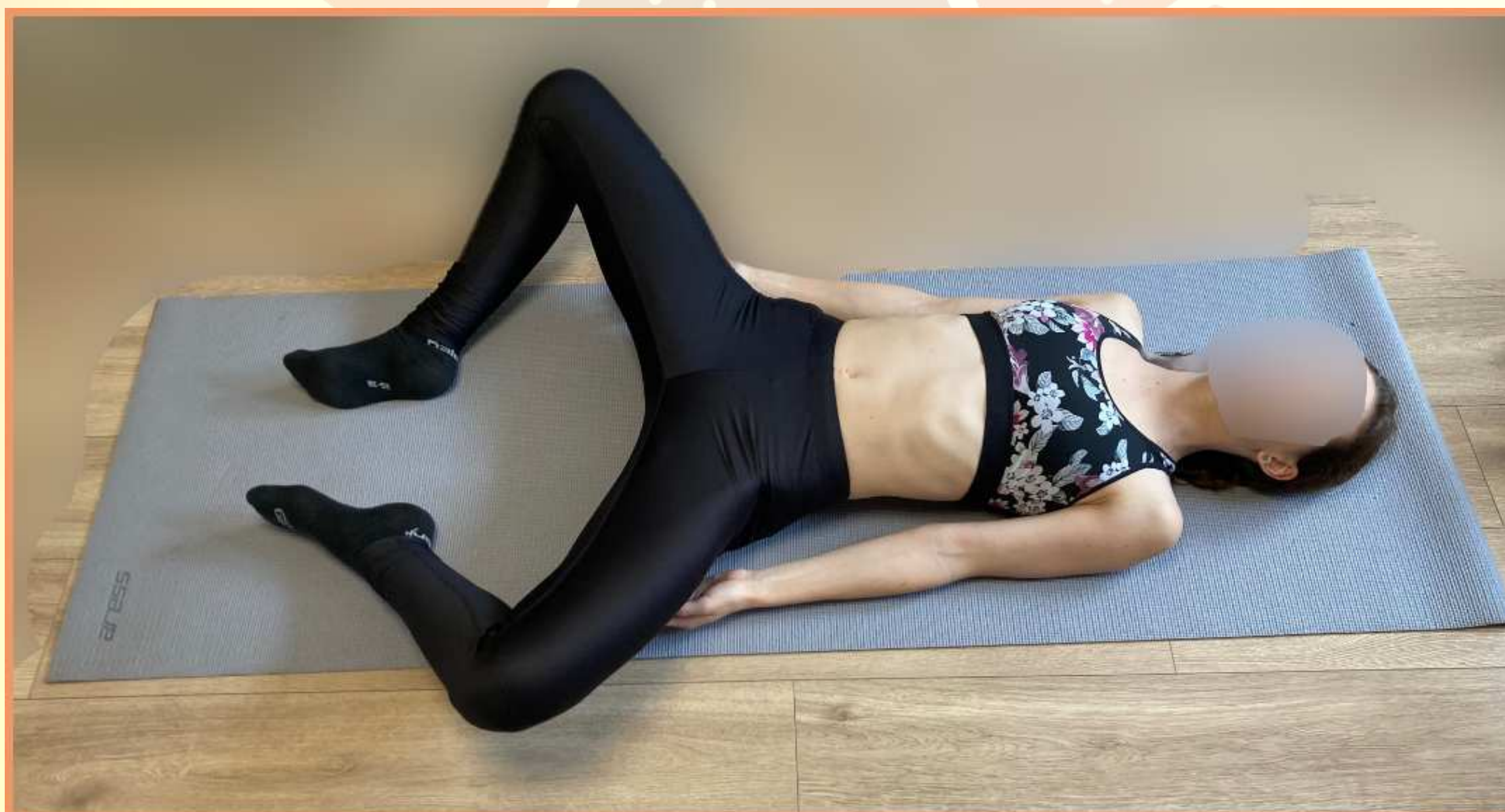


Cviky na posílení svalů pánevního dna.

Cvik č. 5

Pohyb:

- modifikace cviku č. 2 – pánev s výdechem zvedáme plynule nahoru, následně pokládáme opět dolů, v momentu pokládání pánve na podložku se nadechujeme a povolujeme obě kolena do strany (do zevní rotace v kyčelních kloubech) + s výdechem aktivujeme pánevní dno



Cviky na posílení svalů páněvního dna.

Výchozí poloha pro 3. sadu cviků:

- poloha na 4 -> hezky rovná záda (bez výrazného vyhrbení v oblasti hrudní páteře, a naopak nepropadnutí v oblasti beder), hlavu máme v prodloužení páteře (oči koukají na hrudník), kostrč pocitově směřuje do dálky směrem šikmo nahoru, ruce jsou položené pod rameny, loketní jamky směřují mezi palec a ukazovák, kolena jsou pod kyčlemi, paty jsou mírně natočené k sobě

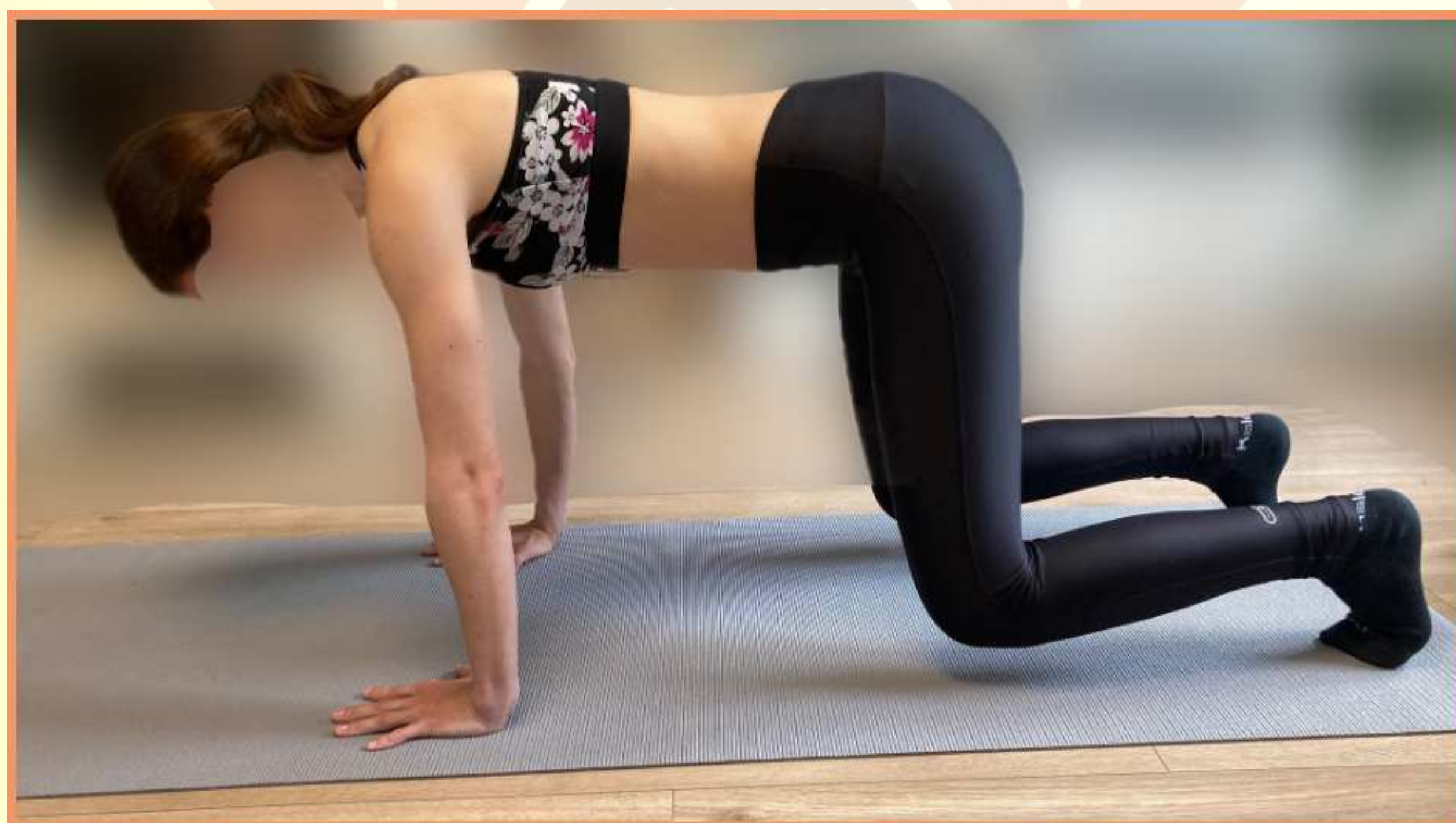


Cviky na posílení svalů pánevního dna.

Cvik č. 6 - tzv. "nízký medvěd"

Pohyb:

- v poloze na 4 opěře špičky u nohou o podložku, zapřeme se o ruce a mírně nadzvedneme plynule kolena nahoru, vydržíme cca 10 s a pomalu položíme
- během cviku volně dýcháme a zkoušíme zapojovat svaly pánevního dna



Cviky na posílení svalů páněvního dna.

Cvik č. 7

Pohyb:

- nejdříve zkusíme správně nastavit tělo (pozice je sama o sobě náročná), a poté se pouze zkusíme s rovnými zády posazovat na paty - ! stačí kousek !, poté naopak přeneseme váhu mírně dopředu

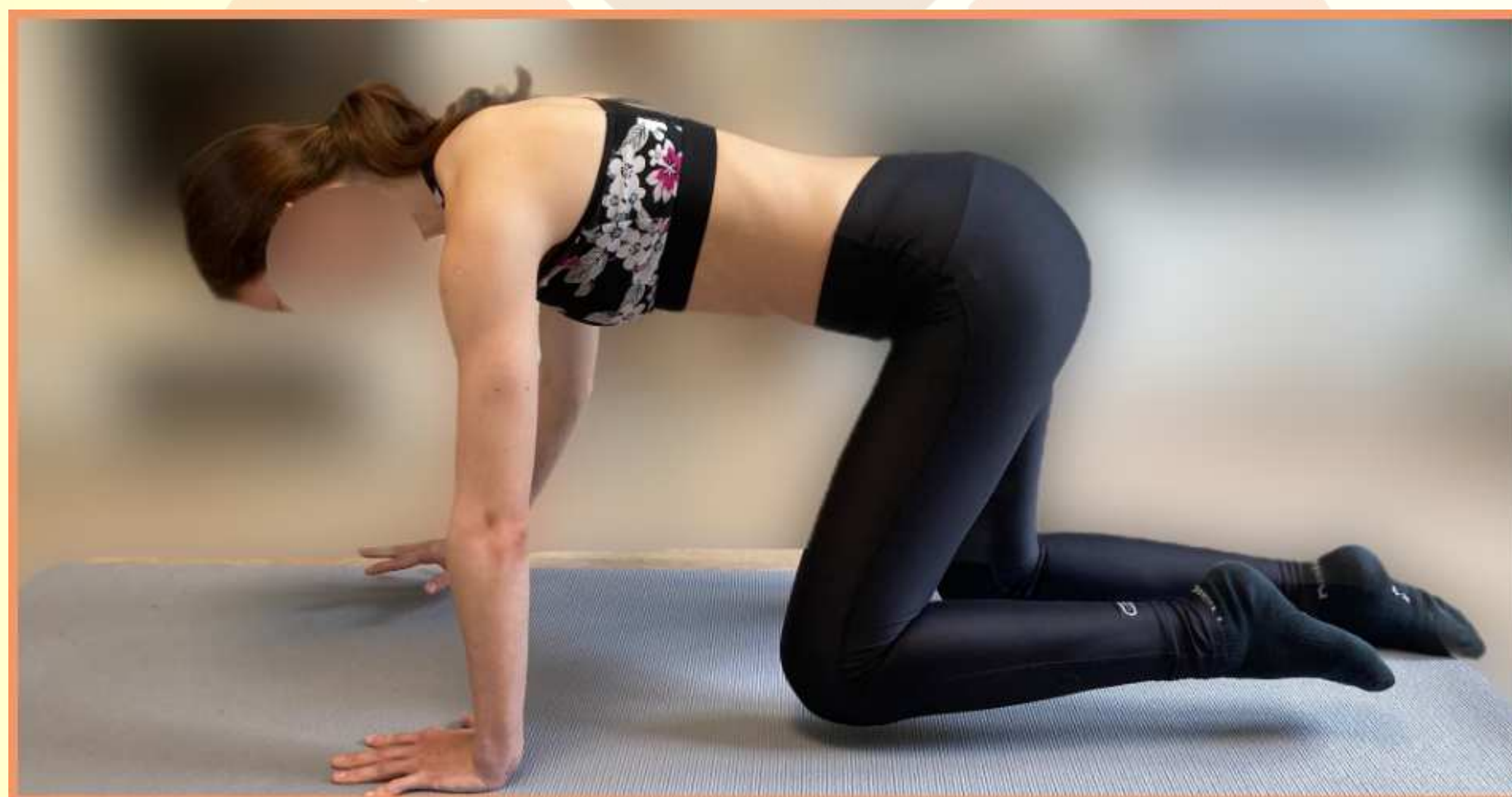


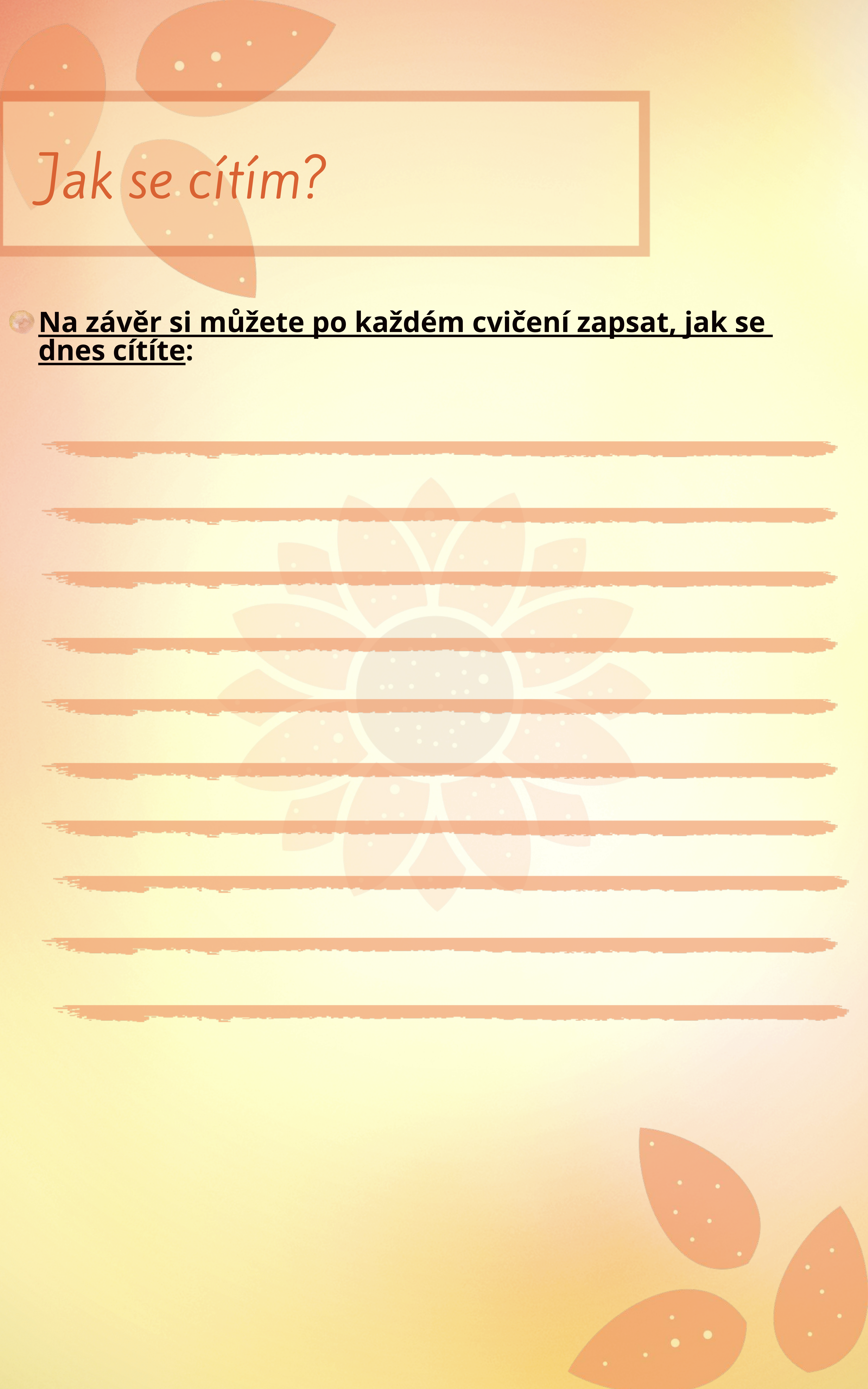
Cviky na posílení svalů pánevního dna.

Cvik č. 8

Pohyb:

- v poloze na 4 nejdříve zvedneme 1 ruku mírně nahoru a opět ji položíme, to samé zkusíme i s ostatními končetinami tak, abychom nepohnuli s naším výchozím nastavením (stále držíme aktivní střed těla) -> finální podoba cviku: zvedáme 1 ruku a koleno křížem proti sobě nahoru + zaktivujeme s výdechem pánevní dno (těžší varianta = zvednutá celá paže a natažená DK)



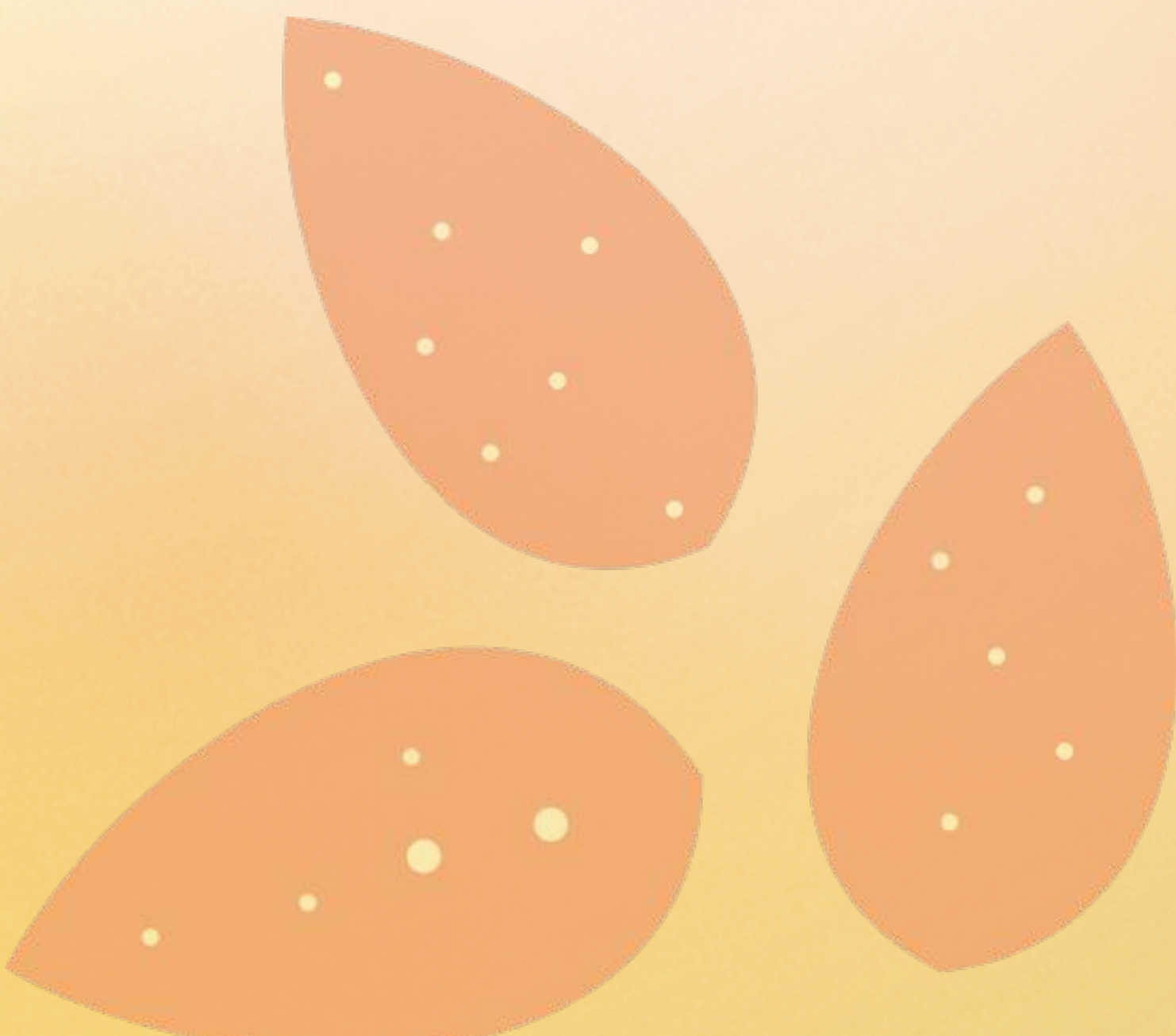


Jak se cítím?



Na závěr si můžete po každém cvičení zapsat, jak se dnes cítíte:

Handwriting practice lines consisting of ten horizontal orange brush strokes, each with a central white space for writing.



Závěr

Na závěr bych Vám jako autorka této brožurky chtěla poděkovat, že jste jí věnovali kousek svého času, a tím i třeba pomohli sami sobě a dozvěděli se něco nového.

Navíc se Vám možná otevřely dveře k některým opomenutým částem Vašeho těla, a tak věřím, že s vytrvalostí, trpělivostí, a zároveň odpočinkem a naleznutím chvílek pro sebe se dostaví i výsledky...

Mějte se hezky, ráda jsem byla Vaší průvodkyní,

Vaše Bětka.

