

Perioada de recuperare postpartum (exercitiul fizic dupa nastere)

Dr. Andreea Romila, medic specialist recuperare medicala

Un program de kinetoterapie adaptat la nevoile actuale ale starii fiziologice va poate ajuta sa reveniti mai rapid in forma fizica si psihica de dinainte de sarcina. Momentul ideal pentru a incepe exercitiile postpartum nu a fost stabilit cu exactitate (nu exista un protocol), dar majoritatea autorilor recomanda inceperea exercitiilor in perioada 2-6 saptamani dupa nastere. Daca ati nascut prin cezariana, este necesar sa va acordati suficient timp pentru vindecare inainte de a incepe kinetoterapia (plaga trebuie sa fie complet vindecata).

De ce e bine sa facem exercitii fizice in perioada de lauzie?

- Multe studii au demonstrat ca exercitiile fizice scad incidenta depresiei postpartum si imbunatatesc semnificativ starea psihica
- Fara exercitiu fizic, musculatura abdominala nu isi va reveni complet la lungimea si forta anterioara
- Hipercoagulabilitatea persista si in lauzie, pana la 6 saptamani dupa nastere
- Planseul pelvin isi revine mai repede la forma si rezistenta anterioara
- Durerea lombara poate persista si in aceasta perioada
- Studiile arata reducerea semnificativa a prevalentei incontinentei urinare de stres pentru femeile care au urmat in mod regulat un program de exercitii fizice pentru tonifierea muschilor perineali, rezultate mentinute si pe termen lung

Studiile au demonstrat ca exercitiul fizic are efecte adverse minime sau deloc asupra cantitatii si calitatii laptelui matern. Totusi, este de preferat sa faceti sport dupa alaptarea bebelusului si nu inainte. De asemenea, pentru a mentine secretia lactata, daca practicati exercitiu fizic regulat, nu se recomanda sa slabiti mai mult de 500g pe saptamana.

Reguli generale si precautii privind exercitiul fizic postpartum:

- Consult de specialitate inainte (ginecologie) pentru a va asigura ca este totul in regula
- Puteti purta la inceput o burtiera suportiva
- Tineti cont de faptul ca ligamentele si articulatiile sunt mai laxe cel putin 3 luni dupa nastere –evitati exercitiile care au punct de sprijin pe musculatura planseului pelvin sau pe solduri pana cand se imbunatatesc forta si stabilitatea

- Cel puțin de 3 ori pe săptămână, ideal zilnic
- Durata inițial 10 minute, apoi se crește progresiv până la 50 de minute
- Începeți cu încălzire; de asemenea, nu vă opriți brusc la final
- Opriți-vă dacă apare disconfort sau durere !
- Beți suficientă apă înainte, în timpul și după exercitiul fizic
- Faceți tot posibilul să vă odihniți suficient
- Evitați suprasolicitarea
- Aveți răbdare (poate dura și un an să reveniți la forma fizică anterioară)
- Pe lângă programul de kinetoterapie, mai puteți practica: plimbat, înot, hidrokinetoterapie (gimnastică în apă), yoga, Pilates, mers pe bicicletă
- Va opriți din exercitiul fizic și consultați ginecologul dacă: obosiți foarte repede și nejustificat de mult în raport cu efortul fizic depus, apar contractii musculare sau dureri, se modifică cantitativ sau calitativ lohiile sau reapar după ce s-au oprit
- Pe lângă exercitiile pentru tonifierea musculaturii planșeului pelvin și a abdomenului, programul de exerciții fizice trebuie să atingă și alte obiective (constientizarea și corectarea posturii coloanei vertebrale, reantrenarea la efort a aparatului cardiovascular, învățarea unor tehnici de relaxare)
- Se pot folosi ciorapi elastici pentru membrele inferioare
- Nu implicați mai multe grupe musculare deodată în exercitiile de stretching
- Evitați mișcările balistice
- Nu solicitați nicio articulație peste limita articulară fiziologică !
- Evitați exercitiile cu sprijin pe un singur picior (poate determina disconfort la nivelul articulațiilor sacroiliace și simfizei pubiene)
- Evitați poziția cu genunchii la piept, cu fesele mai sus decât nivelul pieptului, cel puțin 6 săptămâni după naștere (risc de embolie)

Reeducarea respiratorie se începe încă din prima zi după naștere

- Decubit dorsal, cu genunchii flectați și talpile pe sol – se învață respirația toraco-abdominală controlată, începând cu inspirația diafragmatică și continuând cu cea costală inferioară, medie, superioară

Tonifierea planseului pelvin

- Programul sa dureze cel puțin 45 de minute/saptamana
- Inainte de inceperea antrenamentului muschilor perineali trebuie sa va asigurati de alinierea adecvata a organelor pelvine, de absenta altor cauze de incontinenta urinara si de integritatea suportului structural !
- Daca aceste criterii sunt indeplinite, se pot incepe exercitiile inca din primele 5 zile postpartum
- Ca sa identificati acesti muschi, ganditi-va ca sunt muschii care se contracta pentru a opri mictiunea
- Muschii pelvini NU se contracta in timpul urinarii sau cu vezica plina, deoarece se va obtine un efect contrar sau se poate favoriza aparitia infectiilor urinare !
- Contractia se face lent, se mentine 5-10 secunde, apoi se relaxeaza; repetati de 10 ori
- Apoi se repeta cu viteza mai mare si contractii mai puternice
- Alta varianta: 3 repetitii a cate 8 contractii cu durata de 6 secunde, cu pauze de 2 minute, repetate de 2 ori zilnic; numarul de contractii va creste treptat la 12
- Respirati normal in timpul exercitiilor
- Evitati contractia concomitenta a muschilor abdomenului, coapselor sau feselor
- Nu incrucisati picioarele in timpul exercitiilor
- Aceste exercitii pot fi incepute si inaintea nasterii, cu efecte benefice demonstrate prin studii
- Nu renuntati chiar daca la inceput nu puteti identifica muschii pelvieni si nu simtiti efectele imediat !
- Reantrenamentul planseului pelvin poate dura intre 6 saptamani si 6 luni

Tonifierea peretelui abdominal

- Pe langa aspectul estetic, reantrenarea musculaturii abdominale este importanta pentru aliniamentul corect si stabilizarea coloanei vertebrale lombare
- Decubit dorsal cu genunchii flectati si talpile pe sol - impingeti ombilicul spre coloana lombara, fara a contracta muschii fesieri si fara a impinge podeaua cu membrele inferioare
- Decubit dorsal cu genunchii flectati si talpile pe sol – indoiti genunchii si ridicati-i la nivelul pieptului utilizand musculatura abdominala, mentinand picioarele paralele
- Din pozitia de patruperie, cu coapsele si bratele perpendiculare pe sol si cu bazinul paralel cu solul – se indeparteaza si se apropie ombilicul de sol, cu cifozarea si apoi lordozarea coloanei
- Din ortostatism, cu genunchii usor flectati si picioarele paralele, cu soldurile si coloana lombara in usoara flexie – impingeti umerii in fata, fara a modifica curburile coloanei

- Decubit dorsal cu genunchii flectati si talpile pe sol – executati flexi ale coloanei (clasicele abdomene); pastrati distanta dintre barbie si piept; mentineti umerii relaxati
- Decubit lateral stang cu genunchii flectati si mana stanga sub cap pentru suport – cu mana dreapta pe partea inferioara a abdomenului, executati contractii in aceasta zona presand musculatura cu mana dreapta; nu modificati curburile coloanei; mentineti umerii relaxati; ulterior faceti acelasi lucru cu mana pe abdomenul superior; repetati de cinci ori pe fiecare zona
- Decubit dorsal cu genunchii flectati si talpile pe sol – flexati alternative/simultan membrele inferioare pe bazin cu genunchii extinsi, concomitent cu ridicarea capului si a umerilor de pe sol; coloana lombara ramane lipita de sol
- Decubit dorsal – mentineti membrele inferioare la 70 de grade si efectuati flexi-extensii de glezna din aceasta pozitie

Exercitii pentru coloana lombara

- Decubit dorsal cu flexia genunchilor si soldurilor la 90 de grade fiecare, picioarele paralele – puneti mainile sub genunchi si contractati musculatura peretelui abdominal si a planseului pelvin; aduceti genunchii cat mai aproape de piept, mentinand coloana si umerii pe sol; inspirati si expirati profund
- Decubit dorsal cu genunchii flectati si talpile pe sol - contractati musculatura peretelui abdominal si a planseului pelvin; relaxati umerii, fesierii si coloana cervicala, apoi inclinati lateral membrele inferioare de o parte si de cealalta cat se poate de mult

Exercitii pentru fesieri

- Din pozitia de patrupedie – intindeti posterior cate un membru inferior
- Din pozitia de patrupedie – intindeti un membru inferior si membrul superior contralateral (de partea cealalta), mentineti cateva secunde apoi schimbati
- Decubit lateral cu genunchiul de pe sol indoit – executati abductii ale celuiilalt membru inferior cu genunchiul extins
- Decubit dorsal cu genunchii flectati si talpile pe sol –ridicati bazinul, mentinand coloana lombara in pozitie neutra

Bibliografie: “Recuperarea gravidelor si lauzelor cu patologii locomotorie” Laszlo Irsay, Viorela Ciortea, editura Argonaut, 2017; “Ghid de medicina fizica si recupeare medicala” Georgiana-Ozana Tache, editura Scripta, 2001