



CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ

VYPRACOVALA: Bc. MONIKA KADLECOVÁ

POMŮCKY VHODNÉ PŘI CVIČENÍ

- ✓ Masážní ježek – k aktivaci chodidla, masáž svalů celé DK, uvolnění svalů pánevního dna, masáž mezilopatkových svalů, masáž přední strany hrudníku
 - je vhodné pořídit ježka s možností dofouknutí
- ✓ Overball – podkládání DK, sed s OB za zády, masáž mezilopatkových svalů, na velikosti tolik nezáleží, ale pokud máte možnost, poříďte větší průměr, běžně jsou k dispozici míčky vel. 22-30 cm
- ✓ Gymball – sed, protažení. Správná velikost je orientačně vaše výška minus 100, například: vaše výška je 168cm, odečtete 100, vyjde vám číslo 68. Velikost gymballu bývá po desítkách průměrů 55cm, 65cm, 75 cm...Když vám vyjde číslo do 70, tak doporučuji koupit velikost 65 cm. Pokud by vám číslo vyšlo nad 70, kupte raději 75.
- ✓ Rebozo, či jiný šátek na oporu břicha, uvolnění svalů pánevního dna



VÝBĚR MÍČE DLE VÝŠKY POSTAVY

Velikost
postavy

150 – 165 cm

160 – 180 cm

175 – 190 cm

185 cm a víc

Velikost míče

míč 55 cm

míč 65 cm

míč 75 cm

míč 85 cm

NA CO SE ZAMĚŘUJEME VE CVIČENÍ V I. TRIMESTRU

- ✓ DÁVÁME SI POZOR NA ÚNAVU, ALE JINAK MŮŽEME CVIČIT VŠE NA CO JSTE BYLA ZVYKLÁ PŘED TĚHOTENSTVÍM
- ✓ POSILUJEME SVALY PRSNÍ, MEZILOPATKOVÉ, HÝŽĎOVÉ, SVALY PÁNEVNÍHO DNA A SVALY TZV. HLUBOKÉHO STABILIZAČNÍHO SYSTÉMU
- ✓ UČÍME SE AKTIVACI CHODIDLA
- ✓ PROTAHUJEME SVALY S TENDENCÍ KE ZKRÁCENÍ A RELAXUJEME SVALY PÁNEVNÍHO DNA
- ✓ NACVIČUJEME BRÁNIČNÍ DÝCHÁNÍ

NA CO SE ZAMĚŘUJEME VE CVIČENÍ V II. TRIMESTRU

- ✓ JIŽ NECVIČÍME VLEŽE NA BŘÍŠE, ALE JINAK POKRAČUJEME VE CVIČENÍ Z I. TRIMESTRU
- ✓ PROCVIČUJEME CÉVNÍ GYMNASTIKU BUĎ JAKO PREVENCI VZNIKU KŘEČOVÝCH ŽIL NEBO ABY SE KŘEČOVÉ ŽÍLY NEZHORŠOVALY
- ✓ CVIČÍME CVIKY NA UVOLNĚNÍ KYČLÍ A ABY NEBYLA BLOKÁDA SI SKLOUBENÍ
- ✓ UDRŽUJEME MOBILITU HRUDNÍKU A PRACUJEME S DECHEM

NA CO SE ZAMĚŘUJEME VE CVIČENÍ VE III. TRIMESTRU

- ✓ PŘI CVIČENÍ JIŽ NEJDEME DO MAXIM ROZSAHŮ POHYBŮ
- ✓ V POPŘEDÍ JE PRÁCE S DECHEM A DOBRÁ MOBILITA HRUDNÍKU
- ✓ OD 35 TT. JIŽ NEPOSILUJEME SVALY PÁNEVNÍHO DNA, ALE POUZE CVIČÍME CVIKY K RELAXACI
- ✓ DŮRAZ NA AKTIVNÍ NESENÍ MIMINKA/BŘÍŠKA – KOREKCE DRŽENÍ TĚLA VESTOJI I V SEDU
- ✓ JINAK MŮŽEME CVIČIT VŠE Z PŘEDCHOZÍCH TRIMESTRŮ, HLADINA ENERGIE SE MĚNÍ – BUĎ JE MÁLO NEBO NAOPAK HODNĚ – TOMU UZPŮSOBUJEME CVIČENÍ

NA CO SI DÁT POZOR PŘI CVIČENÍ V PRŮBĚHU CELÉHO TĚHOTENSTVÍ

- ✓ Únava
- ✓ Správný stoj i sed
- ✓ Vstávání s lehání vždy přes bok – pozor na zvedání se z vany, ze sedačky, z auta – nejit napřímo, ale vždy se trochu nahnout na jednu stranu
- ✓ Při cvičení nezadržovat dech
- ✓ Necvičit v horkém a vlhkém prostředí
- ✓ Tzv. talk test – tepová frekvence nesmí vystoupat nad 140 tepů/minutu – jsme schopní si spolu povídat

KDY CVIČENÍ V TĚHOTENSTVÍ RADĚJI VYNECHAT ÚPLNĚ

- ✓ PŘI JAKÉMKOLI KRVÁCENÍ
- ✓ POKUD TRPÍTE NĚJAKOU CHOROBOU JAKO JE : VYSOKÝ KREVNÍ TLAK, DIABETES I. TYPU, EPILEPSIE NEBO POKUD JSTE MĚLA PŘEDCHOZÍ PŘEDČASNÝ POROD, TAK TEHDY SE O VHODNOSTI CVIČENÍ PORADIT S VAŠÍM LÉKAŘEM

JAKÉ OBTÍŽE MŮŽEME CVIČENÍM OVLIVNIT?

- ✓ BOLESTI ŽEBER, BEDER
- ✓ DUŠNOST
- ✓ BOLESTI TRÍSLA, BOLESTI KOSTRČE
- ✓ BOLESTI PAT A CHODIDEL, POKLES NOŽNÍ KLENBY
- ✓ OTOKY DOLNÍCH KONČETIN, KŘEČOVÉ ŽÍLY
- ✓ BLOKÁDY SI SKLOUBENÍ
- ✓ ZÁCPA, HEMOROIDY
- ✓ DIASTÁZA

ZAVINOVÁNÍ V TĚHOTENSTVÍ

Zavinování při převislém bříšku v těhotenství:

- <https://www.youtube.com/watch?v=Blw6xMxgTiQ>

Zavinování v těhotenství:

- https://www.youtube.com/watch?v=7q_2MOnTfvk

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA V TĚHOTENSTVÍ PŘI STOJI

- ✓ VÁHA ROVNOMĚRNĚ NA CELÉ PLOSCE CHODIDLA
- ✓ KOLENA V MÍRNÉM POKRČENÍ, ABY NEBYLA TZV. ZAMČENÁ = ÚPLNĚ PROPNUTÁ
- ✓ NEUTRÁLNÍ POSTAVENÍ PÁNVE, ALE NEMÍT ZATNUTÝ ZADEK
- ✓ POCIT NESENÍ MIMINKA
- ✓ HLAVU JAKOBYCHOM ZASAZOVALY DO KLOBOUKU ČI KORUNY KOUSEK NAD HLAVOU

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA V TĚHOTENSTVÍ VSEDE

- ✓ PEVNÁ OPORA O CHODIDLA
 - ✓ KYČLE O NĚCO VÝŠ JAK KOLENA
 - ✓ PÁNEV V NEUTRÁLNÍM POSTAVENÍ
 - ✓ HLAVU JAKOBY ZASADÍME DO KORUNY ČI KLOBOUKU NAD NÍ
-
- ✓ JE VHODNÉ SEDĚT CO NEJMÉNĚ, ČASTĚJI POZICE MĚNIT, VSTÁVAT A CHODIT, ZVLÁŠTĚ KE KONCI TĚHOTENSTVÍ NENÍ SED VHODNÝ

ZVEDÁNÍ TĚŽŠÍCH VĚCÍ

- ✓ KDYŽ UŽ JE POTŘEBA NĚCO TĚŽŠÍHO ZVEDNOUT A NEMÁ KDO JINÝ TO UDĚLAT 😊, TAK NEJDEME PŘES ROVNÁ ZÁDA, ALE NĚJAKÝM ZPŮSOBEM PŘES POKRČENÁ KOLENA – BUĎ ŠIROKÝ STOJ ROZKROČNÝ, DŘEP ČI PŘES RYTÍŘE
- ✓ PŘI ZVEDÁNÍ JE VHODNÉ AKTIVOVAT SVALY PÁNEVNÍHO DNA

BAREFOOT A TĚHOTENSTVÍ - VÝHODY

- ✓ BAREFOOT= CHŮZE JAKO NABOSO, JSOU BOTY, KTERÉ MAJÍ CO NEJMÍŇ LIMITOVAT PŘIROZENOU FUNKCI NOHY
- ✓ PRSTY MAJÍ DOSTATEČNÝ PROSTOR – I V PŘÍPADĚ OTOKŮ – MOHOU SE TEDY DOSTATEČNĚ OPÍRAT I ODRÁŽET
- ✓ JE MINIMÁLNÍ HMOTNOST BOTY
- ✓ DÍKY TENKÉ A OHEBNÉ PODRÁŽCE MŮŽE NOHA „ČÍST“ TERÉN A MOZEK TAK DOSTÁVÁ ZÁSADNÍ INFORMACE PRO UDRŽENÍ ROVNOVÁHY
- ✓ NULOVÝ PODPATEK UMOŽNÍ , ŽE KLOUBY MOHOU BÝT OPTIMÁLNĚ ZATĚŽOVÁNY – TĚHOTENSTVÍ JE SAMO O SOBĚ JAKO CHŮZE NA PODPATKU 😊

BAREFOOT V TĚHOTENSTVÍ - NEVÝHODY

- ✓ JE ZVÝŠENÁ HMOTNOST ŽENY POMĚRNĚ V KRÁTKÉM ČASE – CHODIDLO SE NESTÍHÁ NA TYTO ZMĚNY TAK RYCHLE ADAPTOVAT
- ✓ PŘIROZENĚ JE TĚHOTENSTVÍM POSUN TĚŽIŠTĚ DOPŘEDU
- ✓ I VLIVEM OTOKŮ MŮŽE BÝT ZHORŠENÁ SCHOPNOST TLUMENÍ NÁRAZŮ
- ✓ V PŘÍPADĚ NEDOSTATEČNÉ ADAPTACE NA VŠE PŘEDCHOZÍ MŮŽE DOCHÁZET KE VZNIKU AKUTNÍCH ČI CHRONICKÝCH POTÍŽÍ

BAREFOOT V TĚHOTENSTVÍ - ZÁVĚR

- ✓ OSOBNĚ NEDOPORUČUJI V TĚHOTENSTVÍ S BAREFOOT ZAČÍNAT
- ✓ POKUD ALE CHCETE ZAČÍT, TAK POD VEDENÍM TERAPEUTA SE NAUČIT JAK V BAREFOOT OBUVI CHODIT, JAK NAŠLAPOVAT – NESMÍTE CHODIT PŘES PATU A JAK AKTIVNĚ S CHODIDLEM PRACOVAT
- ✓ PLOSKA NOHY POTŘEBUJE DOSTATEČNÉ MNOŽSTVÍ STIMULŮ – DOTYK, TLAK, ZMĚNA TEPLoty – KDYŽ NOHY SEVŘEME DO NEVHODNÝCH BOT, TAK JE VNÍMÁNÍ UTLUMENÉ, PLOSKA NEDOSTÁVÁ DOSTATEK STIMULŮ A VZNIKNE NÁM TZV. NĚMÁ NOHA. TO DÁL OVLIVNÍ SVALOVÝ TONUS V DALŠÍCH ETÁŽÍCH, TAKŽE S TĚHOTENSTVÍM NEMUSÍTE PŘECHÁZET HNED NA BAREFOOT OBUV, ALE DOPŘEJTE NOZE DOSTATEK STIMULŮ ZVENKU – MASÁŽNÍ JEŽEK, AKTIVNÍ PRÁCE NOHY, KAMÍNKY, CHODNÍČEK...

SVALY PÁNEVNÍHO DNA A TĚHOTENSTVÍ

- ✓ V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ JE NORMÁLNÍ, ŽE ŽENA MÁ ČASTĚJŠÍ NUCENÍ NA MOČENÍ
- ✓ MŮŽE SE STÁT, ŽE V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ ŽENA ZAČNE POCIŤOVAT I INKONTINENCI
- ✓ TĚ MŮŽEME PŘEDCHÁZET, KDYŽ DO 35 TT LZE POSILOVAT SVALY PÁNEVNÍHO DNA
- ✓ POKUD SVALY POSILUJEME JE POTŘEBA I KAŽDÝ DEN PROVÁDĚT NĚJAKÉ CVIKY NA RELAXACI SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA A OD 35 TT JIŽ NEPOSILOVAT, ALE PÁNEVNÍ DNO JEN RELAXOVAT

OŠETŘENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA PŘED PORODEM

- ✓ JEDNÁ SE O TERAPII DLE PANÍ LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ, KTERÁ ZAHRNUJE VYŠETŘENÍ KOSTRČE A EVENTUELNĚ PŘI NALEZENÍ BLOKÁDY, TAK JEJÍ ODBLOKOVÁNÍ A TAKÉ VYŠETŘENÍ A ZROVNA I OŠETŘENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA.
- ✓ VYŠETŘENÍ LZE DĚLAT KDYKOLI V PRŮBĚHU TĚHOTENSTVÍ PŘI BOLESTIVÉ KOSTRČI
- ✓ TERAPIE ZKRACUJE PRVNÍ DOBU PORODNÍ A JE TEDY VELMI VHODNÁ TĚSNĚ PŘED PORODEM, KDY SE DOPORUČUJE PROVÁDĚT ASI OD 38 TT
- ✓ TERAPIE JE PROVÁDĚNÁ PŘES KONEČNÍK, ALE JE NEBOLESTIVÁ, JEN TROCHU NEPŘÍJEMNÁ

OŠETŘENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA PŘED PORODEM- PRO KOHO JE VHODNÉ

OŠETŘENÍ DOPORUČUJI ZEJMÉNA ŽENÁM, KTERÉ VÍ, ŽE:

- ✓ MAJÍ V ANAMNÉZE PÁD NA ZADEK, KDY VÍ, ŽE TO BOLELO NĚKOLIK TÝDNŮ A NEOŠETŘILO SE TO
- ✓ MĚLY BOLESTIVOU MENSTRUACI A ZEJMÉNA TY, KTERÉ ZNAJÍ PŘI MENSTRUACI BOLESTI JDOUCÍ DO KŘÍŽE
- ✓ MĚLY/MAJÍ SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ
- ✓ MĚLY/MAJÍ STRESOVÉ ZAMĚSTNÁNÍ NEBO OBECNĚ JSOU VÍCE STRESOVANÉ

PROČ SE DĚLÁ OŠETŘENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA PŘED PORODEM?

- ✓ SVALY PÁNEVNÍHO DNA JSOU STRESOVÉ SVALY, KTERÉ BÝVAJÍ ČASTO VE SPAZMU
- ✓ PO PÁDU NA ZADEK ČI SEDAVÝM ZAMĚSTNÁNÍ MŮŽE DOJÍT K BLOKÁDĚ KOSTRČE
- ✓ BOLESTIVÁ MENSTRUACE BÝVÁ ČASTO ZPŮSOBENÁ SPAZMY VE SVALECH PÁNEVNÍHO DNA
- ✓ K PORODU JE VÍC NEŽ VHODNÉ, ABY KOSTRČ NEBYLA ZABLOKOVANÁ, ABY MOHLA USTOUPIT MIMINKU A ZÁROVEŇ, ABY SVALY PÁNEVNÍHO DNA BYLY UVOLNĚNĚ A DOVOLILY TAKÉ MIMINKU SESTOUPIT

JAK SE MŮŽETE PŘIPRAVIT NA POROD Z POHLEDU FYZIOTERAPEUTKY

- ✓ V TĚHOTENSTVÍ SE UDRŽOVAT V KONDICI
- ✓ AKTIVNÍ NESENÍ MIMINKA/BŘIŠNÍ STĚNY PO CELOU DOBU TĚHOTENSTVÍ
- ✓ ZVLÁŠTĚ VE III. TRIMESTRU OMEZIT SEZENÍ
- ✓ NEZAPOMÍNAT NA DECH V TĚHOTENSTVÍ – HYBNOST HRUDNÍKU
- ✓ CVIKY NA RELAXACI SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA
- ✓ PREVENCE DIASTÁZY – ZVEDAT A LEHAT SI PŘES BOK
- ✓ VHODNÉ POLOHY NA ODPOČINEK JSOU LEH NA BOKU, KLEK
- ✓ OD 38TT SI ZAJÍT NA OŠETŘENÍ SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA A MOBILIZACE KOSTRČE

JAK SE MŮŽETE PŘIPRAVIT NA POROD Z POHLEDU FYZIOTERAPEUTKY

- ✓ MASÁŽ HRÁZE, ANIBALL – NA UVĚDOMĚNÍ SI SVALŮ PÁNEVNÍHO DNA, ALE NEDOPORUČUJI ANIBALL NAFUKOVAT AŽ DO MAXIMÁLNÍCH ROZMĚRŮ – PRO UVĚDOMĚNÍ SI STAČÍ NAFOUKNOUT PÁRKRÁT
- ✓ S PORODNÍ ASISTENTKOU SE PŘIPRAVIT NA POROD OHLEDNĚ DECHU PŘI PORODU, VHODNÝCH POZIC NA POROD
- ✓ VAGINÁLNÍ NAPÁŘKA PŘI PORODU
- ✓ TECHNIKA SPINNING BABIES

UŽITEČNÉ ODKAZY:

JAK PORODNÍ POLOHA OVLIVŇUJE PRŮMĚR PÁNVE S PA ANNOU KOHUTOVOU:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=FFVS8QLL5EA](https://www.youtube.com/watch?v=FFVS8QLL5EA)

O BOSÉ CHŮZI S CLAROU LEWITOVOU:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=WAY7IQLF2UU](https://www.youtube.com/watch?v=WAY7IQLF2UU)

O BOSÉ CHŮZI V TĚHOTENSTVÍ S MGR MARIKOU BAJEROVOU A CLAROU LEWITOVOU:

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=UMIKYJJ2IV4](https://www.youtube.com/watch?v=UMIKYJJ2IV4)

ROZHOVOR S MONIKOU VALOVOU NEJEN O VAGINÁLNÍ NAPÁŘCE U PORODU

[HTTPS://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=MY2XUXR6SMW&T=117S](https://www.youtube.com/watch?v=MY2XUXR6SMW&T=117S)

POUŽITÍ ANIBALLU Z POHLEDU FYZIOTERAPEUTKY MGR. MARIKY BAJEROVÉ

[HTTPS://WWW.FACEBOOK.COM/GYNE.FYZIO/POSTS/637234873352833/](https://www.facebook.com/GYNE.FYZIO/posts/637234873352833/)

UŽITEČNÉ ODKAZY

AROMATERAPIE V I. TRIMESTRU OD TEREZY MACHOVÉ

[HTTPS://WWW.KOUZLOVUNI.CZ/VONAVA-CESTA-K-MATERSTVI-2-NESNAZE-PRVNIHO-TRIMESTRU/](https://www.kouzlovuni.cz/vonava-cesta-k-materstvi-2-nesnaze-prvniho-trimestru/)

AROMATERAPIE II. TRIMESTRU OD TEREZY MACHOVÉ

[HTTPS://WWW.KOUZLOVUNI.CZ/VONAVA-CESTA-K-MATERSTVI-3-JAK-PROZIT-2-TRIMESTR-V-POHODE/](https://www.kouzlovuni.cz/vonava-cesta-k-materstvi-3-jak-prozit-2-trimestr-v-pohode/)

AROMATERAPIE K PORODU OD TEREZY KRČMÁŘOVÉ DŘÍVE TEREZY MACHOVÉ:

[HTTPS://AROMATERAPIEHABIBI.CZ/VIDEO-AROMATERAPIE-K-PORODU/?FBCLID=IWAR3HDPCZTGPZCXVGPHEZADEIJRDG6DOCNHLXHBPNM-Y_WP6JFPAM0MJTA](https://aromaterapiehabibi.cz/video-aromaterapie-k-porodu/?fbclid=IWAR3HDPCZTGPZCXVGPHEZADEIJRDG6DOCNHLXHBPNM-Y_WP6JFPAM0MJTA)

ZDROJE INFORMACÍ:

- ✓ TĚHOTENSTVÍ A ŠESTINEDĚLÍ V KONDICI, RADKA VITÍKOVÁ
- ✓ AKTIVNĚ V TĚHOTENSTVÍ, WORKSHOP GROOFY
- ✓ SLIDEPLAYER.CZ
- ✓ DIAGNOSTIKA A TERAPIE FUNKCE NOHY Z POHLEDU VÝVOJOVÉ KINEZIOLOGIE – LUCIE KINCLOVÁ
- ✓ VLASTNÍ ZKUŠENOSTI

*PŘEJI VÁM POHODOVÉ A RADOSTNÉ
TĚHOTENSTVÍ, AŽ JE PRO VÁS NOVÝ STAV PLNÝ
PŘÍJEMNÉHO OBJEVOVÁNÍ NOVÝCH MOŽNOSTÍ.
VĚŘÍM, ŽE KDYŽ SVÉMU TĚLU DÁTE POZORNOST,
KTEROU SI NYNÍ O TO VÍC ZASLOUŽÍ, PROTOŽE
NESE, CHRÁNÍ A PEČUJE O RŮST VAŠEHO
MIMINKA, TAK ONO VÁM PODĚKUJE
BEZBOLESTNÝM TĚHOTENSTVÍM.
CVIČENÍM BUDETE PŘIPRAVENA A V KONDICI
TAKÉ NA POROD A NA OBDOBÍ, KTERÉ BUDE
NÁSLEDOVAT.*

*DĚKUJI VELMI ZA VAŠI POZORNOST A SNAD VÁM INFORMACE BUDOU
K DOBRÉMU*

MONIKA