

- лобковую кость в направлении пупка.
- При следующем вдохе также ослабьте это напряжение и повторяйте это упражнение, пока оно не будет хорошо получаться.
- Следующее упражнение — это комбинация двух предыдущих. Следующий компонент — это перемещение пупка в направлении позвоночника. Этот компонент не выполняется отдельно.
- Для усложнения можно удерживать напряжение на протяжении нескольких вдохов, или вы можете выполнять это упражнение из другого исходного положения, например, из положения на боку, сидя или стоя.

Активировать послеродовые выделения и восстановление матки

Положение лежа на животе

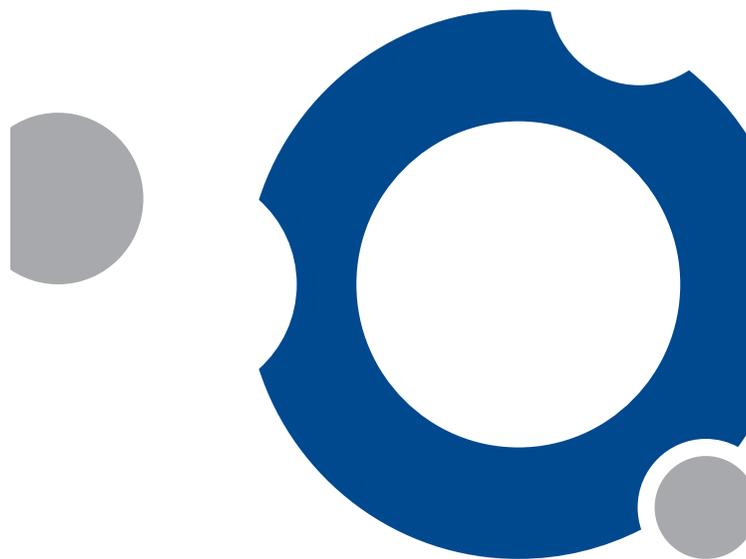
- Примите стойку на четвереньках, положите большую свернутую подушку между лбом и пупком (если она слишком большая, сверните ее не полностью и подвиньте оставшуюся часть подушки вверх в направлении груди) и медленно лягте на подушку.
- Необходимо лечь всем весом, вам необходимо расслабиться.
- Так как это упражнение активирует послеродовые выделения, стоит положить на подушку полотенце.
- Лучше всего принимать положение лежа на животе перед едой и после кормления грудью.
- Это упражнение лучше всего проводить 2–3 раза в день по 5–10 минут.

Регулирование функции кишечника

В целом следует следить за тем, чтобы пища была богата балластными веществами, также необходимо много пить и много двигаться. Избегайте таких продуктов, как, например, шоколад и бананы.

Чтобы избавиться от страха перед первой дефекацией, мы рекомендуем специальную методику посещения туалета:

- ровно сядьте на унитаз;
- дайте своему тазу слегка опуститься в отверстие унитаза;
- на выдохе начинайте дефекацию;
- старайтесь не тужиться;
- не торопитесь;
- если вы будете каждый день ходить в туалет в одно и то же время, тело перестроится, и вам легче будет это сделать;
- другие возможности: прислонитесь спиной к стене или крышке унитаза, оставайтесь в прямом положении. Это поможет убрать нагрузку с тазового дна.



Мы всегда к вашим услугам!

Вы хотели бы записаться на прием или у вас есть вопрос? Свяжитесь с нами, мы всегда к вашим услугам!

Контакты и запись на прием

Диспетчерская служба 10
Телефон: (0841) 8 80 - 4107

Мы сердечно приглашаем Вас в нашу послеродовую группу!
Ежедневно с понедельника по пятницу
11:00–11:30
в отделении физиотерапии, диспетчерская служба 10 (U1)

KLINIKUM INGOLSTADT GmbH
Krumenauerstraße 25 • 85049 Ingolstadt
Postfach 21 06 62 • 85021 Ingolstadt
Tel.: (08 41) 8 80-0 • Fax: (08 41) 8 80-10 80
Email: info@klinikum-ingolstadt.de
Internet: www.klinikum-ingolstadt.de

Послеродовая гимнастика

Информация для пациентов

Программа может выполняться только после инструктажа физиотерапевта, чтобы избежать возможных ошибок при выполнении.

Мы от всего сердца поздравляем вас с рождением ребенка!

За последние 9 месяцев ваше тело очень сильно изменилось.

Теперь в период сразу после рождения ребенка (в первые 10 дней после родов) помимо прочего в вашем теле происходят следующие процессы:

- снова нарастает мышечное напряжение тазового дна и мышц живота;
- матка уменьшается (это ощущается в виде послеродовых болей);
- все еще сильны послеродовые выделения.

В следующих упражнениях мы учитываем эти изменения и хотим их поддержать. Конечно, при беременности и родах могут возникать другие, индивидуальные вопросы или проблемы, как, например, боли, травмы при родах, нарушения дефекации, недержание, проблемы с дыханием и т. п., с которыми мы с удовольствием поможем вам справиться в рамках индивидуальной терапии.

Из-за послеродовой гимнастики послеродовые выделения и неприятные послеродовые ощущения могут усиливаться. Это даже желательно, так как таким образом ускоряется восстановление.

Прежде всего необходимо, чтобы ни при каких упражнениях не возникали боли, за этим должны в первую очередь следить женщины, которым делали кесарево сечение. После кесарева сечения вам следует начинать тренировать мышцы живота только прилб. с 5-го дня.

Удачи в тренировках!

Ваша команда физиотерапевтов клиники Klinikum Ingolstadt

Восприятие тазового дна

Синергизм мышц диафрагмы таза

- На вдохе диафрагма опускается, чтобы освободить место воздуху. Из-за этого давление в брюшной полости повышается, и тазовое дно благодаря этому повышению давления немного смещается вниз.
- При выдохе диафрагма снова поднимается вверх, давление в брюшной полости уменьшается, и тазовое дно возвращается в свое исходное положение.
- Лягте в удобное положение «на спине», закройте глаза и сконцентрируйтесь на дыхании. Спокойно подышите и попробуйте почувствовать совместную работу диафрагмы и тазового дна.

«Кувшинка»

- Найдите положение, в котором вы себя комфортно ощущаете, «лежа» или «сидя». Расслабьтесь.
- Мысленно переместитесь в свою брюшную полость, где находился ребенок. Представьте себе, что у вас с собой фонарик и осветите брюшную полость.
- Если вы посветите вверх, то увидите свою диафрагму в виде купола, спереди находятся мышцы живота, сзади мышцы спины и позвоночник, снизу вы увидите тазовое дно.
- Тазовое дно напоминает кувшинку.
- Цветок открывается и закрывается, движется от ваших вдохов и выдохов.
- Вдох символизирует свет, цветок открывается, выдох забирает свет с собой, цветок закрывается.
- С помощью своего дыхания включайте и выключайте свет, чтобы цветок открывался и закрывался.

Стимуляция тазового дна и мышц живота

Часы Фельденкрайза

- Вы лежите в удобном положении на спине. Ноги согнуты и расставлены на ширину бедер.
- Представьте себе, что у вас под крестцом лежат часы.
- Вверху, в направлении головы, отметка 12 часов.
- Внизу, в направлении ног, отметка 6 часов.
- Слева — 3, справа — 9.
- Усильте давление на 12 и затем на 6, переведя свой таз назад, а затем вперед вниз.
- Теперь вы можете сочетать движения с дыханием. На выдохе переводите таз на 12 часов, при вдохе перемещайте таз в направлении 6 часов.
- **Усложнение:** дополнительно перемещайте таз на 3 и 9; затем выполняйте круговое движение тазом с 12 на 3, через 6 на 9 и назад на 12; дышите ровно.
- Затем смените направление и выполняйте круговое движение против часовой стрелки.

Стимуляция мышц живота

«Тик-так»

- Вы лежите на спине. Ноги согнуты и расставлены на ширину бедер.
- Перемещайте поясничный отдел позвоночника в направлении нижнего положения (цифра 12 на часах Фельденкрайза). Поднять передний отдел стопы.
- Теперь покачайте ногами попеременно вправо и влево. Следите за тем, чтобы движения выполнялись в диапазоне, в котором вы можете удерживать свои ребра в стабильном положении, т. е. чтобы ребра не двигались.
- В качестве помощи задайте для себя ритм или двигайтесь в секундном ритме.
- **Усложнение:** более короткие и быстрые движения.

Укрепление мышц живота

Концентрическое напряжение мышц живота

- Вы лежите на спине. Ноги согнуты и расставлены на ширину бедер.
- Положите руки на ребра и почувствуйте свое дыхание.
- Слегка покашляйте и попробуйте почувствовать движение ребер, как они сближаются.
- Затем на выдохе попробуйте сблизить ребра как при кашле.
- При следующем вдохе ослабьте напряжение. Спокойно дышите дальше. Повторите это упражнение несколько раз.
- Когда оно будет хорошо получаться, постарайтесь на следующем выдохе втянуть живот, немного переместив