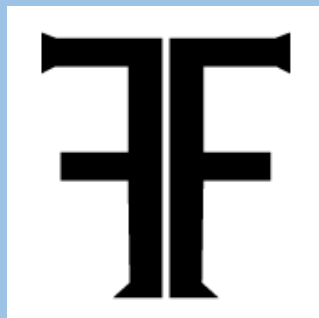




BREZPLAČNA E-KNJIGA

PRIROČNIK VAJ ZA PO CARSKEM REZU

DRAGA MAMICA! Dobrodošla med nami in čestitke, ker je porod za teboj. Pripravljena si na najlepšo in najpomembnejšo službo na svetu:)

V nadaljevanju te čakajo vaje, ki sem jih prav posebej zasnovala zate in ti bodo pomagale pri čim hitrejšem okrevanju po carskem rezu. Optimalno bi bilo, da začneš z izvajanjem vaj po prvem ginekološkem pregledu, ko bo rana površinsko zaceljena, situacija notranjih šivov pa je takrat še v fazi celjenja, kar pomeni, da imava čas, da zgradiš trdne temelje. Trebušno steno in spodnji del trebuha boš okrepila in zacelila z vajami na pravilen in predvsem varen način. Rane od carskega reza kasneje ne boš več čutila in postala boš močna v ledveno križničnem predelu, saj boš okrepila globoke in površinske mišice, ki so zadolžene zato, da bo spodaj vse držalo kot mora. Najin fokus je, da se kar najbolje približava stanju pred porodom, ko je bila trebušna stena še cela. Če z vajami po carskem rezu ne začneš, je velika verjetnost, da se rana zaceli po „svoje“ in bo tvoj spodnji del trebuha zelo šibak, kar posledično pomeni bolečine v križu, ob tem pa rano čutiš ob vsakem malo večjem naporu, ki ga prevzamejo trebušne mišice (dvigovanje dojenčka, sklanjanje, vstajanje iz postelje ipd.)

Ta sklop vaj je priporočljivo izvajati 2 meseca, oziroma do stopnje, ko ti vaje postanejo prelahke, po tem obdobju je vaje potrebno modificirati in jih prilagoditi na višjo stopnjo, glede na tvoj individualni napredek.

Priporočam ti, da vaje izvajaš 2x tedensko, počasi in s kontrolo. Če boš imela kakršnokoli vprašanje o izvedbi posamezne vaje ali pomisleke, če delaš pravilno, me prosim kontaktiraj. Z veseljem ti bom pomagala, saj se zavedam da je ta „štart“ po carskem rezu najpomembnejša naložba zate za naprej.

Želiva ti uspešen začetek in pozitivno izkušnjo ;)

SKRBNO IZBRANE VAJE ZA PO CARSKEM REZU:

1. Stisk »steznika« v položaju na vseh 4

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



Opis vaje: v položaju na vseh štirih poravnaj hrbtenico (na križni del si položi flaško z vodo- za lažjo predstavo glej sliko) in potegni popек proti hrbtenici- položaj zadrži 3 vdihe in izdihe. Vajo ponovi 8x.

2. Upogib trupa (roki na prsnem košu)

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



Opis vaje: preko boka se uležeš na podlago (stopala so v širini kolke v stiku s podlago pod kotom 90°, roki sta na prsnem košu). Z izdihom upogneš trup do svojega maximuma (predstavljaš si, da imaš na trebuhu nekakšno elastiko, ki se povsem skrajša, ko upogneš trup) in vrneš nazaj v začetni položaj. Trupa ne dviguješ!, le upogneš. Vajo ponoviš 10x.

3. Stisk »steznika« leže na podlagi

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



Opis vaje: preko boka se uležeš na podlago, stopala so v širini kolke pod kotom 90° v stiku s podlago, roki sta ob telesu. Hrbtenica je v stiku s podlago v nevtralnem položaju (pod ledvenim delom je »tunelček«). Vajo izvedeš tako, da potisneš popek proti hrbtenici (s tem aktiviraš notranjo trebušno mišico *transversus abdominis*) in narediš 3 vdihe in izdihe in vrneš v začetni položaj. Zapreš rebra. Vajo ponoviš 8x.

4. Modificiran upogib trupa (koleno/kolk pod kotom 90 st.)

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



Opis vaje: preko boka se uležeš na podlago, nogi dvigneš tako, da sta koleno in kolk pod kotom 90° , medenica in hrbtenica sta v nevtralnem položaju, pod teboj je »tunelček«. Roki imaš na tleh ob telesu. Vajo izvedeš tako, da upogneš trup do maximuma, pri tem medenica ostane trdno na podlagi, »tunelček« pod tabej pa izgine, saj ledveni del potisnemo v podlago. Vrnemo v začetni položaj in vajo ponovimo 7x.

5. Modificirana statična drža z bočno oporo

ZAČETNI POLOŽAJ



KONČNI POLOŽAJ



Opis vaje: uležeš se na bok, pri čemer so komolec, zadnjica in peta v isti liniji, hrbtenica poravnana, vrat pa je v podaljšku trupa. Zgornja noga je iztegnjena in v stiku s podlago. Pazi na to, da sta komolec in rama v ravni liniji ter da rama ni v izpahu. Vajo izvedeš tako, da potisneš popek proti hrbtenici (s tem aktiviraš notranjo trebušno mišico *transversus abdominis*) in položaj zadržiš 3 vdihe in izdihe. Vajo ponoviš 8x.

Ker so po carskem rezu zelo pomembne malenkosti, je zelo pomembno, da se naučiš tudi kako je treba funkcionirati pri vsakdanjih opravilih. Zato ti v nadaljevanju dajem 2 drobna, a zlata vredna nasveta, ki bi ti jih po mojem mnenju morali povedati že v porodnišnici.

Pravilno vstajanje iz postelje



Prevališ se na bok, z zgornjo roko se odrineš do polsedečega položaja in nato nadaljuješ s spodnjo roko, vse do sedečega položaja. Vstaneš tako, da se odrineš z zadnjimi stegenskimi mišicami.

Pravilno pobiranje in odlaganje otroka na podlago





Stopiš širše od ramen, stopala imaš obrnjena navzven. Z ravnim hrbtom spustiš zadnjico v smeri navzdol in nazaj. Pobereš otročka, stisneš popek proti hrbtenici in vstaneš z ravnim hrbtom.

BRAVO, USPELO TI JE! Z vsakim dnem si bližje temu, da se tudi tvoje telo ponovno rodi.

Zelo bova vesela, če se nama pridružiš, več o online programih vadbe po porodu pa najdeš na najini spletni strani **www.fitformula.si**.

Hvala za zaupanje in vse dobro ti želiva na novi in najlepši življenjski poti materinstva.

Fit Formula

Darja&Jaša