
ΑΣΚΗΣΕΙΣ ΜΕΤΑ ΤΟΝ ΤΟΚΕΤΟ

Αναστάσιος Παχυδάκης MRCOG
Μαιευτήρας Γυναικολόγος
Κηφισίας 34 11152 Αμπελόκηποι
Ιασώ 210 6184000 κιν 6976066834



Επι εννέα μήνες το σώμα σας είχε προσαρμοστεί στις ανάγκες της γέννησης του παιδιού σας και ακριβώς τον ίδιο χρόνο θα πρέπει να του παραχωρήσετε , προκειμένου να επιστρέψει στην προηγούμενη κατάσταση. Τώρα η αντίστροφη πορεία έχει αρχίσει. Η έκκριση ορμονών μετά τον τοκετό συρρικνώνει τους διατεταμένους μυς και ιστούς, ενώ η μήτρα συστέλλεται ξανά. Δεν είναι περίεργο ότι πού και πού νιώθετε εξάψεις ή παγωνιά. Επίσης μια μικρή ακράτεια ούρων δεν είναι ασυνήθιστη, καθώς το μωρό πίεζε για πολύ καιρό την ουροδόχο κύστη σας. Στη διάρκεια αυτών των εβδομάδων ο οργανισμός είναι πρόθυμος να αποβάλλει το περιττό λίπος και να αναπτύξει τους μυς όσο ποτέ πριν. Είναι, λοιπόν η ιδανική στιγμή να αρχίσετε αργά και σταθερά να επανακτάτε την προηγούμενη φόρμα σας.

Γι' αυτό, έξι εβδομάδες μετά τον τοκετό συνιστάται να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα σύσφιξης. Τέτοια προγράμματα προσφέρονται από μαιές και ανάλογους συλλόγους, και αποσκοπούν κατά κύριο λόγο σε ασκήσεις για το διατεταμένο πυελικό έδαφος (ασκήσεις Kegel) και την ενδυνάμωση των κοιλιακών μυών. Αυτές οι ασκήσεις δεν σας βοηθούν απλά να επανακτήσετε τη σιλουέτα σας, αλλά σας βοηθούν να προλάβετε την πρόπτωση της μήτρας και να διατηρήσετε σφικτούς τους μυς της ουροδόχου κύστης και του παχέος εντέρου. Θα χρειαστούν αρκετές εβδομάδες, προκειμένου το σώμα σας να βρει την προηγούμενη φόρμα και ελαστικότητα του. Το κοιλιακό τοίχωμα, το έδαφος της πυέλου και το μυϊκό σύστημα είναι διατεταμένα και χαλαρά. Δυστυχώς, η φύση δεν ρυθμίζει τα πάντα αυτόματα.

Το ενοχλητικό αίμα της λοχείας μπορεί να διαρκέσει για περίπου 3 έως 4 εβδομάδες. Τα εκκρίματα αυτά προέρχονται από τη διαδικασία επούλωσης του τραύματος του πλακούντα. Κατά την πρώτη εβδομάδα έχουν κόκκινο χρώμα, κατά την δεύτερη καφετί και έπειτα γίνονται κίτρινα και όλο και πιο ανοιχτόχρωμα. Στη φάση αυτή το ντους είναι πιο υγιεινό από το μπάνιο, καθώς προστατεύει το στήθος από μολύνσεις. Στη διάρκεια της λοχείας δεν πρέπει να έχετε σεξουαλική επαφή ή, αν έχετε να χρησιμοποιείται προφυλακτικό, για να αποφύγετε τις μολύνσεις. Μετά την περινεοτομή είναι καλύτερο να περιμένετε έως την πλήρη επούλωση της πληγής.

Ασκήσεις Kegel

Τι είναι ο Kegel μυς?

Ο ηβοκοκκυγικός (pubococcygeus) μυς ή αλλιώς kegel μυς, πήρε το όνομά του από τον Dr Arnold H. Kegel, Επίκουρο Καθηγητή Γυναικολογίας, Ιατρικής Σχολής του University of Southern California. Ο μυς αυτός βρίσκεται στη βουβωνική χώρα και βοηθάει τον έλεγχο του ανοίγματος του κόλπου και της ουρήθρας.

Ανακάλυψε ότι μια στις τρεις γυναίκες δεν γνώριζε ότι μπορεί να ελέγξει τους μυς του κόλπου (kegel). Σε πολλές από αυτές τις γυναίκες ο μυς είχε ατροφήσει πλήρως. Ο Dr. Kegel διαπίστωσε ότι οι μυς αυτής της περιοχής είναι ασυνήθιστα ελαστικοί (τοκετός) και απόδειξε ότι μπορούν να επανέλθουν στο φυσιολογικό ακόμη και μετά από πλήρη χαλάρωση. Αυτό μπορεί να συμβεί με ελεγχόμενη σύσπαση του μυ που επιτυγχάνεται μέσω ασκήσεων ενδυνάμωσης του μυ.

Εντόπιση του Kegel μυ

Πρώτα εντοπίζετε τον Kegel μυ επίσης γνωστό και σαν ηβοκοκκυγικό (pubococcygeus). Ένας τρόπος είναι να διακόψετε και να ξαναρχίσετε την ούρηση εκουσίως. Ένας άλλος τρόπος είναι να εισχωρήσετε ένα δάκτυλο στον κόλπο σας και να σφίξετε τους μυς. Όταν νιώσετε πίεση γύρω από το δάκτυλο χρησιμοποιείτε τον σωστό μυ.

Πως κάνουμε τις ασκήσεις Kegel ?

Οι βασικές ασκήσεις Kegel πρέπει να επαναλαμβάνονται καθημερινά περίπου 50 φορές, προκειμένου να υπάρξει κάποια βελτίωση (η οποία θα παρατηρηθεί 6-8 εβδομάδες μετά την έναρξη της άσκησης). Τι κάνεις; Προσπάθησε να εστιάσεις την προσοχή σου στους μυς που χρησιμοποιείς για να ξεκινήσεις και να σταματήσεις τη διούρηση. Φρόντισε να τους σφίγγεις και να τους χαλαρώνεις συνεχώς περίπου 50 φορές. Στις συγκεκριμένες ασκήσεις υπάρχουν πολλές παραλλαγές. Όποια και να ακολουθήσεις, να θυμάσαι ότι απαιτείται καθημερινή προσπάθεια, οπότε πρέπει να είσαι συνεπής στο ραντεβού σου. Τι θα επιτύχεις; Μεγαλύτερη απόλαυση κατά τη διάρκεια της σεξουαλικής πράξης, ευκολότερη γέννα, αντιμετώπιση της ακράτειας ούρων και γενικότερα ενδυνάμωση των μυών στη λεκάνη.

Ασκήσεις κοιλιακών μυών

Οι κοιλιακοί αποτελούν μία από τις πιο σημαντικές ασκήσεις για όλο το σώμα. Προσπάθησε να αυξήσεις καθημερινά κατά δέκα τους κοιλιακούς που κάνεις στο γυμναστήριο, προσέχοντας να τους εκτελείς σωστά, για να έχεις τα επιθυμητά αποτελέσματα και να μην τραυματίσεις τη μέση ή τον αυχένα σου. Το καλύτερο που έχεις να κάνεις είναι να προτιμήσεις πολλά σετ κοιλιακών χαμηλής σχετικά δυσκολίας και όχι ένα υψηλού βαθμού δυσκολίας, το οποίο μπορεί να μην καταφέρεις να τελειώσεις ποτέ. Εκτός από τους κοιλιακούς δε θα πρέπει να παραμελείς το υπόλοιπο πρόγραμμα αεροβικής γυμναστικής, με το οποίο θα καταπολεμήσεις το λίπος που βρίσκεται συσσωρευμένο στην περιοχή της κοιλιακής χώρας, για να φανούν καλύτερα τα αποτελέσματα της όλης προσπάθειας.