

## FYZIOTERAPIE V TĚHOTENSTVÍ A PO PORODU

Těhotenství je obdobím, které klade na pohybový aparát zvýšené nároky a změny, které ho provází, mohou ovlivnit kvalitu života.

**Fyzioterapie indikovaná lékařem pomáhá řešit např.:**

- **Bolesti zad, kloubů, pánevní bolesti** – přetížení je způsobeno především rostoucím břichem, posunem těžiště, hormonálními změnami. Fyzioterapeutické techniky se zaměřují na držení těla, práci s dechem a zvýšeným napětím tkání. Využíváme kromě jiných metodik i prvky z jogy.
- **Diastázu (rozestup) břišních svalů** – prostřednictvím fyzioterapie lze minimalizovat riziko vzniku rozestupu pomocí prevence (např. úvazy šátkem, podpora břišní stěny) a správného cvičení.
- **Inkontinenci močovou a svalové dysbalance pánevního dna** – specializované cvičení pomáhá předejít obtížím.
- **Bolesti nohou, klenby nožní** – využíváme senzomotorická cvičení, aktivaci plosky nohy.
- **Příprava na porod** – nácvik správné funkce a souhry bránice a pánevního dna, aktivace břišního lisu, dechové a relaxační techniky, nácvik úlevových poloh pro první dobu porodní, fyzioterapii využívají i ženy, které plánují přirozený porod po předchozí sekci (VBAC).

Fyzioterapeut ženě doporučí vhodné pohybové aktivity (chůze, těhotenskou jógu, plavání, lehké posilovací cvičení nebo cvičení na gymballu). Ergonomie v těhotenství zahrnuje i polohování a využití pomůcek při spánku, nácvik správné vertikalizace z lehu, korekce sedu atd.

Fyzioterapie během těhotenství podporuje fyzickou i psychickou pohodu, připravuje tělo na porod a přispívá k hladšímu průběhu šestinedělí.

**Po porodu se na fyzioterapii obrací ženy nejčastěji pro:**

- **Péči o jizvy** (porodní poranění, epiziotomie, císařský řez) - manuální techniky podporují rychlé a efektivní hojení, obnovují pružnost jizvy a působí proti vzniku srůstů, které mohou způsobovat bolesti.
- **Diastázu (rozestup) břišních svalů.**
- **Oslabení pánevního dna, poporodní inkontinenci, bolest při intimním styku** – využíváme techniky svalového biofeedbacku, doporučíme vhodné pomůcky, včetně elektrostimulace s možností zapůjčení přístroje ke stimulaci a cvičení doma.