

# Testmozgás a császármetszés utáni időszakban

A szülés utáni időszakban a családtagok figyelme a babára fókuszálódik. Ebben az új, ismeretlen helyzetben nagyon nehéz megfelelni a kicsi ellátása által támasztott fokozott követelményeknek. Az újdonsült anyuka olyan eddig ismeretlen eseményekkel, tevékenységekkel találja szemben magát, mint a megduzzadt mellek, időnként fájó, feszülő seb, síró, esetleg nehezen megvigasztalható kisbaba, fürdetés, pelenkázás, és kissé szorongva próbál megfelelni minden elvárásnak. Különösen igaz ez a császármetszést követő időszakban, amikor a fizikai teljesítőképessége is jelentősen csökkenhet. Ilyenkor nem csak a pihenésre kell figyelmet fordítani, hanem a megfelelő testmozgásra is, hogy minél hamarabb megerősödve könnyedén el tudja látni kisbabáját az édesanya.



## Mikor kezdhető el a torna a császármetszés után?

Közvetlenül a műtét utáni napokban már megkezdhető. Vannak olyan korszerű szülészeti intézmények, ahol gyógytornász segíti az anyukákat már a kórházi időszak alatt, hogy mihamarabb visszanyerjék fizikai teljesítőképességüket. Ahol ez nem áll rendelkezésre, érdemes már a várandósság időszakában gyógytornász segítségével felkészülni a császármetszés után is végezhető gyakorlatokból.

## Milyen gyakorlatokat célszerű végezni a műtét után?

Ebben az időszakban igen fontos a vénás keringés fokozása, a mellizmok karbantartása, a hátizom gyakorlatok megkezdése. Külön ki kell emelnünk, hogy aki császármetszéssel hozta világra gyermekét annak is szükséges a gátizom gyakorlatokat végzése, hiszen a gát ebben az esetben is hordozta a terhesség 40 hete alatt a baba fokozatosan növekvő súlyát. Érdemes már most odafigyelni a megfelelő testtartásra is, fontos, hogy a gyermekágyas nő a műtét után kihúzza magát, egyenes háttal, zárt lapockákkal, előreemelt fejfel próbáljon meg a folyosón egyre többet járni-menni, sétálni. Felmerül a kérdés,

hogy mikortól kezdhetők meg a hasizom gyakorlatok alkalmazása? Érdemes már a műtét utáni napokban megkezdeni, de csak lassan, fokozatosan, 1-1 gyakorlattal, megfelelő szakember felügyelete mellett, amennyiben ellenjavallat nem áll fenn.

## Érdemes e haskötőt viselni?

Még sajnos napjainkban is él ez a gyakorlat. Azok számára javasoljuk elsősorban fűző, vagy haskötő viselését, akik iker babákat hoztak világra, túl sok volt a magzatvizük, vagy valamilyen nem várt - főként mozgásszerveket érintő - szövődmény lépett fel. Érdemes tudni, hogy a haskötő alatt a hasizmok regenerációja késik, esetleg elmarad, lógó has maradhat vissza. A mai korszerű szülészeti műtéti ellátásnak köszönhetően a hasizmok tornája hamarabb probléma nélkül megkezdhető, mint az régen történt.

## Hogyan fokozhatjuk a gyakorlatok erősségét?

Természetesen a megfelelő edzettség eléréséhez szükséges a gyakorlatok nehézségének fokozása. Hazatérve a kórházból érdemes egyre növekvő távolságú sétákat tenni, akár a baba sétáltatásával egybekötve. Amennyiben a kismama teherbírása elégséges, a séta üteme is lassan, fokozatosan növelhető. Természetesen nem szabad semmilyen körülmény esetén sem megerőltető testmozgást végezni az első hat hétben! A későbbi időszakokra vonatkozóan a szülészeti kontroll alkalmával tanácsot kell kérni a szülész szakorvostól a javasolt testmozgás intenzitásával kapcsolatban is.

## Sportolhat a műtét után az édesanya?

Fontos, hogy a kiválasztott mozgásformát fokozatosan szabad csak elkezdni, mert a hirtelen elkezdett erőteljes testmozgás nem csak a mama szervezete számára lehet megerőltető, de a felszaporodott izomlázat okozó tejsav az anyatejbe is bekerül, és negatívan befolyásolhatja az anyatej elfogadását is.

## Mitől érdemes tartózkodni a császármetszés utáni időszakban?

Úszás csak a 6 hetes szülészeti ellenőrzés után jöhet szóba, amennyiben a szülész szakorvos ezt engedélyezi. A konditeremben végzett súlyozó edzés megerőltető lehet, csak a szülés után 2-3 hónappal szabad megkezdeni, természetesen szakember ellenőrzése mellett. Kerülni kell a gátizom védelmének érdekében az ugrálással, és a műtéti heg és a mellek teltsége miatt a hason fekvéssel járó gyakorlatokat.

Hock Márta  
gyógytornász

PTE ETK Fizioterápiás és Táplálkozástudományi Intézet

Regisztrálj weboldalunkon ingyenes, digitális magazinunkért!