Cvičební sestava na funkční sterilitu

Funkční sterilita je v současné společnosti chápána jako stav, kdy žena nemůže otěhotnět i přesto, že jsou všechna standardní vyšetření (ženy i muže) v mezích normy a pár se snaží o početí alespoň dva roky.

Rehabilitační přístup v léčbě funkční ženské sterility se snaží reflexně ovlivnit nervosvalový a vegetativní systém malé pánve. Pomocí cíleného cvičení dochází k úpravě svalových dysbalancí v oblasti pánevního dna, bederní páteře, křížové kosti a kostrče a tím i k lepšímu prokrvení pánevních orgánů. Připravili jsme pro Vás cvičební sestavu, která čerpá z několika terapeutických principů, jako je strečink, automobilizace klíčových skloubení, metoda Ludmily Mojžíšové, jóga a dynamická neuromuskulární stabilizace (DNS). Jejím cílem je osvojení si pravidelné pohybové aktivity, která je sice primárně zaměřena na oblast malé pánve, ale zahrnuje i komplexní přístup k pohybovému systému.

Co dodržovat při cvičení:

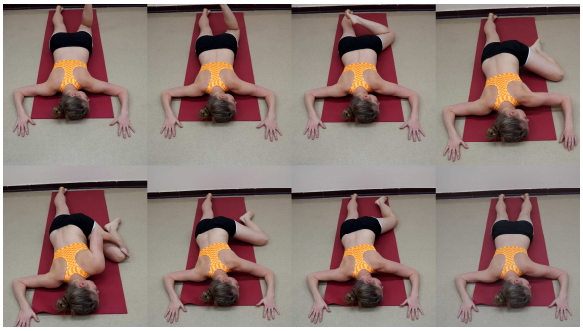
- Cvičte v klidné a tiché místnosti bez rušivých elementů
- Cvičte v pohodlném sportovním oblečení
- Cvičte alespoň jednou denně, nejlépe v pravidelnou denní dobu
- Každý večer před spaním si nahřejte oblast pánve suchým teplem
- Cvičební jednotka trvá cca 20-30 minut, u posilovacích cvičení začínejte s menším počtem opakování, jež je uvedeno, každý týden počet opakování a dobu výdrže navyšujte
- Sestava je rozdělena do tří částí zaměřených na protahovací a automobilizační cvičení, posilovací cvičení a závěrečná uvolňovací cvičení
- Praktikujte intenzivnější pohlavní styk v období trvající 3 dny před a po ovulaci
- K podpoře lepší funkce orgánů malé pánve je možno užívat některé čajové směsi, jež doporučovala Ludmila Mojžíšová
    - čaj č.1: řebříček 20g, šípek 20g, mateřídouška 10g, hluchavka bílá květ 7g, truskavec 15g, heřmánek 5g, čekanka 10g, jitrocel 7g – pít 2x denně ráno a večer
    - čaj č.2: žabník (skorocel větší), řepík lékařský, myší chvost, mateřídouška, šalvěj – vše ve stejném poměru, pít 3x denně
    - čaj č.3: třezalka 70g, řebříček 70g, heřmánek 70g, měsíček zahradní 50g, hluchavka bílá květ 20g – pít 2x denně
- V případě jakýchkoli nejasností či obtíží kontaktujte svého ošetřujícího lékaře či fyzioterapeuta

FN MOTOL

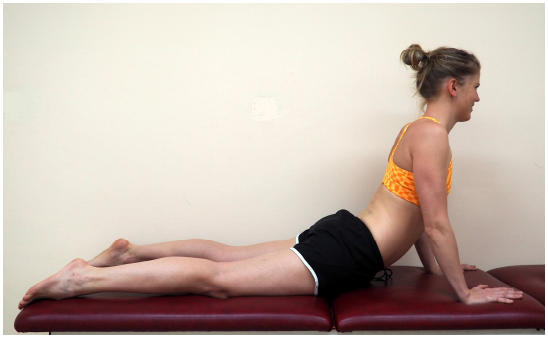
Uvolňovací a protahovací cvičení páteře a sakroiliakálního (SI) skloubení

1. Kolíbka: zatlačte kolena proti rukám, zhluboka se nadechněte, vydechněte a dotáhněte kolena více k břichu, opakujte 3-5x

2. Žabák: pokrčte dolní končetinu v koleni, následně ji vytočte ven a přitáhněte co nejblíže k břichu, vraťte končetinu zpět, opakujte 3-5x na každou stranu



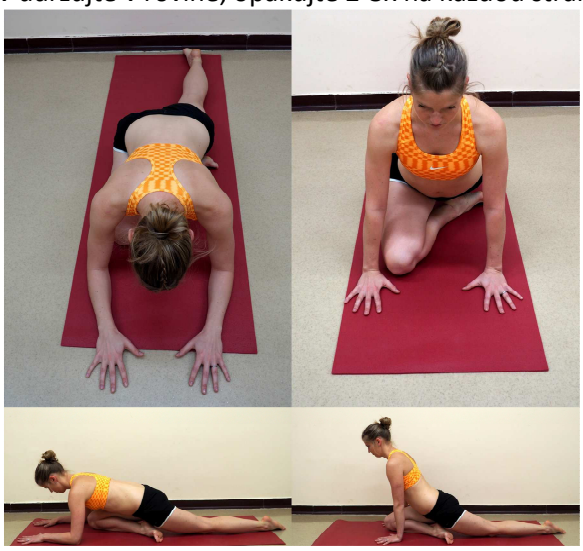
3. Kobra: zvedněte horní trup pomocí rukou, zcela uvolněte zádové, břišní a hýžďové svaly, v pozici nadechněte a vydechněte, povolte zpět na břicho, opakujte 3-5x



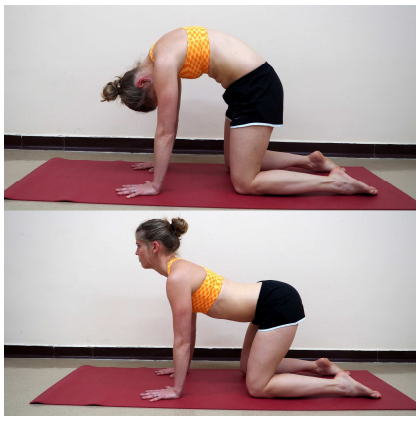
FN MOTOL

4. Střecha: hlídejte si rovná záda, dlaně opřete plnou plochou do podložky, ramena držte od uší, hlavu v prodloužení, špičky opřete o palcovou i malíkovou hranu, vydržte v pozici na 2-3 nádechy a výdechy, opakujte 3-5x

5. Holub na loktech/dlaních: Ze střechy pokrčte koleno k břichu, vytočte ho zevně a dosedněte pánví k zemi, druhá dolní končetina se natáhne vzad, držte ramena od uší, hlavu v prodloužení, pánev udržujte v rovině, opakujte 2-3x na každou stranu s výdrží 10-15s

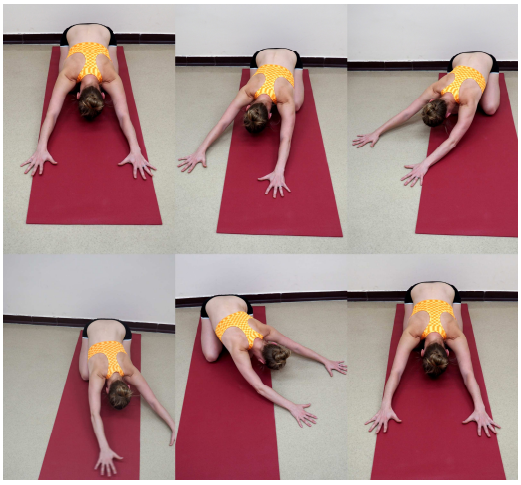


6. Kočka: opřete se do celé plochy prstů a dlaní, opřete celou plochu bérců do podložky, udržujte ramena od uší, prohněte páteř s nádechem, vyhrbte páteř s výdechem, opakujte 5x



7. Předchozí cviky lze plynule navázat v sekvenci: kočka – střecha – holub – kočka

8. Sed na patách – úklon: páteř držte v prodloužení, ramena od uší, bradu u krku, horní končetiny propnuté, suňte ruce po podložce do strany, dokud neucítíte protažení boční strany trupu, vydržte alespoň 3 nádechy a výdechy, opakujte na každou stranu 2-3x

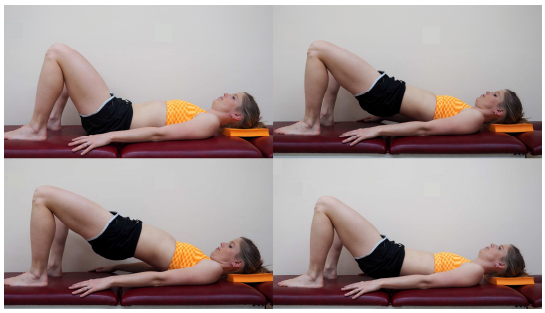


9. Klek na čtyřech – tripod: z pozice kočky nakročte chodidlo vedle dlaně, držte napřímenou páteř, ramena do široka, rozšiřte prostor mezi lopatkami, rotujte trup a horní končetinu na stranu nakročené dolní končetiny a poté na druhou stranu směrem do opačného podpaží, opakujte na každou stranu 3-5x, v případě potřeby vypodložte dlaně tak, aby se páteř nehrbila.

Posilovací cvičení

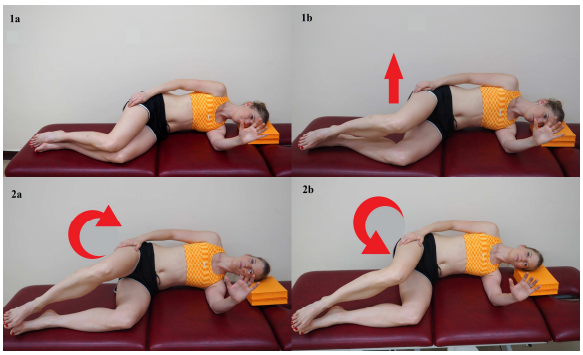
1. Leh na zádech: dýchejte do břicha, křížovou kost přilepte do podložky, hrudník uvolněte do výdechového postavení, páteř držte v prodloužení, izolovaně vtahujte svaly pánevního dna, opakujte 5-10 kontrakcí s výdrží 3-5 sekund (postupem času můžete přidávat počet kontrakcí a délku výdrže)

2. Rolování páteře vzhůru a zpět: chodidla si položte na šířku pánve, zapřete je celou plochou do podložky a rolujte páteř obratel po obratli vzhůru a zpět, během pohybu vzhůru vtahujte pánevní dno, opakujte 3-5x (postupem času můžete počet opakování i navýšit)



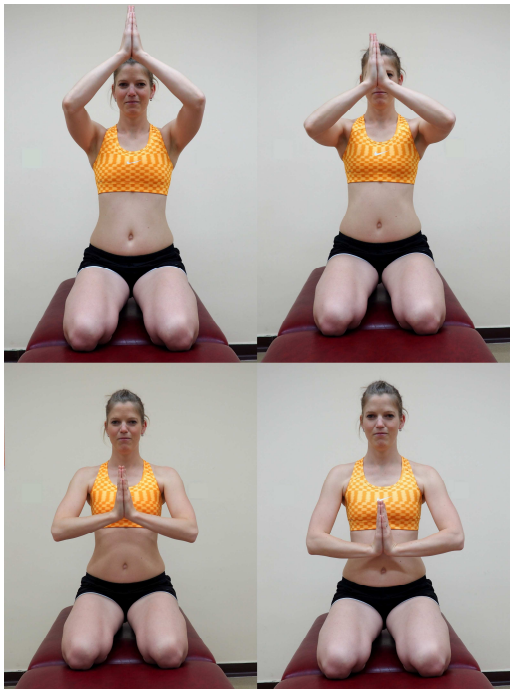
3. Leh na zádech: zvedněte dolní končetiny nad podložku a chytněte se rukama na vnitřní straně bérců nebo kotníků, aby se ramena nezvedala od podložky, páteř držte v prodloužení, dýchejte do břicha, křížovou kost držte opřenou do podložky, opakujte 3-5x s výdrží cca 15 sekund, při držení pozice několikrát vtáhněte pánevní dno (postupem času můžete počet opakování i navýšit)

4. <u>Posilování zevní strany stehen na boku:</u> srovnejte si pánev a hrudník do jedné roviny, bederní páteř držte napřímenou, a) izolovaně zvedejte dolní končetinu do výše kyčelního kloubu, opakujte 5-10x na každou stranu, b) se zvednutou dolní končetinou odkulujte trup směrem na záda a zpět, opakujte 3-5x na každou stranu



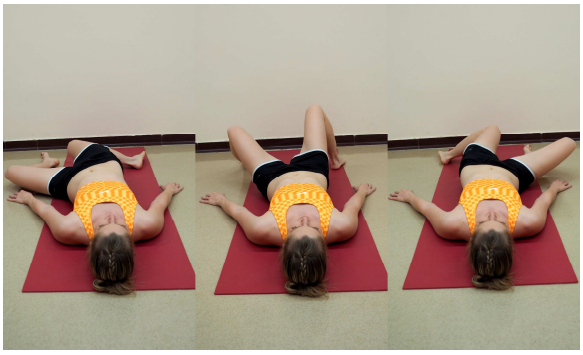
5. <u>Hluboký dřep s opřením horních končetin:</u> opřete chodidla plně do podložky přibližně na šířku ramen, kolena nerotujte dovnitř, držte páteř napřímenou, z propnutých dolních končetin se plynule přesuňte do dřepu, vtáhněte několikrát pánevní dno ve dřepu, výdrž ve dřepu opakujte 3-5x

6. Modlení (posilování prsních svalů - ovlivnění opakujících se blokád žeber): v kleku na patách udržujte napřímenou páteř, ramena od uší, tlačte dlaně proti sobě, pohybujte s nimi plynule nahoru a dolů, aby se aktivovala všechna vlákna prsního svalu, opakujte 3-5x



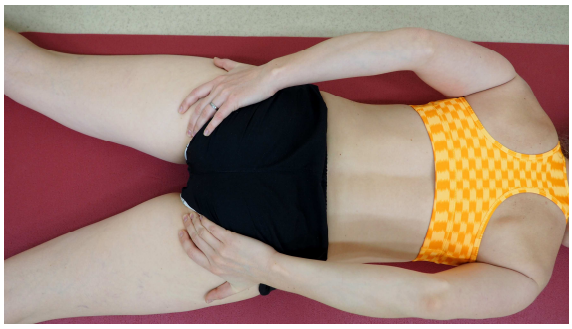
Závěrečná uvolňovací cvičení

1. Rotace trupu na zádech: přetáčejte pokrčené dolní končetiny do stran, opakujte 3-5x na každou stranu



2. Sed na cihličce/srolované osušce/bolsteru: udržujte napřímenou páteř, vnímejte uvolnění svalů pánevního dna, prodýchávejte do oblasti pánevního dna, pozici držte nejméně minutu, možno i déle

3. Uvolnění hýžďových svalů na břiše samostatně/s dopomocí druhé osoby: hýždě odtahujte směrem od konečníku, vtáhněte svěrače, nadechněte zhluboka a s výdechem svěrače povolte minimálně na 20 vteřin, zopakujte 3-5x



4. Externí uvolnění děložních vazů (břicho/klek na patách): vložte do oblasti podbřišku palcovou či malíkovou hranu ruky a zcela se uvolněte, prodýchejte se do oblasti pánve, můžete provádět i v kleku na patách, setrvejte v pozici nejméně minutu, možno i déle

Autoři: Mgr. Marie Langerová, Mgr. Michaela Havlíčková, Mgr. Lenka Vinciková, Mgr. Eliška Burianová

Klinika rehabilitace a tělovýchovného lékařství 2.LF FN Motol

V úvalu 84, Praha 5, 15600

Tel.: 224 439 283

FN MOTOL