

Líkaminn eftir barnsburð

Nokkur atriði til umhugsunar



Hvað er eðlilegt og hvað ekki? Hvernig veistu hvort þú þarft hjálp?

Þessi bæklingur útskýrir hverju þú getur búist við af líkama þínum eftir fæðingu og hvað þú átt að gera ef eitthvað fór úrskeiðis.

Hvort sem þú fæddir á eðlilegan hátt eða fórst í keisarskurð hafa kviðvöðvar og grindarbotnsvöðvar teygst og jafnvel skaddast; það er mjög mikilvægt að fá þessa vöðva til að virka vel aftur.

Það er einnig mjög mikilvægt að byrja líkamsrækt eftir fæðingu á réttan hátt, því sumar æfingar, séu þær gerðar á rangan hátt, geta valdið aukaverkunum s.s

- bakverkjum,
- vanstjórn á blöðru og endaparmi,
- sigi á legi og öðrum líffærum grindarhols.

Þú verður að vita hvenær og hvernig þú átt að byrja.

Líkami þinn getur jafnað sig sjálfur; ef þú veist hvað er eðlilegt og hvað ekki, getur þú metið hvort þú þarft hjálp. Sjúkraþjálfari getur hjálpað þér og leiðbeint í gegnum þetta.

Hvað er eðlilegt?

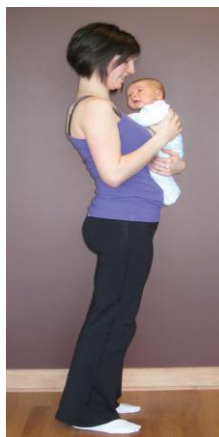
0-8 vikum eftir fæðingu

- Þér gæti fundist eins og grindarbotninn sé alls ekki til staðar og veist ekki hvernig þú átt að standa eða sitja.
- Þú gætir fundið fyrir verkjum í baki, mjaðmagrind og lífbeini.
- Þú gætir átt erfitt með að stjórna að fullu blöðru og endaparmi (þvaglátum, hægðum og prumpi).

Þetta eru mikilvæg skref í þá átt að líkaminn jafni sig, gefðu þér tíma til að aðlagast og til að hlusta á líkamann.

Hvað áttu að gera á meðan líkaminn er að jafna sig?

- Reyndu að vera bein í baki þegar þú situr, stendur, gefur brjóst eða heldur á barninu. Notaðu púða til að styðja við baki og barnið. Það er mikilvægt að tileinka sér góða líkamstöðu núna, því hún getur komið í veg fyrir kvilla í framtíðinni (sjá myndir hér f. neðan).
- Spennu grindarbotnsvöðva og djúpu kviðvöðva varlega. Verkir ættu ekki að aukast. Auktu smám saman fjölda æfinga og byrjaðu á að halda spennu í allt að 5 sek. Fáðu leiðbeiningar hjá sjúkraþjálfara til að vera viss um að þú sért að gera þetta rétt.
- Hvíld er jafnmikilvæg og þjálfun á þessu stigi – svo þú skalt gefa þér tíma til að aðlagast og hlusta á líkamann.



Röng staða



Rétt staða

8+ vikur eftir fæðingu

- Hreinsun ætti að vera hætt og sár ættu að hafa gróið; hafðu samband við lækni ef þú hefur áhyggjur að svo sé ekki.
- Þú ættir að vera verkjalaus.

- Þú ættir að hafa fullt vald á blöðru og endaparmi.
- Þú getur (kannski) farið að gera meira og huga að líkamsrækt aftur, en áður en þú gerir það, farðu þá yfir gátlistann hér á eftir til að vera viss um að þú sért tilbúin.

Hvað er ekki eðlilegt? Einkennagátlisti.

- Langvarandi verkir í baki, mjaðmagrind, nára eða í kvið.
- Að hafa ekki fullt vald á blöðru og endaparmi. T.d þegar þú hlærð, hóstar, hoppar, hnerrar, lyftir, gengur, hleypur eða þegar þú ert í spreng.
- Þrýstingur eða útbungun í leggöngum eða endaparmi.
- Útbungun á kviðnum í æfingum.

Hvað geri ég ef ég hef eitthvert þessara einkenna?

Ekkert af ofantöldum einkennum eru eðlileg á þessu stigi. Ef að þú merktir við eitt eða fleiri, þá skaltu:

- Fá ráðleggingar og hjálp frá sjúkraþjálfara. Þessi einkenni hverfa yfirleitt ekki af sjálfu sér.
- Þangað til að þú hittir sjúkraþjálfara skaltu ekki gera hefðbundnar kviðæfingar. Þú þarft líklega að ná að virkja grindarbotn og djúpa kviðvöðva.

Sjálfspróf: Ertu tilbúin?

1. Kviðæfing

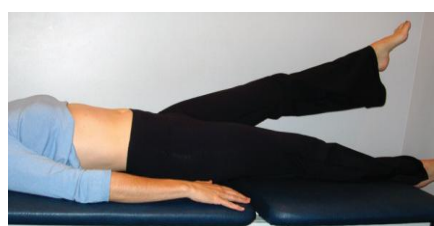
Liggðu á bakinu með bogin hné. Lyftu höfði og herðum hægt og rólega frá gólfi, passað að hafa hökuna dregna inn (ekki missa hökuna niður í bringu).

2. Fótalyfta

Liggðu á bakinu með beina fætur. Lyftu öðrum fæti beinum upp frá gólfinu (um 10 cm).



Kviður bungar út



Eðlilegur kviður

Á meðan þú framkvæmir þessi próf skaltu athuga þetta:

- Færðu verki í bak eða lífbein við prófin?
- Reyndu að finna brúnirnar á rectus abdominis („sixpackinn“), stóra kviðvöðvanum á miðjum kviðnum. Er “mjúkt” gat eða bil milli þessara brúna?



Þreifað eftir brúnum rectus abdominis

- Sérðu bungu þrýstast upp úr kviðnum?



Bunga þrýstist upp úr kvið

- Þreifaðu grindarbotninn (við leggangnaopið). Finnurðu þrýsting eða bungar eitthvað út?

Ef eitthvað af þessu gerist, farðu þá til sjúkrahjálfara til að fá mat á kviðvöðvum og/eða grindarbotni áður en þú ferð að æfa.

Bæklingur þessi er unninn af

Soffíu Einarsdóttur soffia@eflingehf.is og Þóru Hlynsdóttur thora@eflingehf.is sjúkrahjálfurum Eflingu sjúkrahjálfun ehf, Hægt er að panta tíma hjá þeim hjá Eflingu sjúkrahjálfun efling@eflingehf.is, eða í síma 4612223