

## A nők visszavezetése a sportba szülés után

Írta:

**Szalai Renáta Pre- és Posztnatális Fitness Specialista**

**Dr. Kerekes Tímea szülész-nőgyógyász**

A terhesség alatt és a szülés miatt a nők testében komoly, rehabilitációt / regenerációt igénylő változások következnek be.

A szülés után első 6 hónapban a hormonháztartás még nem áll vissza, e miatt lazábbak az ízületek, a szalagok – tehát sérülékenyebbek is.

Kialakultak olyan változások, amiket ha nem regenerálnak, akkor ezeknek hosszú távon maradandó, és életminőséget rontó következményei lesznek. Az életminőség romlásán kívül pedig a sportteljesítmény is romlik.

Az egyenes hasizmok eltávolodnak egymástól (rectus diastasis), a hasizmok megnyúlnak, gyengülnek. A gátizom is gyengül, sérül. Fájdalom jelentkezhet a szeméremcsont, a keresztcsont, a hát, a csukló, a térd területén. A talp, a lábfej szerkezete is megváltozhat, ami az egész testre kihat.

A nők visszavezetése a sportba fokozatosan, a szülési sérülések és elváltozások figyelembevételével kell, hogy megtörténjen, hosszú távon pedig a sportágspecifikus gyakorlatok esetleges helyettesítésével.

### **Rectus Diastasis – hasizom helyes edzése**

A nők 80 %-nál alakul ki Rectus Diastastis – az egyenes hasizmok kórosan eltávolodnak egymástól. Ebben az esetben a has elveszíti tartó funkcióját, az egyenes hasizmok gátolt állapotba kerülnek, nem látják el feladatukat.

Az eltávolodás mértékétől függően akár képtelenné teszi a nőt egy felülés helyes kivitelezésére.

A hasizom megfelelő tornával (pl. RTM – Rectus Training Módszer) regenerálható, az eltávolodás mértéke 2 cm alá csökkenthető – amikor is már az izmok újra aktívak, funkció képesek. Viszont ezt az állapotot hosszú távon megfelelő edzésgyakorlatokkal fent kell tartani – vagy ugyanígy, nem megfelelő gyakorlatokkal az állapot rontható.

### A rehabilitáció és sportba vezetés lépései:

- Az egyenes hasizmok eltávolodásának mértékét 2 cm alá hozni
- Sporttevékenység során a haspréseket, felüléseket, lebegő üléseket plank gyakorlatokkal (egyes plank, oldalsó plank) helyettesíteni.

Fontos tudomásul venni, hogy ha a haspréseket, felüléseket erőltetjük sportolónknál, akkor egészségi állapotát komoly veszélynek tesszük ki. Szövődményként köldöksérv, hasi sérv, gerinc problémák, derék fájdalom, gátizom problémák, szerv süllyedés alakulhat ki, ami akár műtéti beavatkozást igényelhet, és egész életre kiható károsodást okozhat.

## **Gátizom gyengeség, gátizom problémák**

A terhesség után majdnem minden nőnél fellép valamilyen szintű gátizom gyengeség, akár szervsüllyedés, sérvek a medencealap területén.

### A rehabilitáció és sportba vezetés lépései:

A sportolónő napi rutinjának, mindennapi edzésének része kell, hogy legyen a gátizom erősítés, és súlyos esetekben a nagy ugrálásokkal, szökkenésekkel, terpesz ugrálásokkal járó gyakorlatok, lovagló állás, széles guggolás kerülése. Ez kiemelten fontos a szülés utáni első 6 hónapban, és/vagy a szoptatás befejeztéig.

## **Szeméremcsonti fájdalom**

A várandósság és a szülés után 6-12 hónap alatt a hormonális hatások és a terhesség alatti változások miatt a szeméremcsonti összeköttetés (medence két fele közötti szeméremízület - Symphysis pubica) porcos területének nagyobb terhelése éles, erős fájdalmat okozhat, súlyos esetben elmozdulhat.

A sportoló szült nő edzésekor fontos figyelembe venni, hogy a szeméremcsont terhelését is kerüljük a szülés utáni fél évben, vagy amíg a fájdalmat akár kis mértékben is érzi.

### A rehabilitáció és sportba vezetés lépései:

Lsd. Gátizom gyengeség, gátizom problémák esetén.

Kerülni kell minden, vállszélesnél szélesebb állást, guggolást, féloldalas terhelést, egy lábon végzett szökkenéseket.

## **A csukló túlérzékenysége**

### A rehabilitáció és sportba vezetés lépései:

Ebben az esetben a csukló terhelését az első fél évben kerüljük, fél év után fokozatosan vezessük be. Terhelés, erőltetés esetén könnyen Carpalis Alagút szindróma alakul ki, ami műtéti beavatkozást igényel.

Kerülendő a tenyértámaszban végzett terhelés.

## **Mellek védelme**

A szoptatás alatt megnövekedett és utána az esztétikailag nem annyira előnyös alakváltozáson átesett melleknek extra támasztású (hight support) sportmelltartó viselése ajánlott.

Ezek a legfőbb és leggyakoribb problémák, melyekre mindenkinek, edzőnek, sportolónak, versenyzőnek figyelni kell, hogy sportolónk, versenyzőnk hosszú távon, örömmel és egészségesen végezhesse választott sportját, verseny helyzetben sikereket érhessen el.

**Kiemelten fontos, hogy annak a nőnek, akinek van / volt 2 cm-nél nagyobb eltávolodás az egyenes hasizmai között, a regeneráció után is tilos felülést, hasprést, lebegőülést végeznie. A nyújtott lábbal végzett plank gyakorlatok nehéz és komoly törzsizom erősítő gyakorlatok, melyek 1-2-3 percig végzett helyes tartása ugyanúgy teljes értékű erősítő gyakorlat, vagy egy szintfelmérés esetén teljes értékű gyakorlat, mint az ugyanannyi ideig végzett felülések.**

**Fontos, hogy gyerekeknél és férfiaknál, nem szült nőknél is kisebb mértékben, de előfordul a rectus diastasis – így a hasizmok vizsgálatát célszerű a szintfelmérésbe, egészségügyi adatok rögzítésébe beépíteni.**

**Ajánlások sportágspecifikusan a szülés utáni első fél évben, illetve a regeneráció teljes befejezéséig:**

### **Aerobic, alakformáló órák**

Kerülendő a regeneráció ideje alatt:

- step aerobic
- hasprés, felülés
- csípőszéles terpesznél nagyobb terpeszben végzett guggolás
- nagy rázkódással járó ugrálások, szökkenések
- térdelőtámasz nyújtott karral (farizom erősítés)
- nehezebb súlyok használata

Kerülendő hosszú távon:

- hasprés, felülés

Helyettesítő gyakorlatok:

- plank gyakorlatok – eleinte térden végezve
- szűk guggolás
- csak lépések
- térdelőtámasz alkar támaszban

### **Futás**

Kerülendő az első fél évben, illetve a regeneráció befejeztéig

Helyettesítő gyakorlatok:

- tempós gyaloglás (lehetőleg természetesen talajon)

## **Harcművészet**

Kerülendő a regeneráció ideje alatt:

- hasprés, felülés
- lovagló állás huzamosabb ideig
- nagy rázkódással járó ugrások, szökkenések
- fekvőtámasz tenyértámaszban, nyújtott lábbal
- Társ megemelésével járó erősítő gyakorlatok
- Hasat és mellkast érő ütések, rúgások (pajzs használata esetén is)

Kerülendő hosszú távon:

- hasprés, felülés

Helyettesítő gyakorlatok:

- Plank gyakorlatok – hosszú távon, nem csak a regeneráció alatt
- fekvőtámasz ököltartásban, eleinte térden
- saját testsúlyos gyakorlatok

## **Jóga**

Kerülendő a regeneráció ideje alatt:

- csónakpóz
- vállszélesnél szélesebb terpesz hosszabb ideig – a regeneráció végéig
- deszka póz nyújtott karral, oldalsó plank nyújtott karral - a regeneráció végéig

Kerülendő hosszú távon:

- csónakpóz

Helyettesítő gyakorlatok:

- Plank gyakorlatok alkar támaszban, térden

***Szalai Renáta Pre- és Posztnatális Fitness Specialista***

***Dr. Kerekes Tímea szülész-nőgyógyász***

<http://rectustrainingmethod.hu>

[info@rectustrainingmethod.hu](mailto:info@rectustrainingmethod.hu)

+36 20 239 87 57