

VINGROJUMU PIEMĒRI SKRIEŠANAS UZSĀKŠANAI PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ

Pēcdzemdību perioda nedēļa

Piemēri fiziskās slodzes pakāpeniskai palielināšanai

0 - 2. nedēļa



Iegurņa pamatnes muskuļu spēka un izturības uzlabošana



Vienkārši vingrojumi rumpja muskulatūrai - sākotnēji guļus stāvoklī



Kardiovaskulārais treniņš - iešana

2. - 4. nedēļa



Slodzes palielināšana iegurņa pamatnes un rumpja vingrojumiem, noietā attāluma un ātruma palielināšana



Pakāpeniska pietupienų, izklupienų un iegurņa atcelšanas vingrojumu uzsākšana

4. - 6. nedēļa



Kardiovaskulārais treniņš, kas neietver aktivitātes ar triecienu, piemēram, velotrenažieris vai eliptiskais trenāžieris, ņemot vērā atjaunošanās perioda gaitu, dzemdību veidu, starpenes bojājumu kā arī to vai ir komfortabli sēdēt uz sēdekļa

6. - 8. nedēļa



Rētaudu mobilizācija



Ātrsoļošana



Palielināt intensitāti un ilgumu kardiovaskulārajam treniņam, kas neiekļauj trieciena elementus (velotrenažieris, eliptiskais trenāžieris)



Spēka vingrojums "vilksme" - svara pacelšana no grīdas



Vingrojumu uzsākšana ar pretestību kājām un rumpim

8. - 12. nedēļa



Peldēšanas uzsākšana



Nemt vērā to vai pēcdzemdību izdalījumi ir beigušies un rētas dzīšana ir apmierinoša



Spinning (nodarbības uz velotrenažiera), ja sēdēt uz trenāžiera ir komfortabli

12+ nedēļas



Pakāpeniska skriešanas atsākšana



Orientēts uz izvīzīto mērķi



Personīgā trenera piesaistes apsvēšana



Riska faktoru izvērtēšana, piemēram, aptaukošanās



Aktivitāšu pielāgošana atbilstoši pazīmēm un simptomiem

KAS JĀŅEM VĒRĀ LAI UZSĀKTU SKRIEŠANU PĒCDZEMDĪBU PERIODĀ



Vai ir pagājuši vismaz 3 mēneši pēc dzemdībām?

Jā

Turpināt izvērtēšanu - ir iespējams atsākt skriešanu, ja rekomendētie testi ir nokārtoti, tomēr izvērtēšana var arī uzrādīt to, ka māmiņa vēl nav gatava skriešanai

Nē

Turpināt izvērtēšanu, ja > 6 nedēļas pēc dzemdībām. Minimālais ieteicamais atjaunošanās laiks pirms atsākt skriet ir 3 mēneši

Subjektīvā novērtēšana un validētu mērījumu izmantošana, piemēram, Austrālijas iegurņa pamatnes anketa (*Australian pelvic floor questionnaire*)

Objektīvā novērtēšana



Iegurņa pamatnes muskulatūras novērtēšana pie fizioterapeita, kurš specializējies šajā jomā



Muskuļu spēka testēšana



ĶMI <30



Vēdera taisno muskuļu diastāzes novērtēšana, iekļaujot arī dinamisko/slodzes testu



Slodzes un trieciena absorbēšanas izvērtēšana +/- video analīze



Relatīvā enerģijas deficīta sportā (*RED-S*) sindroma novērtēšana



Papildus apsvērumi (barošana ar krūti, rētaudi, miegs)



Psiholoģiskais novērtējums (pēcdzemdību depresija)

Tests nokārtots?

Jā

Pakāpeniska skriešanas uzsākšana ar atbilstoši sastādītu iknedēļas plānu, piemēram, izmantojot "Couch to 5K" mobilo aplikāciju

Nē

Rehabilitācijas programma veselības traucējumu novēršanai vai nosūtījums pie atbilstošā speciālista (fizioterapeita, ģimenes ārsta, urologa, ginekologa)