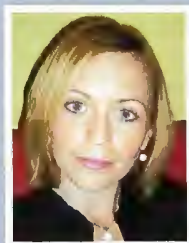


Jak dostat břicho do formy?

Nevíte si rady s břichem, které se po narození miminka ani trochu nepodobá tomu kdysi pěkně plochému? Nebo dokonce bojujete s rozestupem břišních svalů? Zjistili jsme, jak na to.

Text: Simona Procházková

Břišní svaly jsou po porodu ochablé a není se čemu divit, dlouho se roztahovaly tlakem rostoucí dělohy. Představte si, že vaše břicho je balon, který se devět měsíců nafukuje, jak roste vaše dítě. Bohužel po porodu hned nespaskne, ale jen pomalu upouští vzduch. Od okamžiku, kdy se miminko narodí, hormony začínají pracovat na tom, aby stáhly dělohu do původní velikosti. Podle gynekoložky MUDr. Radky Gregorové trvá tento proces až osm týdnů. Bříško i jiné partie jsou po porodu zvětšeny mimo jiné kvůli nadměrnému množství vody v těle. Jakmile porodíte, tělo začne vodu vylučovat. Tuk uložený v břišních partiích začnete spalovat při péči o novorozence raz dva, přesto několik týdnů potrvá, než se objeví výsledky. Horší je to se striemi, ty nikdy úplně nezmizí. Obvykle alespoň vyblednou a stanou se téměř neviditelné. S tím vám může pomoci laser.



DIASTÁZA NEBO LI ROZESTUP SVALŮ

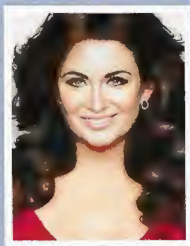
MUDr. Radka Gregorová

gynekoložka, Lékařský dům v Praze 7

Kromě roztážení svalů bohužel dojde během těhotenství často i k roztážení vazivového pruhu a příčného břišního svalu do stran, tedy k rozestoupení pravé a levé části tohoto svalu. Než začnete po porodu

cvičit, měla byste zjistit, zda u vás k diastáze nedošlo. Pokud totiž s touto diagnózou začnete cvičit „klasické“ cviky na břicho (oklapovačky, sedy lehy, prkna atd.), nejenže se vypouklé břicho nezbavíte, ale jeho stav se bude zhoršovat.

Pokud se objeví rozestoupení příčných břišních svalů, je potřeba břicho věnovat dvojnásobné úsilí. Diastáza sama o sobě není bolestivá, ale způsobuje problémy a bolesti jiných partií. Může se objevit pupková kýla, bolest v bedrech, potíže s pánevním dnem (inkontinence) a zvětšující se lordóza páteře. Pomůže správná aktivace příčného břišního svalu.



BŘICHO JAKO DŘÍV?

Mgr. Petra Řehořková

Zakladatelka Kliniky estetické
medicíny Petra Clinic

Jak může pomoci estetická medicína?

V případě neinvazivních kosmetických zákroků ženám žádná omezení v životním stylu nehrozí. Jiné je to ve chvíli, kdy se žena rozhodne podstoupit abdominoplastiku, tedy odstranění přebytečné kůže z břicha. To už je operace. Pokud vznikly například strie, lze jejich projevy zmírnit masáží v domácích podmínkách nebo speciálními masážemi a lymfodrenážemi v odborných

zařízeních. Pomáhá také promazávání speciálními krémy. V kosmetických studiích se uplatňuje zákrok zvaný mikrodermabraze, což je vyhlazení kůže za použití oxidu hlinitého. Není to levná záležitost, ale je účinná.

Co byste doporučila přímo ženám, které řeší problémy s břichem po porodu?

Nejdříve je nutné konzultovat zdravotní stav břicha po porodu s lékařem. Ve chvíli, kdy jde jen o kosmetické potíže, je dobré využít nabídek dalších odborníků. S trenérem pak konzultovat procvičování středu těla. Pomocí přístrojů je možné zmenšit objem břicha. A ženy se nemusí vzdávat ani ve chvíli, kdy je trápí jizva po císařském řezu nebo strie, pomocí může například laser Fotona nebo estetická rázová vlna, která redukuje strie a vylepšuje vzhled jizev.



ÚČINNA TECHNIKA TUPLER

Andrea Čechurová

Instruktorka fitness a jediná
držitelka licence na program
Tupler Technique v Česku

Program Tupler Technique® je účinná metoda k řešení rozestupu břišních svalů. Její autorkou je americká zdravotní sestra a porodní asistentka Julie Tupler, která ji rozvíjí už dvacet let. Cílem je zhojit oslabené vazivo, které spojuje zevní břišní svaly. Hojení vaziva je založené na dvou věcech: umístění do lepší pozice a ochrana oslabené tkáně. Toho dosáhnete dodržováním čtyř kroků programu techniky Tupler:

- cviky vsedě a vleže
- stahování speciálně vyvinutým rehabilitačním pásem Diastasis Rehab Splint®
- zapojování příčného břišního svalu při všech denních aktivitách i životních funkcích
- správné vstávání, sedání a lehání

Pokud dodržíte všechny zásady, první výsledky se dostávají asi po třech týdnech (celý program trvá 18 týdnů).



CVIČTE S ROZUMEM!

Jana Havrdová

Prezidentka Českého svazu
aerobiku a fitness FISAF.cz
a nezávislé iniciativy Česko se hýbe

Kdy a jak po porodu začít cvičit?

S fyzickými aktivitami je nutné začít postupně. Nejvhodnější je chůze a základní protahovací cvičení, které může pomoci třeba od bolestí zad. Zlomovou hranicí je šestinedělí. Pak se maminka může postupně vrátit do úrovně fyzických aktivit jako před těhotenstvím. Vzhled břicha záleží vždy na stavu břišních svalů, které můžeme zpevnit cvičením, a na množství tuku, které v této problematické oblasti máme. Tam pomůže vhodná kombinace úpravy jídelníčku a množství fyzické aktivity.

Jaký je váš názor na takzvané stahovací prádlo? Pomůže břicho zpevnit, usnadní zhubnout?

Stahovací prádlo by mělo být součástí šatníku každé ženy nad 30 let. Formuje opticky postavu a žena v něm vypadá lépe. Na břicho se v něm ale nehubne, ani ho nezpevní.



RADA ZKUŠENÉ MAMINKY

Štěpánka Štrougalová

Maminka čtyř dětí a majitelka
Baby Clubu Juklík

Všechny mé čtyři děti přišly na svět císařským řezem. A pokaždé jsem hned s rehabilitační sestrou začala

cvičit, i když jen jemné protažení. Je dobré znát škálu cviků a tušit, jak má vypadat vyvážený jídelníček. Nezapomeňte ale na čtyři nejdůležitější věci: 1. se cvičením začít, 2. cvičit raději 15 minut denně než jednou týdně dvě hodiny, 3. pravidelný pohyb zařadit raději na dopoledne, 4. vydržet! Dobrá je rychlejší chůze s kočárkem nebo honění se kolem kočárku se starším sourozencem. Mnoho nenápadných cviků můžete zařadit s potomky na hřišti. Miminka i větší raubíři milují, když si lehnete na záda a z vlastních nohou jim vyrobíte houpačku. Jak jednoduchý a zábavný cvik na posilování břicha! ■