ESF II projekt Západočeské univerzity v Plzni

reg. č. CZ.02.2.69/0.0/0.0/18_056/0013239



EVROPSKÁ UNIE
Evropské strukturální a investiční fondy
Operační program Výzkum, vývoj a vzdělávání

MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



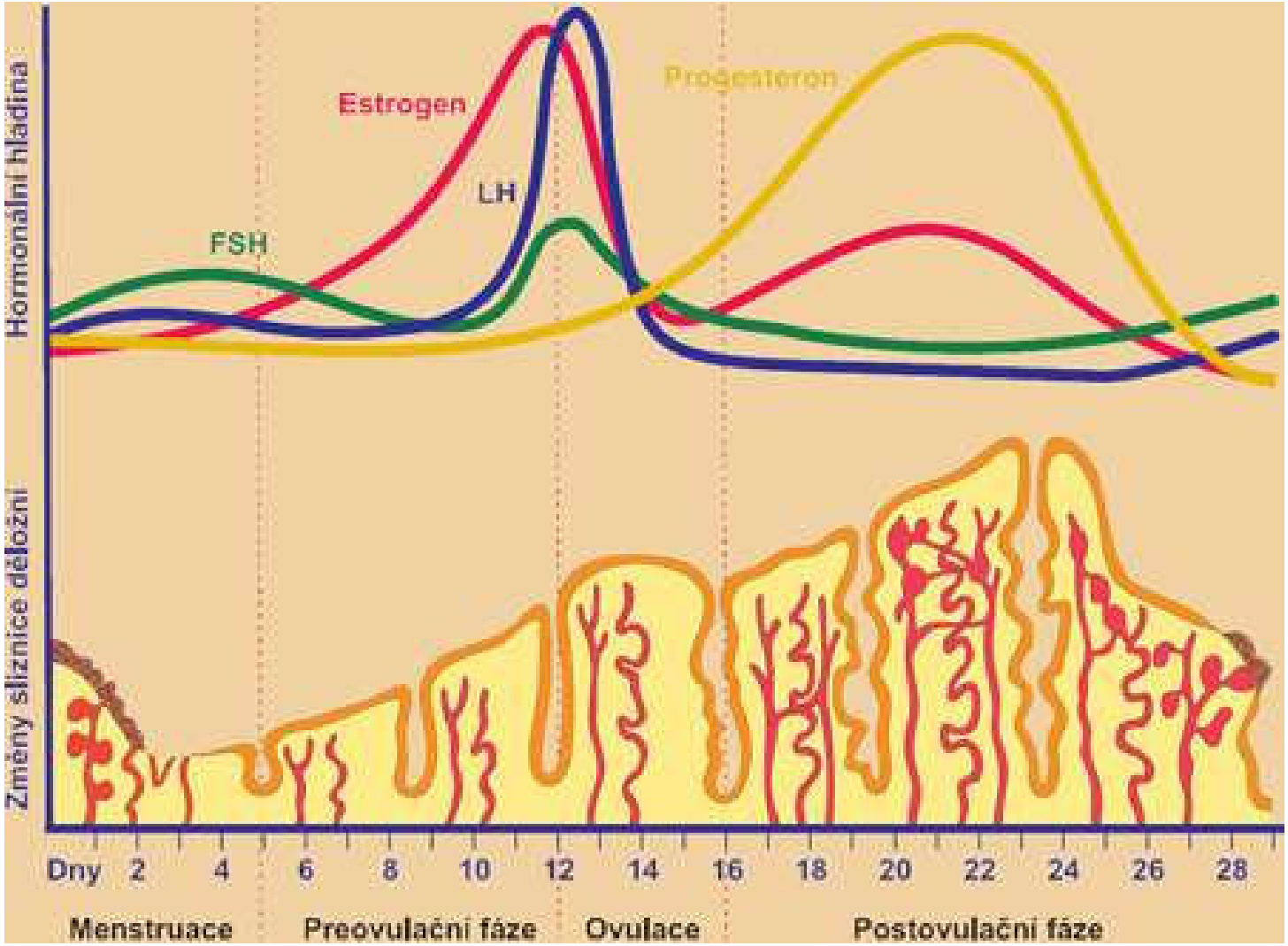


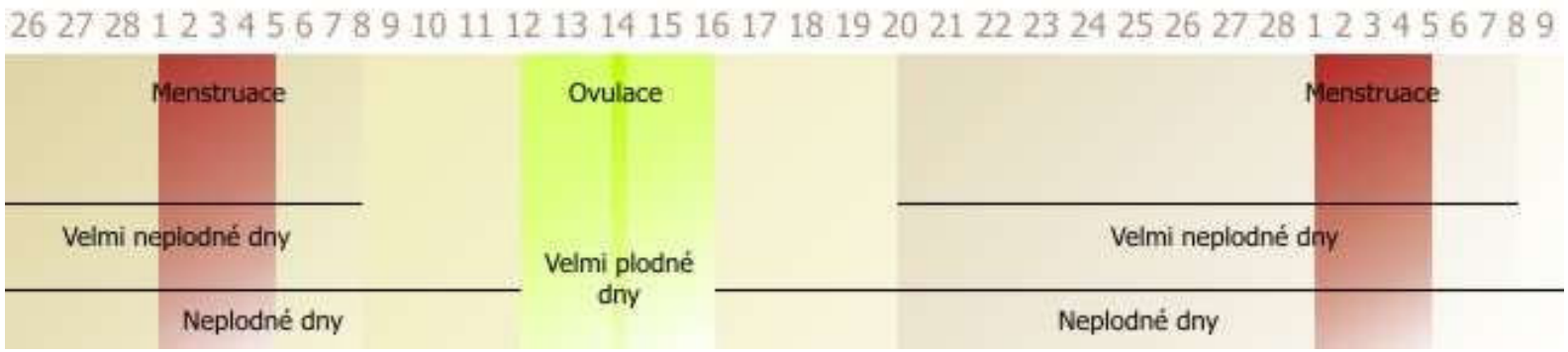
GYNE PROBLEMATIKA

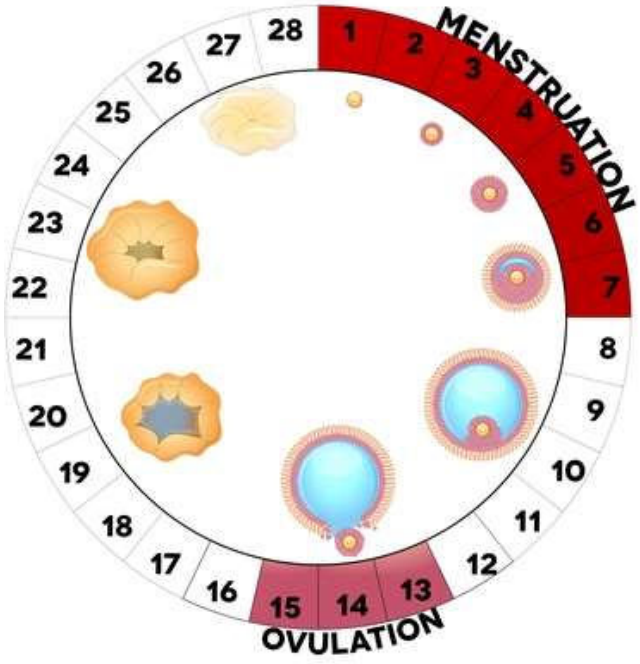
TĚHOTENSTVÍ, ŠESTINEDĚLÍ

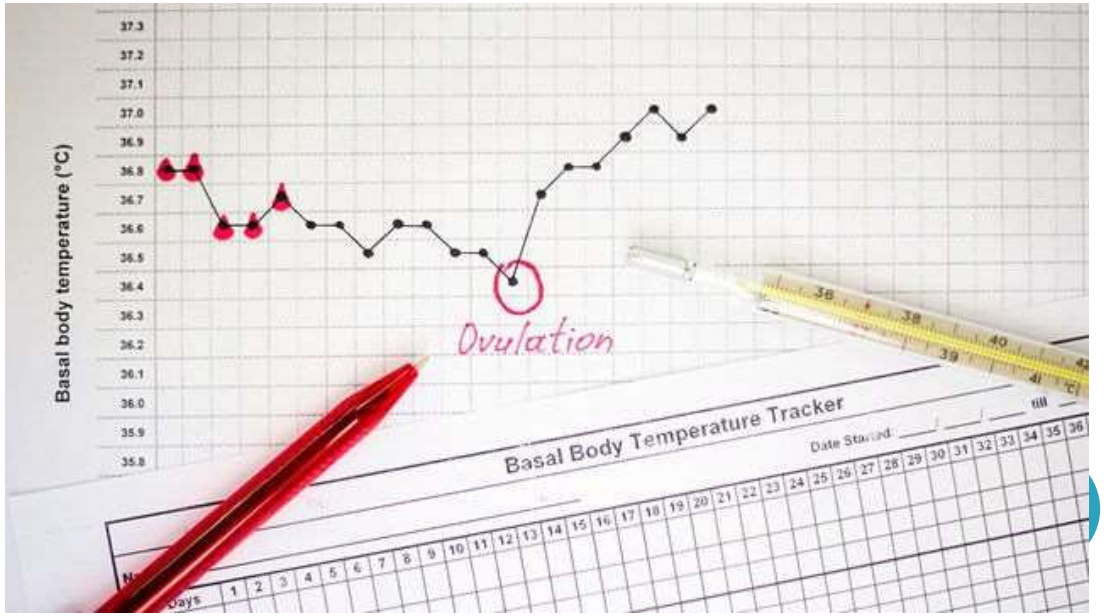


Menstruační a ovulační cyklus




26 27 28 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 1 2 3 4 5 6 7 8 9
Menstruace
Ovulace
Menstruace
Velmi neplodné dny
Velmi plodné dny
Velmi neplodné dny
Neplodné dny
Neplodné dny

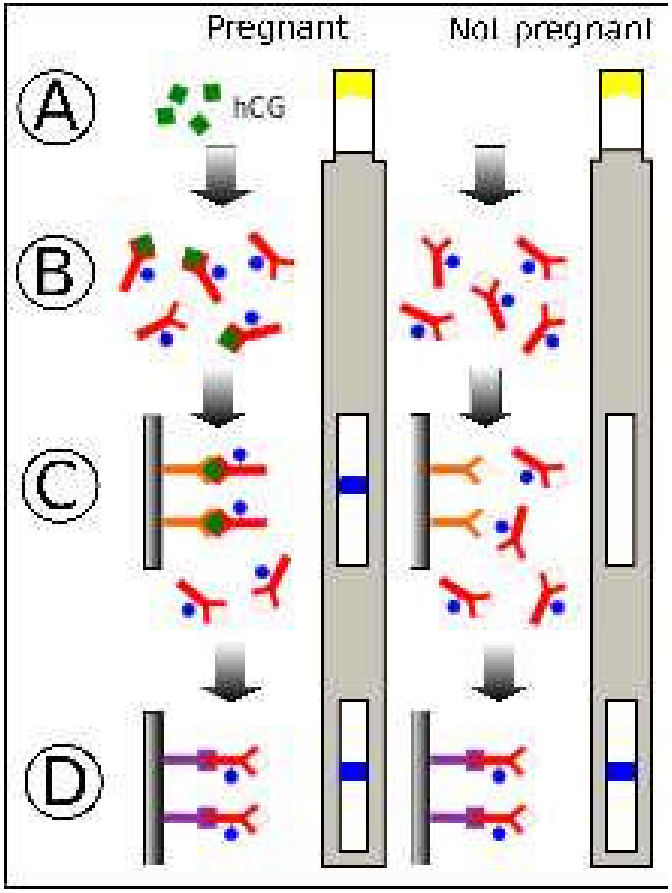

MENSTRUATION
OVULATION
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28


Basal body temperature (°C)
Ovulation
Basal Body Temperature Tracker

TĚHOTENSTVÍ – ZÁKLADNÍ FAKTA

- normální těhotenství trvá 40 týdnů plus mínus 2 týdny nebo 10 lunárních měsíců, počítáno od prvního dne poslední menstruace
  při pravidelném 28 denním menstruačním cyklu





FÁZE TĚHOTENSTVÍ

- První trimestr začíná oplozením a končí 13. týdnem těhotenství.
- Druhý trimestr začíná 14. týdnem a končí 27. týdnem těhotenství.
- Třetí trimestr začíná 28. týdnem těhotenství a končí porodem.

HRANICE PRO PŘEŽITÍ:

24.tt – hmotnost cca 0,5kg

DONOŠENÉ TĚHOTENSTVÍ:

konec 37.tt a více



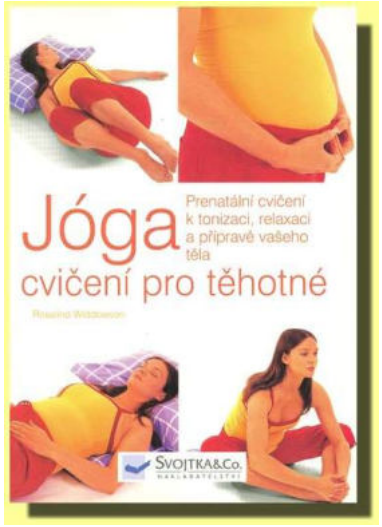


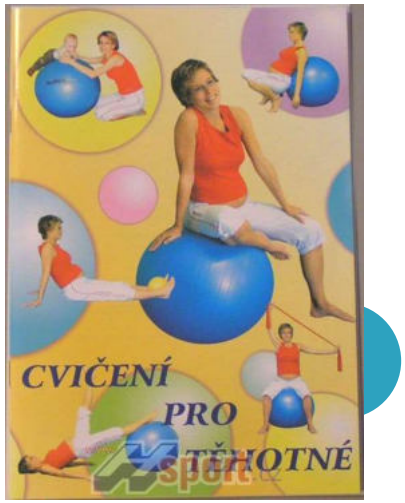
POHYB V TĚHOTENSTVÍ



- ✓ 2-3x týdně
- ✓ Plavání, procházky, rotoped
- ✓ Pitný režim, minerály, vitamíny, kyselina listová
- ✓ Nesoutěžní PA
- ✓ Klidné pohyby, dýchání
- ✓ Dostatečně dlouhá přípravná část cvičební jednotky (rozcvičení)

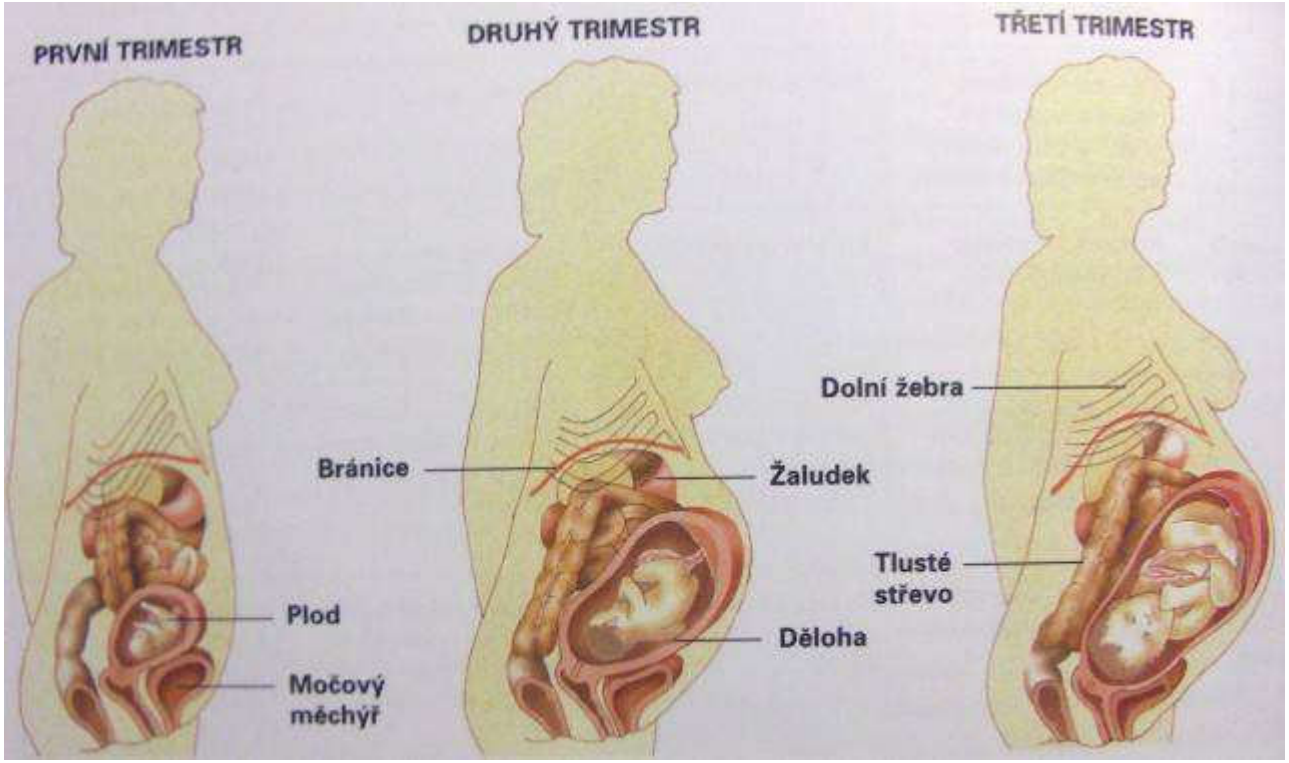


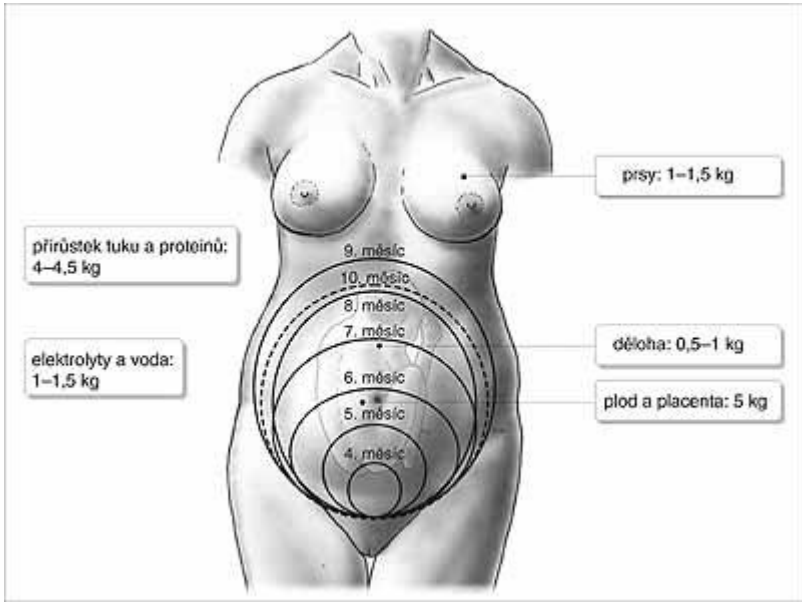


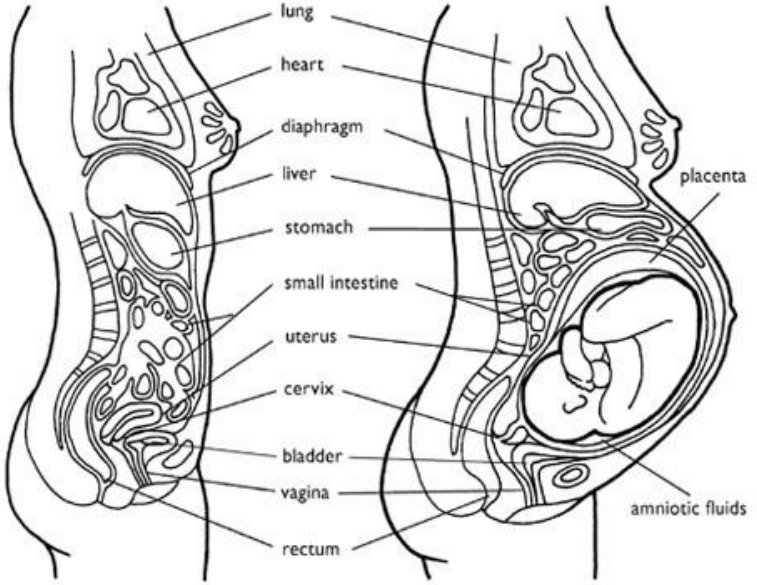


! POZOR V TĚHOTENSTVÍ !

- Zadržování dechu, silové cviky s vysokou zátěží, skoky, výpady, švihy
- Srdeční frekvence max. 140t/min
- 1. trim necvičíme v době předpokládané menstruace
- Od konce 1. trim necvičíme v lehu na břiše
- Ve 3. trim leh na zádech! - individuální
- Horké a vlhké prostředí
- Krajní pohyby v kloubech – strečink lehce


PRVNÍ TRIMESTR
DRUHÝ TRIMESTR
TŘETÍ TRIMESTR
Bránice
Žaludek
Dolní žebra
Tlusté střevo
Plod
Děloha
Močový měchýř


prsy: 1–1,5 kg
přírůstek tuku a proteinů: 4–4,5 kg
9. měsíc
10. měsíc
8. měsíc
7. měsíc
elektrolyty a voda: 1–1,5 kg
děloha: 0,5–1 kg
6. měsíc
plod a placenta: 5 kg
5. měsíc
4. měsíc


lung
heart
diaphragm
liver
placenta
stomach
small intestine
uterus
cervix
bladder
vagina
amniotic fluids
rectum

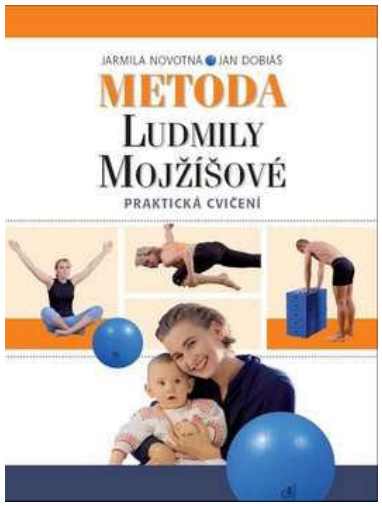
KONTRAINDIKACE

- Předchozí onemocnění (vysoký TK, cukrovka, epilepsie, štítná žláza…)
- Předchozí nefyziologická těhotenství, předčasný porod, potrat…
- Jakékoliv krvácení



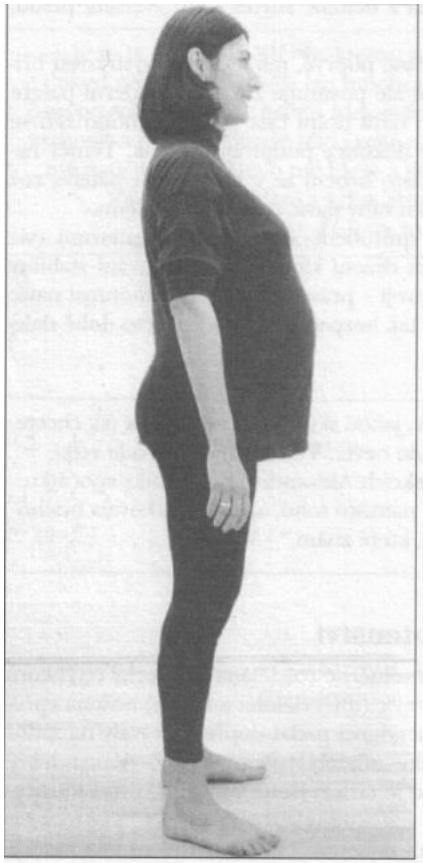
SDT – SPECIFIKA TĚHOTNÝCH

- „normy"…posun těžiště vpřed, uvolnění vazů, prosáknutí tkání, vyšší hmotnost
- SDT – Alexandrova technika, centrace kloubů
- Optimální stoj
- Optimální sed – pomůcky, balanční plochy
- Optimální leh – levý bok, polštářky
- Škola zad

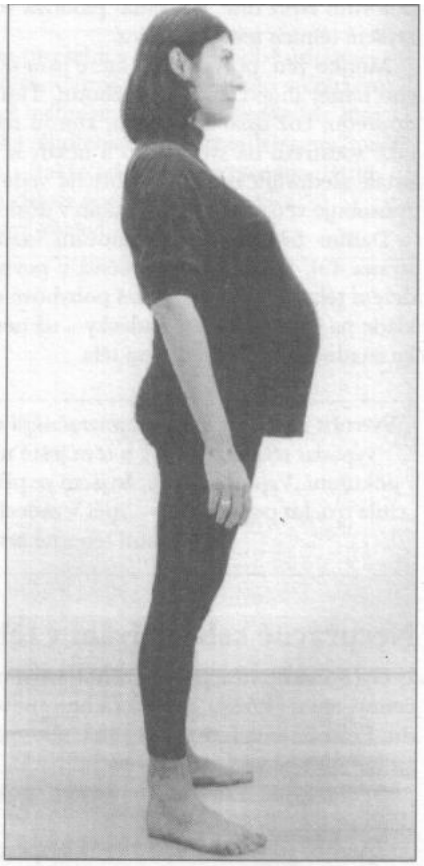




ALEXANDROVA TECHNIKA



Pomocí Alexandrových příkazů je dítě bez námahy nošeno blízko matčiny páteře.



Postoj, který většinou zaujímají těhotné ženy – s dítětem vystrčeným dopředu a prohnutými zády – může být příčinou mnoha problémů.

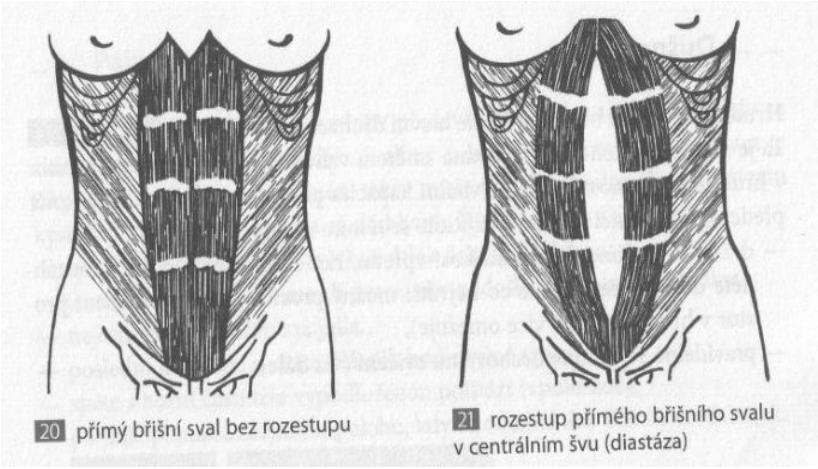
MOŽNÉ OBTÍŽE V TĚHOTENSTVÍ

- **Nožní klenba** – posun těžiště a váhy, nárůst váhy, uvolněné vazy~>kvalitní obuv, SDT, cvičení, masáže
- **Křečové žíly** – hormonální změny, rozšířené žíly, děloha utlačuje DDŽ, geny, VDT ~>podpůrné punčochy, cévní gymnastika, polohování
- **SI skloubení** – váha těla, bederní lordóza, stoj na jedné noze – bolest do DK, hýždí… ~>SDT, masáže, cvičení, stoj, sed, rotace trup X pánev

- **Třísla a symfýza** – chrupavčité skloubení stydkých kostí – upínání adduktorů a břišních svalů ~>masáže, SDT
- **Bederní páteř** – přetížení, bolesti zad ~>cvičení, masáže, polohování
- **Bolesti žeber** – hl. dolní žebra ~> SDT, cvičení
- **Dušnost** – vytlačení bránice dělohou, omezení vitální kapacity plic (3. trim) ~>SDT, dechové cviky
- **Strie** – trhlinky, jizvy, geny ~>promašťovat, masáže, váha, laser

- **Pálení žáhy** – tlak dělohy na žaludek (3. trim.) ~>SDT, spaní v polosedě, malé porce, nejíst před cvičením
- **Zácpa** – snížení tonu střev, útlak dělohou, ~>vláknina, tekutiny, SDT, cvičení, PA, dechová cvičení
- **Hemoroidy** – rozšířené žíly, krvácení ~>omezit sezení, výživa, koupele, ledování, cvičení dna pánevního
- **Otoky** – zvýšený objem krve, zadržování vody, DK, 3. trim. ~>polohování, solení, tekutiny, cévní gymnastika, PA ve vodě, SDT, volné oblečení

- **Křeče** – hlavně DK, 3. trim., Ca a Mg ~>mineralizace, relaxační a protahovací cvičení, SDT, polohování (i v noci), masáže, vhodné boty a PA
- **Syndrom karpálního tunelu** – otoky zápěstí, brnění, bolest ~> volné oblečení, hodinky, prstýnky, cévní gymnastika, ne dlouhodobá práce rukama, polohování, ledování, dlaha na noc
- **Diastáza** – rozestup břišních svalů (většinou při nízkém předchozím tonusu svalstva) ~> správné posilování, šikmé břišní svaly až do porodu, přímý břišní ne ve 3.trimestru, raději cviky 1ruč

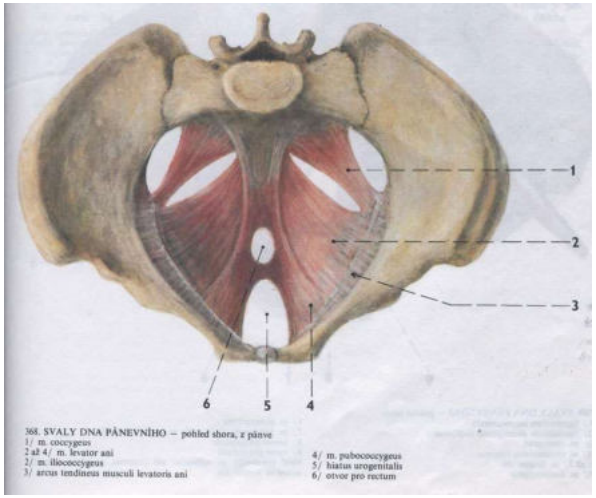


20 přímý břišní sval bez rozestupu

21 rozestup přímého břišního svalu v centrálním švu (diastáza)

DNO PÁNEVNÍ

- Posturální funkce (součást HSS)
- Udržuje pánevní orgány v jejich poloze
- Pružné dno dutiny břišní, udržuje s bránicí a břišními svaly nitrobřišní tlak
- Svaly a vazy..směrem do středu
- Část urogenitální a anální
- SDT ! Oslabení či zvýšené napětí



368. SVALY DNA PÁNEVNÍHO – pohled shora, z pánve
1/ m. coccygeus
2 až 4/ m. levator ani
2/ m. iliococcygeus
3/ arcus tendineus musculi levatoris ani
4/ m. pubococcygeus
5/ hiatus urogenitalis
6/ otvor pro rectum

DNO PÁNEVNÍ V TĚHOTENSTVÍ A PŘI PORODU

- Naučit izolovanému stahu i uvolnění
- Lepší prokrvení pánevních orgánů (hemoroidy, zácpa), uvolnění napomáhá při porodu, zvláště v 2. době porodní
- Jako 1. posilujeme po porodu
- Optimalizace polohy pánve při gynekologických problémech (bolestivá MS, otěhotnění, Mojžíšová – cviky), inkontinence, pokles dělohy…

- S posilováním pánevního dna začít co nejdříve, 7.-8. měsíc ubrat na intenzitě stahu, důraz na relaxaci
- Nácvik prohloubeného břišního dýchání – okysličení plodu, relaxace a uvolnění, 1. a 2. doba porodní mezi kontrakcemi
- Mělké „psí" dýchání – konec první doby porodní
- Tlačení v 2. době porodní – poloha, nácvik
- Nácvik relaxace

CVIČENÍ PO PORODU - ŠESTINEDĚLÍ

- Zavinování dělohy (oxytocin) - polohování
- Odvod tekutin, vody, očistků, úprava tonu
- Tonizace dna pánevního a břišní stěny – od hlubokého, šikmé a dolní část
- Cvičíme po kojení, s prázdným moč.měch.

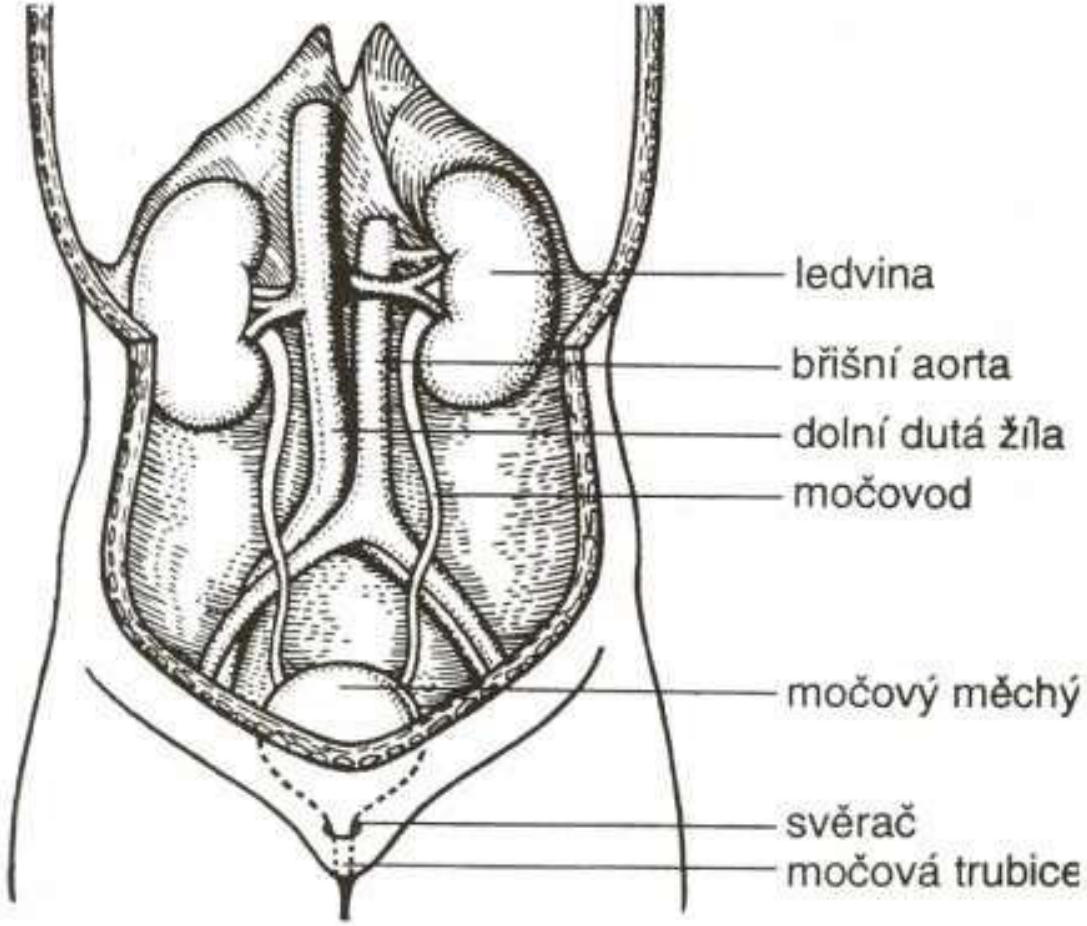
!! Ne vertikální zátěž, nezvyšovat nitrobřišní tlak, skoky a běhy, protažení jen mírné, hygiena (ne plavání, sauna…)

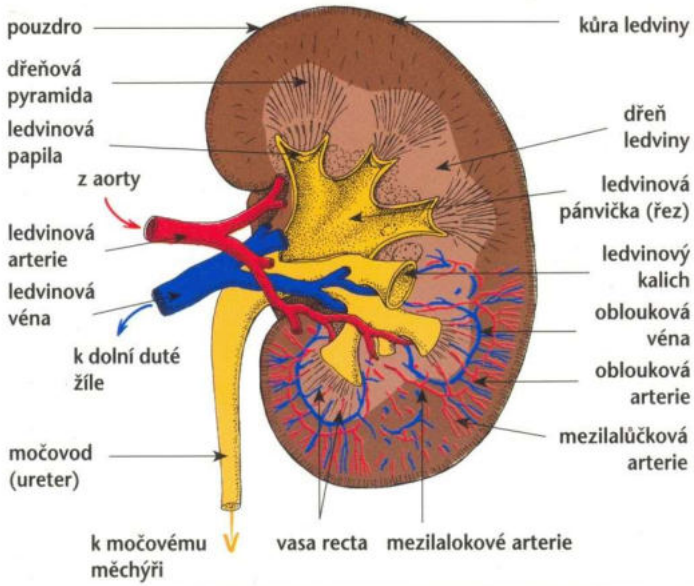
VHODNÉ PA

- Kompenzační cvičení - ZDR
- Jóga, prvky power-jogy
- Tai-chi
- Nordic walking
- Posilovna
- Gymnastikbally
- Overbally
- Therrabandy
- Bosu
- Zumba Gold
- Břišní tance

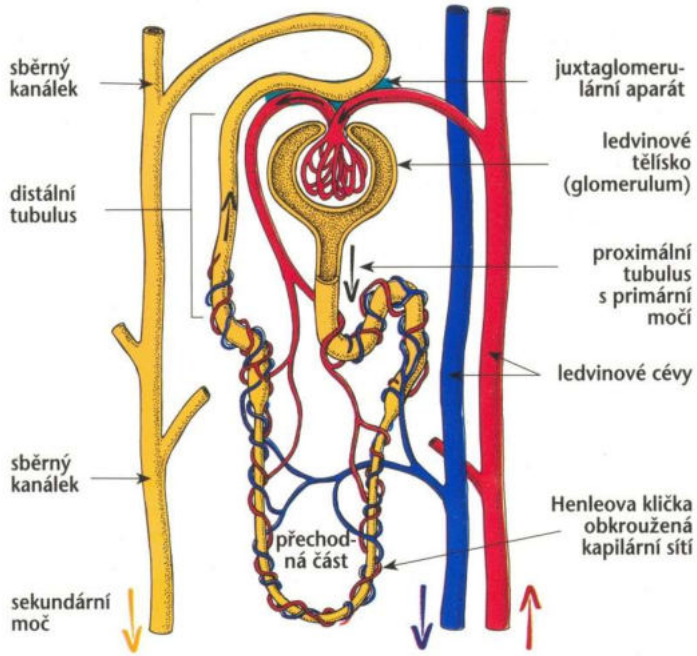
- !!ne!! TRX, Power plate, Flowin, silový funkční trénink

ONEMOCNĚNÍ VYLUČOVACÍHO SYSTÉMU





© Jungjohann Verlagsgesellschaft mbH



ZÁNĚT MOČOVÉHO MĚCHÝŘE A MOČOVÉ TRUBICE

- = bakteriální infekce močového traktu
- **močový měchýř**: pálivá bolest při nucení na močení, časté močení v menších dávkách ve dne i v noci s příměsí krve, bolesti v podbřišku a dolní části zad
- **močová trubice:** nepříjemné pocity v oblasti měchýře, častější močení a zkalená moč
- infekce se vyskytuje u žen 50x častěji než u mužů
- příčina zánětu bakteriální (E. coli) žijící normálně v TT, ve VS se rychle množí
- léčba ATB, pitný režim

ZÁNĚT LEDVIN

- **pyelonefritida:** krutá bolest v boku po obou stranách, nucení a pálení na močení, vysoké horečky, zimnice, nevolnost, zvracení
- **glomerulonefritida:** bolesti hlavy, celková únava, bolesti zad, otoky obličeje po ránu, otoky DK v průběhu dne, načervenalá moč

SELHÁNÍ LEDVIN

- **Akutní:** komplikace při velkém a dlouhodobém poklesu TK při krvácení nebo vážném onemocnění, dehydratace, závažné infekce, těžké popáleniny
- snížená tvorba moče, nevolnost, slabost, otoky těla a obličeje
- **Chronické:** obvykle komplikace diabetes mellitus, vysoký krevní tlak, dědičně determinové
- bolesti hlavy, DK, nechutenství, hubnutí, suchá šupinatá kůže
- léčba = ledvinná dialýza (hemodialýza) – krev filtrována přes umělou ledvinu

LEDVINOVÉ KAMENY

- tvorba kamenů v ledvinné pánvičce z moči s vysokou koncentrací Ca a kyseliny močové
- cestování malých kamínků z močového traktu → ledvinná kolika (kruté bolesti)

