



Erken lohusalık

Doğum sonrası iyileşme egzersizleri

Kadın hastalar için



Alan
Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon

Sevgili hastamız!

Bebeđinizi kısa bir süre önce dđnyaya getirdiniz. Tebrik ederiz!

Őu anda erken lohusalık dđnemindediniz. Bu dđnem vajinal doğumda 2 hafta, sezaryen doğumda ise 3 haftadır.

Karın ve pelvik taban arasındaki kas dengesi, aŐı gerilme ve zorlanma nedeniyle zarar gđrmüŐtđr. Pelvik tabandaki olağan gerginlik geçici olarak idrar yolu ve bağırsak tıkanıklığına yol açaabilecek Şekilde gevŐemiŐ olabilir. EndiŐelenmeyin, bu normal bir durumdur. İyileşme sđrecini egzersizlerle (kolaydan zora doğru) ve hedef odaklı nefes alıp vermayle desteklemeniz bu nedenle oldukça önemlidir.

Bu kılavuzda pelvik tabanı gđçlendirmeye yđnelik egzersiz talimatları bulabilirsiniz.



Egzersiz için notlar

- + Ayağa kalkmak ve yürümek kan dolaşımını ve iyileşme sürecini destekler.
- + Egzersizlere doğumun ertesi günü başlayın.
- + Günde birkaç kez düzenli olarak, acele etmeden ve konsantrasyonunuzu vererek egzersiz yapın.
- + Bağırsak ve mesane öncesinde boşaltılmalı ve meme sütü dolu olmamalıdır.
- + Doğumdan sonra pelvik taban, kasların aşırı gerilmesi ve zorlanması nedeniyle dinlenmeye ihtiyaç duyar. Bu nedenle yara iyileşene kadar (2-3 hafta) güçlendirme veya aktif pelvik taban egzersizleri yapılmamalıdır.

Egzersizler

1

Egzersiz 1: Karın nefesi, sırtüstü pozisyonda alt karın bölgesinin çalıştırılması

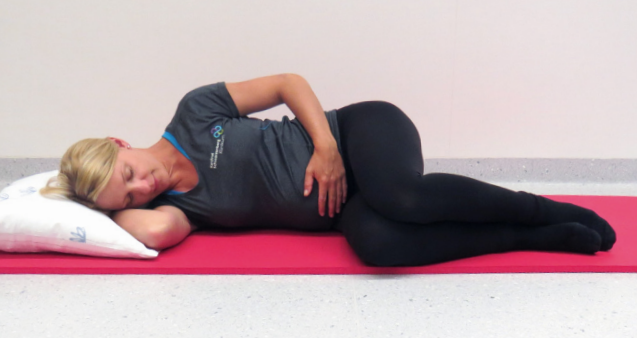


Ellerinizi alt karın bölgenize yerleştirin. Burnunuzdan nefes alarak havanın karnınıza doğru gitmesine ve ağzınızdan yavaşça dışarı çıkmasına izin verin. Daha sonra kasık kemiğinizi belirgin bir hareket olmaksızın göbeğinize doğru çekmeye çalışın. Nefesinizi yavaş bir şekilde vererek hareketi destekleyebilirsiniz.

10 tekrar

2

Egzersiz 2: Karın nefesi, yan pozisyonda alt karın ve yan karın kaslarının çalıştırılması



Aynı şekilde, ağzınızdan yavaşça nefes vererek kasık kemiğinizi göbeğinize doğru çekmeye çalışın. Üstüne koyduğunuz eliniz, alt karın bölgenizin nefes alırken genişlemesini ve nefes verirken daralmasını kontrol eder. Ardından nefes verirken “kaburgalarınızın daralması” ya da “gömleğinizin düğmelerini iliklemeniz” gibi üst karın bölgenizin daraldığını gözünüzde canlandırın. Alt karın bölgesi bu esnada gergin olmalıdır.

Her biri 10 tekrar

3

Egzersiz 3: Karın nefesi, yan pozisyonda alt karın ve yan karın kaslarının çalıştırılması

Elinizi yumruk şeklinde kapatın ve göbek hizasında matın üzerine koyun. Tekrar ağzınızdan yavaşça nefes vererek kasık kemiğinizi göbeğinize doğru



çekmeye çalışın. Yumruğunuzu önce hafifçe, sonra daha sert bir şekilde mata bastırın. Karın kaslarında özellikle alt yan karın bölgesinde artan gerginliği hissedin. Daha sonra diğer taraf için egzersizi tekrarlayın.

Her biri 10 tekrar

4

Egzersiz 4: Karın nefesi, dört ayak duruşunda alt karın ve yan karın kaslarının çalıştırılması



Ağzınızdan yavaşça nefes vererek kasık kemiğinizi göbeğinize doğru çekmeye çalışın. Hareket esnasında omurga düz tutulur.

10 tekrar



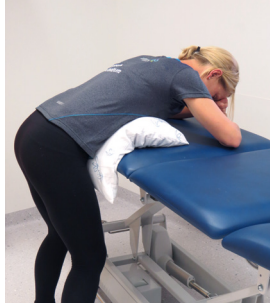
Pelvik taban için rahatlatıcı pozisyonlar

Yüzüstü pozisyon, ayakta öne eğilme

Yüzüstü pozisyon: Karnınızın alt kısmına sert bir yastık yerleştirin ve ardından yüzüstü uzanın. Karın solunumu yaparak egzersizi güçlendirebilirsiniz.

Sezaryen doğum durumunda, yüzüstü pozisyon mümkün olana kadar önce „ayakta öne eğilme“ uygulanmalıdır. Karnınızın alt kısmına sert bir yastık yerleştirin ve bacaklarınız yerde olacak şekilde üst gövdenizi bir masanın üzerine yaslayın. Karın solunumu yaparak egzersizi güçlendirebilirsiniz.

Günde 3 – 5 kez 5 dakika



Dört ayak pozu

Pelvik tabanı rahatlatmak ve sarkma sorunlarını önlemek için



Doğumdan sonraki 3. haftadan itibaren

Şu andan itibaren odak noktası pelvik taban farkındalığı ve basınç uygulandığında pelvik tabanın bilinçli kullanımınıdır (doğru şekilde öksürme/hapşırma). Gözünüzde canlandırmak pelvik tabanı daha iyi hissetmenize yardımcı olabilir. Aşağıda birkaç egzersiz önerisi verilmiştir:

- + Pelvik taban kaslarınızla „göz kırpmaya“ çalışın.
- + Kuyruk sokumu kemiğinizin ucuyla kasık kemiğinize „el sallayın“.
- + Nilüfer çiçeği: yapraklarını açın ve kapatın.
- + Asansör egzersizi: Pelvik tabanınızın bir asansör gibi yavaşça aşağıdan yukarıya ve tekrar geriye doğru birkaç kat boyunca ilerlediğini hayal edin.

Günlük yaşam ve spor

- + **şu andan itibaren:** Bebek arabası ile yürüyüş
- + **6 ila 8 hafta sonra:** Sırt antrenmanı, yüzme, düz arazide bisiklete binme ve pilates
- + **6 ay sonra:** Hafif binicilik
- + **9 ila 12 ay sonra:** Koşma, zıplama, atlama gibi darbe etkisi yaratan hareketler

Doğumdan sonraki 6. haftadan itibaren ileri doğum sonrası iyileşme antrenmanı öneriyoruz.

Doğum yaptıktan bir yıl sonra hala pelvik tabanınızla ilgili bir sorun yaşıyorsanız bir kadın doğum uzmanına başvurun.

Erken lohusalık dönemi için tavsiyeler

- 1 Yan tarafınızdan destek alarak ayağa kalkın ve uzanın (mekik yok).
- 2 Loşia kanaması varsa banyo yapmayın ve tampon kullanmayın.
- 3 Günde birkaç kez yüzüstü veya ayak öne eğilerek yatın. Bu sayede rahmin iyileşmesini destekler ve loşianın atılmasını kolaylaştırırsınız.
- 4 Bacaklarınızda toplardamar sorunları veya ağrı varsa varis çorabı giyin ve tıbbi destek alın. Ayrıca bacak bacak üstüne atmayın.
- 5 Kasık simfizini korumak için iç bacağınızı çok fazla germemeye özen gösterin (bağdaş kurarak oturmayın).
- 6 Hemoroid durumunda soğutulmuş kiraz çekirdeği yastığı kullanın.
- 7 Tuvalette doğru oturma pozisyonu: İdrar yaparken dik bir şekilde oturun ve kalçanızı hafifçe geri doğru vererek belinizi „çukurlaştırın“. Dışkılama sırasında belinizi yuvarlaklaştırın.
- 8 Günlük hayatınızda dik bir duruşa sahip olduğunuzdan ve emzirirken vücudunuzu yeteri kadar desteklediğinizden emin olun.

İletişim

Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Kardinal Schwarzenberg Kliniği

Kardinal Schwarzenbergplatz 1
5620 Schwarzach im Pongau

TEL +43 6415 7101 - 5080
MAIL phys-med@ks-klinikum.at
WEB www.ks-klinikum.at