

POWRÓT DO SPRAWNOŚCI PO CESARSKIM CIĘCIU

Urodziłaś dziecko przez cesarskie cięcie i chciałabyś jak najszybciej wrócić do formy? Przede wszystkim pamiętaj: **daj sobie czas!** Cięża i poród były wymagającym okresem dla Twojego organizmu, więc postaraj się zadbać o dobre samopoczucie psychiczne. Jeżeli czujesz się już gotowa podjąć aktywność, która pomoże Ci wrócić do formy, mamy dla Ciebie zestaw ćwiczeń do wykonywania w domu – samodzielnie lub z pomocą kogoś bliskiego.

Pamiętaj, aby przed wykonaniem samodzielnie ćwiczeń w domu upewnić się u swojego terapeuty, że dokładnie wiesz, jak wykonać prawidłowo dane ćwiczenia. Dopytaj o ewentualne przeciwwskazania.

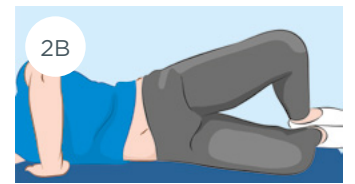


ĆWICZENIE 1: NAPINANIE MIĘŚNI BRZUCHA

Usiądź i połóż dłonie na brzuchu (1A). Postaraj się delikatnie wypychać mięśnie brzucha w kierunku dłoni przez 10 sekund (1B). Powtórz 10 razy, utrzymując napięcie przez 10 sekund.

ĆWICZENIE 2: UNOSZENIE NÓG NA BOKU

Położ się na boku z ugiętymi nogami (2A). Napnij mięśnie brzucha i unieś kolano w górę do momentu, gdy poczujesz, że tułów zaczyna rotować do tyłu (2B). Powtórz po 10 razy na każdym boku.



ĆWICZENIE 3: UNOSZENIE BIODER

Położ się na plecach z rękami ułożonymi wzdłuż tułowia i zgiętymi nogami. Napnij mięśnie brzucha i podnieś biodra (3A). Napnij pośladki i wytrzymaj do 5 sekund, po czym opuść biodra i rozluźnij brzuch (3B). Powtórz 10 razy.



ĆWICZENIE 4: PIĘKA GIMNASTYCZNA

Usiądź na piłce (4A). Napnij mięśnie brzucha i spróbuj unieść nad podłogę raz lewą (4B), raz prawą nogę (4C). Powtórz po 10 razy na każdą z nich.



ĆWICZENIE 5: „PODWIJANIE MIEDNICY” NA PIŁCE GIMNASTYCZNEJ

Wersja łatwiejsza: usiądź na piłce i połóż dłonie na kolanach (5.1A). Wykonuj miednicą ruch w przód i tył („podwijaj” ją), w lewą i prawą stronę (5.1B). Powtórz po 10 razy w każdym kierunku.

Wersja trudniejsza: usiądź na piłce, ale z rękami wyciągniętymi przed siebie (5.2A). Wykonuj ruchy miednicą opisane powyżej (5.2B). Powtarzaj także 10 razy.



Dzięki tym ćwiczeniom szybciej wrócisz do formy po CC. Po ich wykonaniu rekomendujemy zastosowanie terapeutycznych plastrów na blizny Sutricon.

