

*Af Christian Neergaard og Thomas Larsen
Bragt i Politiken d. 8/5 2000*

I form efter fødslen

Graviditetsperioden og frem for alt selve fødslen er en meget fysisk krævende proces/præstation. De store fysiske og hormonelle forandringer kvindekroppen udsættes for under graviditet og fødsel medfører selvsagt midlertidig svækkelse af muskler i bækkenbunden, balderne, ryggen og maven. Genoptræning af disse muskler kan medvirke til, at kroppen kommer til at fungere normalt igen

Efter en normal fødsel er det naturligt, at man føler sig slap og udmattet. Der er som oftest brugt mange timer og kræfter på at levere barnet.

Når den umiddelbare træthed efter fødslen begynder at forsvinde, kan det naturligt være svært for mange kvinder at tænke på deres egen sundhed og trivsel. De fleste tanker og det meste af energien bruges på den lille baby, og sådan skal det selvfølgelig også være. Kroppen har fortsat brug for hvile og i de første uger, er det en godt at få sovet så meget som muligt.

Argumenter for træning

På trods af, at moderens store hvilebehov lige efter fødslen skal tilgodeses, er det imidlertid vigtigt at træne kroppen op igen og vende tilbage sit normale jeg fra før graviditeten.

Der er mange gode årsager til at indlede denne optræning:



- Graviditeten og specielt selve fødslen medfører altid en svækkelse af bækkenbundens muskler. En svækkelse af disse muskler kan give gener i form af ufrivillig vandladning både ved anstrengelse men også i hvile. Dette kaldes også urininkontinens.
- En svag bækkenbundsmuskulatur nedsætter også knibeevnen under samleje og kvinden kan ikke mærke så meget.
- Venepumpesystemet eller tilbageførelsen af blod til hjertet forringes under graviditeten, som følge af den store udspilning af maven og deraf følgende svækkelse af mavemusklerne. Efter fødslen vil de svækkede mavemuskler og den store bughule fortsat begrænse venepumpesystemet. Dette kan give hævede ben og giver en dårlig blodcirkulation i benene.
- De svækkede mavemuskler giver dårlig støtte til rygsøjlen og kan være med til at give rygproblemer.
- Den gravides holdning specielt i den sidste tredjedel af graviditeten er præget af ét øget svaj i lænden for at kompensere/modvirke den større vægt på forsiden. Lændens muskler vil efter fødslen ofte være forkortede, opspændte og svækkede.
- Samme "gravide-holdning" forkorter også musklerne på forsiden af hofteddet, hvilket forhindrer baldemusklernes i at arbejde optimalt. Disse muskler er ofte slappe efter graviditeten.
- Forskellige hormoner fører til en afslapning af kroppens og specielt bækkenets led under graviditeten og muliggør selve fødslen. Det vil sige at en del af kroppens stabilitet er svækket umiddelbart efter fødslen.
- Den relativt lave aktivitet i slutningen af graviditeten og den begrænsede fysiske udfoldelse lige efter fødslen giver samlet en dårlig kondition.

Den første fase

Genoptræningen kan overordnet deles op i én tidlig og én sen fase, der adskiller sig fra hinanden i form af øvelsesvalg, formål og intensitet. Den tidlige fase strækker sig fra selve fødslen og cirka seks til otte uger frem.

I første del af den tidlige fase bør intensiteten være meget moderat. Denne fase indledes som regel allerede under indlæggelsen i form af barselsgymnastik, hvor træningen foregår under vejledning af fysioterapeut eller jordemoder.

Som under graviditeten er formålet i denne fase ikke at forbedre konditionen. Kroppen skal langsomt i gang igen og må endelig ikke udtrættes af øvelserne. Energien bør fortsat primært bruges på barnet, mælkeproduktion og amning.

De vigtige øvelser her kan kaldes basis øvelser eller øvelser, der skal danne grundlag for mere regelret konditionstræning.



I den tidlige og moderate fase er det vigtigt at bruge tid på træning af bækkenbundens muskler (se boks), venepumpeøvelser, mavemusklerne samt balde- og rygmusklerne. Lav kun få gentagelser af øvelserne, der har til hensigt blot at vække musklerne til live igen. Sværhedsgraden i øvelserne og antallet af gentagelser kan langsomt øges efterhånden som øvelserne føles lettere.

Senere i den tidlige fase kan man begynde at gå nogle ture med sit barn i klapvogn eller barnevogn. Igen kan disse ture gøres længere og mere besværlige, eventuelt med bakker, efterhånden som anstrengelserne føles lettere.

Hvis man ikke ønsker at følge et træningsprogram eller ikke kan finde tid og plads til at træne i hverdagen bør man forsøge at leve så aktivt som muligt. Det vil sige at gå eller cykle når det er muligt, i stedet for at tage bilen. Tag trappen i stedet for elevatoren og så videre og så videre.

Efter ca. 8 uger tilbydes den nybagte mor en lægeundersøgelse, hvor blandt andet underlivet (livmoderens størrelse, bækkenbundens styrke og eventuelle sprængninger af mellemkødet) undersøges. Hvis alt ved denne lægeundersøgelse er normalt starter anden fase.

Anden fase

I anden fase kan man begynde at træne mere specifikt, dvs. starte på styrketræning og mere intens konditionstræning. Det er fortsat vigtigt at udføre basisøvelserne fra første fase - især bækkenbundsøvelserne. Styrkeøvelser for ryg, balder, mave og ben er stadig relevante. Men armene belastes også af at løfte og amme barnet, så hvis der er tid og energi bør arme og skuldre også trænes.

Det kan godt anbefales at starte træning i fitnesscenter i denne fase.

Konditionstræning kan foregå på mange forskellige måder alt efter lyst. Det er fornuftigt at starte blødt ud og undgå al for megen stødbelastning af kroppen.

Gode eksempler på træning med lav stødbelastning er cykeltræning, rask gang og low-impact aerobic former. Hvis lægen har givet tilladelse kan svømning også anbefales.

Risikoen ved svømning er en større fare for blærebetændelse og underlivsbetændelse umiddelbart efter fødsel.

Løbetræning kan man også starte forsigtigt med i denne anden fase. Det må ikke gøre ondt eller give andre gener eller ubehag under eller efter løbeturen, i givet fald må man hellere vente nogle uger endnu, snak eventuel med lægen ved 6 ugers undersøgelsen. Vær opmærksom på at fødderne ofte er vokset (hævet) under graviditeten.

Træningsskoene skal måske skiftes ud for at undgå blå negle. Du kan tage din baby med på løbeturen hvis du anskaffer dig en baby-jogger, der senere kan erstatte en klapvogn.



Kontaktidrætsgrene som selvforsvar, fodbold, håndbold og lignende bør først startes mindst seks måneder efter fødsel eller når amning ophører. Slag på brystet kan ødelægge eller begrænse mælkeproduktionen.

Kroppens signaler

I den tidlige fase efter fødsel bør hop, spring, løb, tunge løft eller pres undgås. Der er ingen grund til at forcere træningen, men husk derimod at lytte til kroppen. Ved det mindste ubehag bør træningen indstilles.

Kontakt din læge ved:

- Blødning fra skeden efter træning
- Enhver form for smerte eller ubehag under eller efter motion.
- Hjertebanken eller hurtig puls.
- Svimmelhed og kvalme under og efter træning
- Udtalt ømhed i underlivet efter træning
- Forøget hævelse og eventuel ømhed i benene.
- Øget tyngdefornemmelse i underlivet.

Bækkenbunden

Bækkenbunden lukker bughulen nedadtil, det vil sige den danner bunden i din krop.

Denne muskelgruppe bidrager altså til at bære bækken- og bughuleorganer i den oprejste stilling. Samtidig er det den muskelgruppe, der ved at knibe sammen sørger for, at du kan kontrollere din vandladning og afføring.

Muskelgruppen udgør en skålform, og når musklen spændes (kniber sammen) løftes bunden af skålen opad, hvorved åbningerne i bækkenbunden (urinrør, skede og endetarm) lukkes. Bækkenbundens muskler har også betydning for kvaliteten af sexullevet.

Under graviditetens sidste del, hvor bughulens tyngde er meget stor, er der et konstant tryk og belastning på bækkenbundens muskler. Under selve fødslen øges denne belastning voldsomt, idet bækkenbundens muskler udvides kraftigt og skal glide til siden for at tillade barnets hoved at passere. Ved en forceret fødsel kan bækkenbundens muskler og lukkemusklerne omkring endetarm og urinrør i nogle tilfælde risikere at springe.

Det er vigtigt at bruge tid på at træne bækkenbundens muskler op efter fødslen. Det kan tage lang tid før man begynder at fornemme en spænding i musklerne igen, og



for mange kvinder vil den periode være meget frustrerende, både på grund af den ufrivillige vandladning men også på grund af den ofte manglende følelse eller lyst ved samleje.

Der er samtidig risiko for en begyndende nedsynkning af livmoder og blære, hvis bunden af kroppen ikke i tilstrækkelig grad er i stand til at bære organerne.

Denne nedsynkningsrisiko forøges yderligere, hvis den nybagte moder er meget fokuseret på at træne mavemusklerne op så hængemaven forsvinder. Ved de typiske maveøvelser, hvor overkroppen løftes eller rulles så højt op som muligt, stiger trykket betragteligt inde i bughulen. Hvis bækkenbundens muskler ikke kan skabe et modhold mod trykstigningen, vil bughulens organer blive presset nedad.

Husk at knibe sammen i bækkenbundens muskler når du træner mavemuskler. Slip ikke knibet før overkroppen igen ligger på underlaget og mavemusklerne slapper af.

Bækkenbundens muskler er almindelige muskler som dem i armene og benene. Det vil sige, at de reagerer positivt på træning og bliver gode til det de bliver trænet i.

Træning af bækkenbunden skal både indeholde elementer af styrke og udholdenhed.

Træn flere gange dagligt og prøv at lave øvelserne mens du laver andre hverdagssituationer. Lav knibeøvelser mens du vasker op, mens du bader, mens du går og så videre.

Udholdenheden trænes ved at lave lange knib og mange gentagelser. Start forsigtigt med at forsøge at holde et knib i to til fem sekunder. Hvil derefter i 10 sekunder. Gør efterhånden knibet længere og længere og hvilepausen kortere. Arbejd hen i mod at holde knibet i 30 sekunder.

Styrken trænes ved at lave knib med maksimal spænding i bækkenbunden i cirka 5 sekunder. Lav kun tre til fem gentagelser.

Den finere kontrol af bækkenbundens muskler kan opøves ved at lave en øvelse, der kaldes elevatorøvelsen. Forestil dig at bunden af skålen løftes ganske lidt (én etage) ved et lille knib. Løft nu bunden yderligere ved at knibe kraftigere. Løft bunden helt op med et maksimalt knib. Sænk derefter bunden ned igen etage for etage.

Du er god til at knibe, når du kan holde knibet i 30 sekunder og uden besvær lave 20 gentagelser flere gange om dagen. Prøv efterhånden om du kan holde spændingen i bækkenbunden ved mere voldsomme aktiviteter som løb, hop og dans.



Basisøvelser

Øvelserne laves ti gange med en god pause mellem hver gentagelse. Lav efterhånden større og kraftigere muskelspændinger eller bevægelser.

Bækkenbunden:

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødder i gulvet. Knib sammen i bækkenbunden og prøv at fornemme, at bækkenbunden løftes op imod bughulen. I starten er det en fordel at ligge på ryggen, siden eller maven fordi man herved får bækkenbunden til at vandre vandret, og således undgår tyngdelovens påvirkning. Øvelsen bliver således fysisk lettere.

Når det er let at lave øvelsen liggende, vælges mere udfordrende stillinger eksempelvis siddende, stående eller gående.

Mavemuskler:

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødder i gulvet. Knib sammen i bækkenbunden og løft derefter overkroppen lidt op. Sænk derefter overkroppen ned igen og slip bækkenbunden. Vær sikker på, at du kan holde knibet i bækkenbunden mens du udfører øvelsen.

Hvis øvelsen er for svær kan du fra samme udgangsstilling, starte med at gøre følgende; Knib sammen i bækkenbunden og pres derefter lænden ned i underlaget ved at spænde mavemusklerne. Slap derefter af i mavemusklerne og slip bækkenbunden.

Balder og ryg:

Stå på hænder og knæ (alle fire). Pas på med ikke at svaje i ryggen. Løft den ene arm op samtidig med, at modsatte ben løftes bagud og op.

Det er vigtigt at krumme lidt i ryggen for at strække de spændte lændemuskler.

Hvis øvelsen er for svær, så prøv at ligge på maven med en pude under maven og armene strakt op over hovedet. Løft igen modsatte arm og ben samtidigt.

Venepumpe:

Lig på ryggen med bøjede knæ og fødder i gulvet. Start med at løfte bækkenet op, så du står på skuldrene og fødderne. Lav fem til ti gentagelser. Herefter løftes højre fod op i mod loftet og slutter af med et fodvip i ankelleddet. Sæt højre fod i gulvet og gentag øvelsen med venstre ben. Lav fem til ti gentagelser.

