

Urtnowska Katarzyna, Bulatowicz Irena, Ludwikowski Grzegorz, Zukow Walery. Bezpieczne formy aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży = Secure forms of physical activity for pregnant women. Journal of Education, Health and Sport. 2016;6(5):291-297. eISSN 2391-8306. DOI <http://dx.doi.org/10.5281/zenodo.51894>
<http://ojs.ukw.edu.pl/index.php/johs/article/view/3526>

The journal has had 7 points in Ministry of Science and Higher Education parametric evaluation. Part B item 755 (23.12.2015).
755 Journal of Education, Health and Sport eISSN 2391-8306 7

© The Author (s) 2016;

This article is published with open access at Licensee Open Journal Systems of Kazimierz Wielki University in Bydgoszcz, Poland

Open Access. This article is distributed under the terms of the Creative Commons Attribution Noncommercial License which permits any noncommercial use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author(s) and source are credited. This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

This is an open access article licensed under the terms of the Creative Commons Attribution Non Commercial License (<http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>) which permits unrestricted, non commercial use, distribution and reproduction in any medium, provided the work is properly cited.

The authors declare that there is no conflict of interests regarding the publication of this paper.

Received: 25.04.2016. Revised 10.05.2016. Accepted: 18.05.2016.

Bezpieczne formy aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży

Secure forms of physical activity for pregnant women

Katarzyna Urtnowska¹, Irena Bulatowicz², Grzegorz Ludwikowski³,
Walery Zukow⁴

¹Uczestnik studiów dokotranckich z zakresu Nauk o Zdrowiu; Zakład Medycyny Rozrodu i Andrologii, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

²Katedra Fizjoterapii - Zakład Fizjoterapii Klinicznej, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

³Zakład Medycyny Rozrodu i Andrologii, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

⁴Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

mgr Katarzyna Urtnowska¹, dr n. med. Irena Bulatowicz², dr hab. n. med. Grzegorz Ludwikowski³, dr hab. Walery Zukow⁴

¹Uczestnik studiów dokotranckich z zakresu Nauk o Zdrowiu; Zakład Medycyny Rozrodu i Andrologii, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

²Katedra Fizjoterapii - Zakład Fizjoterapii Klinicznej, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

³Zakład Medycyny Rozrodu i Andrologii, Collegium Medicum im. L. Rydygiera w Bydgoszczy Uniwersytet Mikołaja Kopernika w Toruniu

⁴Wydział Kultury Fizycznej, Zdrowia i Turystyki, Uniwersytet Kazimierza Wielkiego w Bydgoszczy

Słowa kluczowe: ciąża, aktywność fizyczna, sport.

Keywords: pregnancy, physical activity, sport.

Streszczenie

Kobieta spodziewać się dziecka w dzisiejszych czasach ma wiele możliwości podjęcia bezpiecznej formy aktywności fizycznej. Z odrobiną racjonalnego podejścia może kontynuować uprawianie ulubionego sportu, lub uczestniczyć w zajęciach przygotowanych specjalnie dla ciężarnych.

Aktywność fizyczna uprawiana regularnie w trakcie ciąży jest kluczowym czynnikiem wpływającym na zdrowie i samopoczucie matki. Ćwiczenia wpływają korzystnie na stan zdrowia poprzez zmniejszenie dolegliwości bólowych kręgosłupa, ogólną poprawę lub brak pogorszenia sprawności fizycznej, zapobieganie nadmiernemu przyrostowi masy ciała i poprawę samopoczucia ciężarnej. Dodatkowym, a zarazem najważniejszym efektem jest zwiększenie wydolności fizycznej niezbędnej do porodu siłami natury i skrócenie czasu jego przebiegu oraz czasu regeneracji organizmu w połogu, a co za tym idzie, szybszy powrót do formy sprzed ciąży.

Abstract

A women expect a child a child today has a lot of possibilities for secure forms of physical activity. With a bit of rational approach may continue playing your favorite sport, or participate in activities prepared especially for pregnant women.

Physical activity practiced regularly during pregnancy is a key factor in the health and well-being of the mother. Exercise influence on health status by reducing the pain of the spine, improve general or no deterioration of physical fitness, prevention of excessive weight gain and improving well being pregnant. Extra and, at the same time, the most important effect is to increase the physical capacity required for the labor forces of nature and shorten its course and recovery time of the organism in the postpartum period, and hence a faster return to pre-pregnancy form.

Wstęp

W dzisiejszych czasach kobiety coraz częściej decydują się podjąć lub kontynuować aktywność fizyczną również w okresie ciąży. Decyzja ta ma na celu nie tylko utrzymanie sprawności ruchowej, zapobieganie nadmiernemu przyrostowi masy ciała i zapobieganie dolegliwościom ze strony aparatu ruchu, ale także przygotowanie własnego ciała do znacznego wysiłku fizycznego jakim jest poród naturalny.

Nie zawsze jednak ciężarne oraz ich otoczenie posiadają wiedzę dotyczącą tego, jaka forma ćwiczeń w ciąży jest bezpieczna i dla nich odpowiednia oraz kiedy i jak często można ćwiczyć. Z tego powodu powstaje co raz więcej miejsc aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży, samodzielnych czy też przy poradniach i szkołach rodzenia, proponujących różnego rodzaju specjalistyczne zajęcia.

Przeciwwskazania do wykonywania ćwiczeń w ciąży

Przed rozpoczęciem każdej formy aktywności fizycznej w pierwszej kolejności należy skonsultować swoje zamiary z lekarzem prowadzącym. Praktycznie wszelkie zaburzenia

i nieprawidłowości w przebiegu ciąży są przeciwwskazaniem do obciążania ciężarnej dodatkowym wysiłkiem fizycznym. Zwłaszcza gdy istnieje ryzyko wcześniejszego porodu (np. skracająca się szyjka macicy, skurcze, krwawienia), należy natychmiast zaprzestać jakiegokolwiek formy aktywności, w tych przypadkach zazwyczaj zaleca się kobietom tzw. rygor łóżkowy.

Fizjologiczna ciąża jest jednak jak najbardziej wskazaniem do rozpoczęcia odpowiednich ćwiczeń, przy czym specjalistyczne zajęcia zazwyczaj zaczynają się dopiero od 12 tygodnia ciąży, gdy ryzyko niedorozwoju lub poronienia płodu jest znacznie niższe. Należy jednak pamiętać, iż ciąża jest stanem zmieniającym się w sposób dynamiczny i lekarz przy każdej wizycie powinien stwierdzić od nowa brak przeciwwskazań do wykonywania ćwiczeń [1].

Korzyści płynące z aktywności fizycznej w ciąży

Należy zwrócić przede wszystkim uwagę na fakt, iż promowanie aktywności fizycznej w trakcie ciąży nie ma na celu uzyskania przez ciężarne sportowej, szczupłej sylwetki, powszechnie wiadomo wszakże, iż odchudzanie w ciąży jest niedozwolone i może zagrażać życiu płodu. Uprawianie sportu w ciąży służy więc głównie przygotowaniu kobiety do znacznego wysiłku jakim jest poród naturalny. Fizjologiczne rozwiązanie ciąży jest najlepsze zarówno dla matki jak i dla dziecka. Dla zdrowej kobiety poród siłami natury nie niesie ryzyka powikłań, a odpowiednio przygotowana do tego matka ma szansę przeżyć go w sposób możliwie łatwy i nietraumatyczny.

Najważniejszymi korzyściami płynącymi z uprawiania sportu są więc: przygotowanie do wysiłku porodowego oraz skrócenie czasu porodu. Jest to możliwe dzięki utrzymaniu lub zwiększeniu wydolności krążeniowo-oddechowej, a także zwiększeniu siły mięśniowej i ruchomości stawów. Łagodzenie dolegliwości ciążowych lub nawet zapobieganie ich powstawaniu jest także logicznym następstwem tych pozytywnych zmian.

Na uwagę zasługuje też znaczne skrócenie czasu regeneracji poporodowej oraz zapobieganie występowaniu depresji poporodowej, za które odpowiedzialne jest lepsze samopoczucie mam, które są w formie i miały ułatwiony poród w porównaniu z kobietami niećwiczącymi. Regularna aktywność fizyczna w zależności od wybranej formy może także oczywiście wpływać na kontrolę wzrostu masy ciała, zapobiegając nadmiernemu jej przyrostowi [1,3,4,5,6,7].

Decyzja - kontynuacja czy podjęcie nowej formy aktywności fizycznej

Kobiety, które regularnie wykazują aktywność fizyczną powinny przeanalizować i dostosować jej formę w momencie gdy tylko dowiedzą się o tym, że są w ciąży. Szczególnie osoby, które uprawiają sporty wysiłkowe i urazowe, podczas pierwszych 12 tygodni ciąży powinny zrezygnować lub ograniczyć częstotliwość i siłę wykonywania ćwiczeń, z powodu wysokiego ryzyka poronień i wad na tym etapie rozwoju płodu. Po tym czasie można podjąć się kontynuacji ulubionej aktywności, zachowując ostrożność i dozę rozsądku. Oczywiście jest, iż decyzje te muszą być skonsultowane z lekarzem prowadzącym ciążę.

W przypadku pań, które nie miały czasu lub ochoty na jakąkolwiek formę aktywności fizycznej przed ciążą, zdecydowanie wskazane jest podjęcie takowej pomiędzy 12 a 35 tygodniem ciąży. Najlepiej aby ciężarne zostały skierowane przez specjalistę na konkretne zajęcia prowadzone tylko dla kobiet w ciąży, szczególnie jeśli kobieta nigdy wcześniej nie wykonywała żadnych ćwiczeń. Na tego rodzaju zajęcia zazwyczaj wymagana jest pisemna zgoda lekarza - swego rodzaju zaświadczenie o braku nieprawidłowości w przebiegu ciąży, która powinna być dostarczana do osoby prowadzącej zajęcia regularnie po każdej wizycie u lekarza. [2]

Bezpieczne formy aktywności dla kobiet w ciąży

Ogólnodostępnymi specjalistycznymi zajęciami dla kobiet ciąży zazwyczaj są: gimnastyka dla kobiet w ciąży, joga czy pilates dla kobiet w ciąży. Często odbywają się one przy szkołach rodzenia i prowadzone są przez wykształconych specjalistów, zazwyczaj przez mamy, które już rodziły i posiadają szeroką wiedzę na temat ciąży. Zazwyczaj podczas tego rodzaju zajęć wprowadzana jest także nauka prawidłowej postawy w ciąży, oddychania przy porodzie oraz szeroko pojęte poradnictwo ciążowe.

Panie nie muszą jednak ograniczać swojego wyboru zajęć do tych specjalnie „dla ciężarnych”. Mogą bez problemu także uczestniczyć w zajęciach typu „zdrowy kręgosłup”, czy „gimnastyka 50+”. Ćwiczenia te są zazwyczaj prowadzone w wolniejszym tempie, bez większego wysiłku oraz z różnego rodzaju pomocami takimi jak piłki gimnastyczne, drewniane klocki, krzeselka itp. Równie odpowiednią, i bardzo lubianą formą aktywności w trakcie ciąży jest uczęszczanie na basen. Ciężarna, która umie dobrze pływać, powinna jedynie zrezygnować z bardziej męczących stylów pływackich na rzecz spokojnej „krytej zabki”, tak aby nie nadwyręzać zanadto kręgosłupa szyjnego, czy też pływać na plecach. Dla pań, które nie są najlepszymi pływakami, odpowiednie będą zajęcia aqua aerobiku, gdzie

wraz z innymi osobami można wykonywać ćwiczenia w pozycji stojącej w basenie, wykorzystując zaletę odciążenia ciała w wodzie - gdzie każdy ruch jest łatwiejszy i przyjemniejszy, a kończyny, stawy oraz kręgosłup wyraźnie „odpoczywają”.

Kobiety bardziej zabiegane, nie mające czasu lub możliwości uczęszczania na jakiegokolwiek zajęcia, często wybierają także formę ruchu jakim jest zwykły spacer, np. z dzieckiem czy z psem. Godzina dziennie energicznego chodu na świeżym powietrzu przynosi ulgę nie tylko aparatowi ruchu ale także układowi oddychania i krążenia. Co raz częściej ciężarne decydują się także uprawiać Nordic Walking, należy jednak pamiętać, aby nie rozpoczynać treningu samodzielnie, bez uprzedniej konsultacji i nauki z trenerem, ponieważ mimo, iż niepozorny, Nordic Walking uprawiany w niewłaściwy sposób może przynieść więcej szkody niż pożytku [7,8,9,10].

Formy aktywności z których należy zrezygnować w trakcie ciąży

Co raz częściej można spotkać się z opinią, iż nie ma formy aktywności fizycznej niedozwolonej dla kobiet w ciąży, są tylko ćwiczenia źle wykonywane. Istnieje wiele przypadków kobiet, które nie posiadały jeszcze wiedzy o przebiegającej ciąży i nie zaszkodziły zdrowiu swojemu ani dziecka uprawiając aktywnie, a nawet wyczynowo sport. Jednak podchodząc do ciąży jako do wyjątkowo wrażliwego stanu, większość lekarzy zaleci zaprzestanie uprawiania sportów potencjalnie niebezpiecznych. Takimi są przede wszystkim sporty potencjalnie urazowe jak: sporty ekstremalne (skoki, wspinaczki itp.), zimowe (narcciarstwo, snowboarding, łyżwiarstwo), sporty kontaktowe (karate, judo, boks itp.) oraz sporty zespołowe (siatkówka, koszykówka itp.) Należałby także zrezygnować z ćwiczeń siłowych, rzeźbiących ciało (np. tzw. „brzuszki”), zajęć typu fitness które wymagają podskoków, podwyższających znacznie puls i ciśnienie krwi [1].

Ogólne zasady dotyczące aktywności fizycznej w ciąży

Jeśli ciężarna decyduje się ćwiczyć samodzielnie w warunkach domowych musi przestrzegać kilku podstawowych zasad. Przede wszystkim ćwiczyć należy systematycznie, polecaną częstotliwością treningów dla kobiet w ciąży są ćwiczenia minimum 2 razy w tygodniu, a najlepiej 3-5 razy. Jednorazowa praktyka powinna trwać najlepiej 45, z czego pierwsze 15 minut powinno być przeznaczone na rozgrzewkę, ok.15 minut powinny trwać ćwiczenia ogólnokondycyjne, a ostatnie 15 minut powinno być przeznaczone na relaks.

Niezwykle ważna jest oczywiście poprawność wykonywania ćwiczeń – odpowiednie ułożenie ciała, wolne tempo ćwiczeń i ok. 10 powtórzeń dla każdego ruchu. Preferowane są ćwiczenia w siadzie (pozycja ta pozwala na ułatwione oddychanie), rzadziej w pozycji leżącej, a jeśli tak to najlepiej na boku, oraz stojące. Podczas każdego treningu należy także pamiętać o ćwiczeniach oddechowych oraz relaksacyjnych mających na celu przygotowanie i ułatwienie przebiegu akcji porodowej [1,2].

Podsumowanie

Istnieje wiele bezpiecznych sposobów na aktywność fizyczną w trakcie ciąży. Ciężarna, która wcześniej uprawiała dany rodzaj sportu, może go kontynuować pod warunkiem zachowania ostrożności i rozsądnego dostosowania swojej praktyki do swojego nowego stanu. Panie, które nie były wcześniej aktywne, powinny w miarę możliwości podjąć się wybranej, najlepiej kontrolowanej przez specjalistów formy aktywności fizycznej dla kobiet w ciąży.

Regularny ruch przynosi wiele korzyści dla przyszłej matki, a co najważniejsze odpowiednio przygotowuje je organizm do porodu siłami natury. Zamiar uczęszczania na specjalistyczne zajęcia lub samodzielnego praktykowania jakiegokolwiek formy aktywności należy jednak bezwzględnie skonsultować z lekarzem aby wykluczyć wszelkie możliwe przeciwwskazania oraz na bieżąco kontrolować czy ciąża przebiega prawidłowo.

Literatura

1. Torbe D., Torbe A., Cwiek D. „Aktywność fizyczna u kobiet w ciąży o fizjologicznym przebiegu”, *Nowa Medycyna* 2013; (4): 174-179.
2. Gałązka I., Kotlarz B., Płóciennik A. i in. „Aktywność fizyczna kobiet w ciąży – czynniki wpływające na podejmowanie lub ograniczenie wysiłku fizycznego”, *Zdrowie dobrostan* 2013; (2): 37-55.
3. Kowalska J., Olszowa D., Markowska D. „Aktywność fizyczna i szkoła rodzenia w czasie ciąży a poziom postrzeganego stresu i objawów depresyjnych u kobiet po porodzie”, *Psychiatria Polska* 2014;48(5): 889-900.
4. Stadnicka G., Łepecka-Klusek C., Pawłowska-Muc A., i in. „Wpływ aktywności fizycznej w okresie ciąży na przebieg porodu”, *Journal of Education, Health and Sport* 2015; 5(9): 505-514.

5. Chitryniewicz–Rostek J., Kulis A., Kreska–Korus A. „Wpływ aktywności fizycznej na stan psychofizyczny kobiet w ciąży”, *Medical Rehabilitation* 2015; 19(1): 9-14.
6. Wysińska M., Fostiak D., Fostiak M., i in. „Wpływ ćwiczeń fitness na poród w opinii badanych kobiet”, *Badania Naukowe Wyższej Szkoły Sportowej w Łodzi* 2014; (4): 56-71 w: *Teoria i praktyka wychowania fizycznego i sportu T. 4*, red. Zbigniew Jastrzębski, Łódź 2014, 786.
7. Bieniec A., Grabara M. „Korzyści płynące z ćwiczeń jogi dla kobiet w ciąży”, *Zeszyty metodyczno–naukowe AWF Katowice* 2010; 28: 165-175.
8. Ćwiek D., Szczęsna M., Malinowski W. i in. „Analiza aktywności fizycznej podejmowanej przez kobiety w czasie ciąży”, *Perinatologia, Neonatologia i Ginekologia* 2012; 5(1): 51-54.
9. Sass A., Mączka M. „Szkoła rodzenia – sposób na realizację aktywności fizycznej kobiet w ciąży?”, *Hygeia Public Health* 2013; 49(2): 359-364.
10. Michalski T. „Miejsce aktywności fizycznej wśród czynników wpływających na zdrowie”, *Rocznik Naukowy, AWFIS w Gdańsku* 2014; 26: 5-10.