

ΑΣΚΗΣΗ ΚΑΤΑ ΤΗΝ ΚΥΗΣΗ

Η γυμναστική είναι απαραίτητη, έχει όμως τους δικούς της κανόνες.

Η εγκυμοσύνη μπορεί να φαίνεται ότι είναι η καλύτερη περίοδος για ξεκούραση, ακόμα και για τις γυναίκες που είχαν συνηθίσει να γυμνάζονται συστηματικά. Η κούραση και οι σωματικοί πόνοι (κυρίως στα άκρα και στην κοιλιά) που πολλές φορές τη συνοδεύουν αποτελούν τέλεια δικαιολογία για ηρεμία και χαλάρωση.

Όμως αν δεν υπάρχουν σοβαρές επιπλοκές που επιβάλλουν την ανάπαυση, δεν υπάρχει μεγαλύτερο λάθος από αυτό. Η άσκηση στην κύηση βοηθάει τόσο σωματικά όσο και ψυχολογικά τη μέλλουσα μητέρα και την προετοιμάζει καλύτερα για τον τοκετό. Ειδικότερα:

- αυξάνει τη σωματική αντοχή και τη μυϊκή δύναμη
- αποτρέπει την πρόσληψη υπερβολικού βάρους
- μειώνει τους πόνους της πλάτης
- βελτιώνει την ψυχική διάθεση
- βοηθάει στο να κοιμάστε καλύτερα

Για την πλειονότητα των εγκύων συνιστάται αεροβική άσκηση χαμηλής έντασης 30 λεπτών την ημέρα 3 φορές την εβδομάδα. Το βάδισμα αποτελεί την ιδανική άσκηση με μικρή επιβάρυνση στις αρθρώσεις. Η κολύμβηση και η ποδηλασία σε σταθερό ποδήλατο αποτελούν καλές εναλλακτικές επιλογές.

Όσες δεν έχουν ασκηθεί πριν από την εγκυμοσύνη θα πρέπει να ξεκινήσουν ήπια με 10 λεπτά την ημέρα και να προσθέτουν 5 λεπτά κάθε εβδομάδα μέχρι να φτάσουν τα 30 λεπτά την ημέρα.



Όσες ακολουθούν ήδη κάποιο πρόγραμμα γυμναστικής μπορούν να συνεχίσουν όσο νιώθουν άνετα και ο γιατρός τους συμφωνεί με αυτό.

Θα πρέπει να αποφεύγονται οι δραστηριότητες με αυξημένο κίνδυνο πτώσης (ιππασία, σκι, αναρρίχηση), τα βάρη, τα αθλήματα επαφής (ποδόσφαιρο, καλαθοσφαίριση, πολεμικές τέχνες) και η κατάδυση.

Οι ορμόνες που παράγονται κατά την περίοδο της κύησης χαλαρώνουν τους συνδέσμους των αρθρώσεων και διευκολύνουν τους τραυματισμούς. Επιπλέον, η αλλαγή του κέντρου βάρους του σώματος (προσθήκη βάρους στην κοιλιά) ασκεί περαιτέρω πίεση στις αρθρώσεις και στους συνδέσμους, ειδικά στην πύελο και στο κατώτερο τμήμα της πλάτης, με αποτέλεσμα τη συχνή εμφάνιση οσφυαλγίας και αστάθειας και

τους τραυματισμούς από πτώσεις.

Είναι σωστό να υπάρχει περίοδος προθέρμανσης πριν από την έναρξη της άσκησης και ανάλογη περίοδος χαλάρωσης μετά για μείωση της πιθανότητας τραυματισμών. Σημαντικό επίσης είναι να φοράει η έγκυος άνετα ρούχα και στηθόδεσμο που στηρίζει καλά το στήθος και να καταναλώνει πολλά υγρά για καλή ενυδάτωση. Σε κάθε περίπτωση πριν από την έναρξη οποιουδήποτε προγράμματος γυμναστικής απαιτείται η σύμφωνη γνώμη του θεράποντος ιατρού. Προϋπάρχοντα προβλήματα, όπως καρδιολογικά ή αυξημένη αρτηριακή πίεση, μπορεί να συνιστούν λόγο αποφυγής σωματικής άσκησης. Το ίδιο ισχύει και για προβλήματα της κύησης (αιμορραγίες, αυξημένη πιθανότητα πρόωρου τοκετού).

«Η αρχή είναι το ήμισυ του πόντος» και σίγουρα είναι σημαντι-

κό να ξεκινήσετε ένα πρόγραμμα άσκησης. Είναι όμως πιθανότερο να συνεχίσετε με αυτό εάν περιλαμβάνει δραστηριότητες που σας κάνουν να νιώθετε ευχάριστα και μπορούν να συμβαδίσουν με την καθημερινότητά σας. Ξεκινήστε με ένα μικρό περίπατο στη γειτονιά σας ή αποφασίστε να πάτε περπατώντας για τα καθημερινά ψώνια αλλά μην περιορίζετε στα συνηθισμένα. Εγγραφείτε σε μια σχολή χορού για εκείνα τα μαθήματα που πάντα θέλατε να κάνετε. Βρείτε παρέα για τις δραστηριότητές σας. Ο σύντροφός σας, μια φίλη, τα παιδιά σας μπορούν να είναι σημαντικοί σύμμαχοι σε αυτή την προσπάθεια.

Η δυνατότητά σας για άσκηση θα μειώνεται όσο προχωράει η εγκυμοσύνη σας. Να ακούτε το σώμα σας. Συμπτώματα όπως ταχυπαλμίες, πόνοι στο στήθος, πονοκέφαλοι, δυσκολία στην αναπνοή, αιμορραγίες, συσπάσεις της μήτρας που επιμένουν παρά την ανάπαυση απαιτούν προσοχή και εξέταση από το γιατρό σας.

Ένας απλός γενικός κανόνας είναι ότι θα πρέπει να μπορείτε να συνεχίζετε μια κανονική συζήτηση κατά τη διάρκεια της άσκησης. Εάν δεν συμβαίνει αυτό, τότε μάλλον υπερβάλλετε.



ΔΡ ΒΑΣΙΛΗΣ

ΠΑΠΑΔΟΠΟΥΛΟΣ,

Επίκουρος Καθηγητής Μαιευτικής

-Γυναικολογίας, Εμβρυομητρικής

Ιατρικής του Πανεπιστημίου

Πατρών με εξειδίκευση στον

προγεννητικό έλεγχο στο Harris

Birthright Research Center στο

Νοσοκομείο King's College του

Λονδίνου, Υπεύθυνος του

Τμήματος Προγεννητικού Ελέγχου

και Υπερήχων της Μαιευτικής

-Γυναικολογικής Κλινικής του

ΠΓΝΠ, Επιστημονικός Υπεύθυνος

Κέντρου Εμβρυομητρικής Ιατρικής

στην Πάτρα. vrapado@upatras.gr,

www.mfmhellas.gr

**ΤΟ ΒΑΔΙΣΜΑ ΑΠΟΤΕΛΕΙ ΤΗΝ ΙΔΑΝΙΚΗ
ΑΣΚΗΣΗ ΕΝΩ Η ΚΟΛΥΜΒΗΣΗ
ΚΑΙ Η ΠΟΔΗΛΑΣΙΑ ΣΕ ΣΤΑΘΕΡΟ
ΠΟΔΗΛΑΤΟ ΑΠΟΤΕΛΟΥΝ ΚΑΛΕΣ
ΕΝΑΛΛΑΚΤΙΚΕΣ ΕΠΙΛΟΓΕΣ**