Autor Karmen Pužar
Srijeda, 26 Lipanj 2013 13:14

Smiju li trudnice nastaviti vježbati jogu? Koje vježbe su sigurne, a koje trebaju izbjegavati? Na što sve moraju paziti ako žele ostati tjelesno aktivne? Koje sve zdravstvene dobrobiti sa sobom donosi vježbanje yoge za vrijeme trudnoće?

Tjelesna aktivnost za vrijeme trudnoće izuzetno je važna za zdravlje mame, ali i bebe – ako je riječ o urednoj trudnoći pod nadzorom ginekologa i osoba educiranih za rad s trudnicama te ako se provodi promišljeno. Yoga je danas popularni izbor mnogih žena, a jednom kada dođu do velike prekretnice u svom životu, trudnoće, pitaju se smiju li nastaviti s ovakvim oblikom tjelesne aktivnosti. Odgovore smo potražili kod stručnjaka, ali i razgovarali smo s jednom mamom...

U kojoj se mjeri trudnice mogu baviti yogom? O tome smiju li trudnice vježbati yogu i razlikuju li se programi za njih od onih namijenjenima općoj populaciji razgovarali smo s direktorom Medical Yoga Centra Zagreb, mag.iur. Vlatkom Miškovićem. "U principu, stajalište je većine ginekologa da trudnicu treba tretirati kao zdravu ženu i u tom smislu nema velikih ograničenja mogućnosti vježbanja, uz dva uvjeta: da je trudnoća uredna i redovito praćena. U prvim mjesecima trudnoće postoji mala opasnost od krvarenja, a u zadnjim od otvaranja, no to se može kontrolirati. Naglašavam, riječ je on programu namijenjenom općoj populaciji, dakle, bez posebne selekcije vježbi", objasnio je Vlatko Mišković, kreator rekreacijskog programa yoge u Zagrebu. Njegov savjet trudnicama glasi: slobodno se možete uključiti u redovne programe yoge, uz već spomenute uvjete, a najbolje je da na oglednom satu yoge subjektivno procijenite odgovaraju li vam vježbe ili ne.

"Još je bolja opcija ginekologu predočiti priručnik sa svim vježbama koje se rade u nekom centru (svaki bolji yoga centar mora imati takav priručnik). Ginekolog će u priručniku precizno označiti vježbe koje određena trudnica smije, a koje ne smije raditi. To je najbolji i najsigurniji put. Sve drugo je improvizacija i rizik. Naravno, sve se nikad ne može sa sigurnošću predvidjeti, svaka je trudnica slučaj za sebe i samo njezin ginekolog može doista meritorno sa sigurnošću definirati vježbe koje ona smije raditi. Nije dobro kad se učitelji yoge u to upuštaju temeljem nekih općih pretpostavki ili vlastitog iskustva", zaključio je Mišković. Svi se slažu u jednome: ako je trudnoća uredna, bez komplikacija i rizika, žena se može prepustiti tjelovježbi i njenim dobrobitima za svoje zdravlje, ali i zdravlje svoje bebe. Ista pravila vrijede i za yogu.

"Kretanje je zdravo i potrebno tijekom cijelog života pojedinca, pa tako i ženama u trudnoći. Ako je tjelesna aktivnost trudnice planirana i vođena od strane stručne osobe, tada su pozitivna djelovanja višestruka. Cilj provođenja vježbi u trudnoći je održavanje kondicije trudnica, priprema mišića koji će aktivno sudjelovati tijekom poroda, kao i u poslije porođajnom dobu. Osim toga vježbanjem u trudnoći postiže se pravilno držanje, dolazi do poboljšavanja kardiovaskularnih sposobnosti organizma, uspostavlja se i olakšava nadzor tjelesne težine", objasnila je fizioterapeutkinja Ozana Pope-Gajić, licencirana voditeljica vježbi i tjelesnih aktivnosti trudnica. "Prenatalna yoga korisna je i česta metoda kojom trudnice održavaju formu tijekom trudnoće. Kao i fizioterapijskom pripremom za porod i yogom se djeluje na povećanje mišićne snage, poboljšava se disanje i gipkost cijelog tijela, a nisu manje važne ni relaksacija te postizanje duševnog mira koji često prati ovaj oblik vježbanja", nastavila je Ozana Pope-Gajić, vlasnica fizioterapijskog studija Ergovita u Osijeku u kojem se već gotovo deset godina kontinuirano provodi fizioterapijska priprema trudnica za porod.

Koje vježbe trudnice smiju izvoditi?

"Mjere opreza pri provođenju yoge uključuju uobičajene mjere opreza primjenjive za svaku tjelesnu aktivnost trudnica. Neke od njih su – vježbati samo uz prethodno odobrenje ginekologa, izbjegavati vježbanje u toplim i zagušljivim prostorima, izbjegavati položaje na leđima nakon prvog tromjesečja trudnoće. Prekomjerna istezanja se posebno ne preporučuju, kao ni sve aktivnosti koje izazivaju nelagodu ili bol. Specifično za yogu svakako bi trebalo izbjegavati položaje u kojima je tijelo u inverziji, te zbog promjene centra gravitacije nisu sigurni ni položaji balansiranja na jednoj nozi. Postoji još mjera opreza te se svakako posavjetujte sa svojim prenatal yoga instruktorom prije početka vježbanja. Stručno osposobljeni voditelj vježbi kreirat će i prilagođavati program vježbi prema tromjesečju trudnoće", savjetovala je fizioterapeutkinja Pope-Gajić.

Smiju li trudnice vježbati yogu kod kuće - samostalno?

Osim vježbanja yoge s trenerom i u društvu drugih vježbača, mnogi preferiraju vježbanje yoge kod kuće, u pratnji audio CD-ova ili DVD-ova. Izlažu li se na taj način nekom riziku? "Trudnice mogu vježbati yogu samostalno, kod kuće - uz uvjet, naravno, da su im poznate vježbe koje će raditi. Ako je u pitanju trudnica koja već ima iskustva s yogom, potrebno je samo da sa stručnom osobom (liječnikom) definira program. Početnica bi trebala vježbati pod nadzorom stručnog učitelja ili se na drugi način educirati za vježbanje. Medical Yoga Centar ima za tu svrhu poseban audio CD sa setom vježbi za trudnice u trajanju od 45 minuta specijalno koncipiran i namijenjen samostalnom vježbanju. Uz ovaj CD preporučiti možemo i prateći priručnik u kojoj je svaka vježba nacrtana i detaljno objašnjena, a navedena su i sva zdravstveno-terapijska djelovanja te moguće kontraindikacije", savjetovao je Mišković, čiji je centar imao mnogo slučajeva da su polaznice redovito vježbale do sedmog mjeseca trudnoće. Štoviše, centar je imao i voditeljica koje su vodile grupe do sedmog mjeseca svoje trudnoće! Zanimljivo, program Medical Yoga Centra za trudnice u Sigetu vodi upravo – trudnica!

Iskustvo trudnice

Svoje iskustvo vježbanja yoge u trudnoći s nama je podijelila i 39-godišnja majka dvoje djece, koje je yogu počela vježbati puno prije trudnoće. “Zatrudnila sam kada mi je bilo 36 godina i, kako sam se općenito dobro osjećala (izuzev mučnina), odlučila sam nastaviti s vježbanjem yoge. Naravno da sam se posavjetovala s liječnikom i odlučila sam napraviti kratku pauzu da uđem u drugo tromjesječje, no onda sam ponovno nastavila s vježbanjem. Razgovarala sam s trenericom i ona me je savjetovala koje vježbe da izbjegavam (jer sam polazila sate yoge koji nisu predviđeni za trudnice), no shvatila sam da je najbitnije da osluškujem svoje tijelo. Dakle, trenerica mi je uvijek dala alternativnu vježbu ukoliko nisam mogla napraviti zadanu, a tijelo mi je govorilo kojim intenzitetom treba vježbati. Par mjeseci nakon poroda ponovno sam krenula vježbati iako sam prvo dijete rodila carskim rezom, a nastavila sam s vježbanjem i kroz čitavu drugu trudnoću koja je uslijedila svega deset mjeseci nakon prvog poroda”, otkrila nam je Marina Zubak Pivarski, viša lektorica na Odsjeku za anglistiku Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, koja i danas vježba yogu. Struka se slaže oko pitanja yoge i trudnica: vježbanje je dozvoljeno ako je riječ o urednoj i praćenoj trudnoći. Osluškujte svoje tijelo, ugodite mu, ali istovremeno slušajte savjete liječnika i stručnjaka kako bi osigurali zdravlje svoje bebe.

Karmen Pužar

Ordinacija.hr