

GEBELİK VE EGZERSİZ



YONCA ALTUN

Gebelikte Egzersizin potansiyel yararları şunlardır

- Dolaşım ve sindirim işlevlerini düzenler
- Annenin kilo kontrolünü sağlar
- Dayanıklılık ve kuvvetin artırılmasına yardımcı olur
- Doğum için gereken kas aktivitesini destekler,



- ❧ Egzersiz, sosyal etkileşimin sağlanması, sosyal ve psikolojik açıdan iyilik hissinin artırılmasına katkıda bulunur
- ❧ Doğum sırasındaki olası sorunların azaltılmasını sağlar
- ❧ Doğumu kısaltmaya yönelik potansiyelin geliştirilmesine yardımcı olur
- ❧ Gebelik diyabeti (şeker) olasılığının önlenmesinde önemlidir
- ❧ Doğum sonrası iyileşmeyi hızlandırır.

Gebelikte Egzersizin Kapsamı

- ❧ Gebelikte oluşan değişiklikler gözönüne alınarak hazırlanacak egzersiz programının kapsamı genel olarak şöyle olmalıdır.
- ❧ Düzgün postür (duruş) eğitimi
- ❧ Uygun vücut mekaniklerinin öğretilmesi
- ❧ Postpartum (doğum sonrası) çocuk bakımı için kolların kuvvetlendirilmesi
- ❧ Artan vücut ağırlığının taşınabilmesi için bacakların kuvvetlendirilmesi,



- ❧ Artan vücut ağırlığının taşınabilmesi için bacakların kuvvetlendirilmesi
- ❧ Ödem, varisler ve krampları önlemek için egzersiz ve eğitim
- ❧ Pelvik taban kas kontrolü için egzersiz ve eğiti
- ❧ Abdominal (karın) kasların kuvvetlendirilmesi
- ❧ Kardiyovasküler (kalp-dolaşım sistemine ait) enduransın (dayanıklılık) korunması için aerobik egzersiz programı
- ❧ Doğum sırasında kullanılacak kasların kuvvetlendirilmesi,

Egzersizsiz sakıncalı olabileceği durumlar:

- ❧ Kalp- damar, solunum, böbrek ve tiroid hastalıkları
- ❧ Şeker hastalığı (kontrol edilemeyen tip1 diyabet)
- ❧ Düşük, prematüre doğum (erken doğum), fetal büyüme geriliği (anne karnındaki bebekte büyüme geriliği) ve servikal yetmezlik (rahim ağzı yetmezliği) öyküsü
- ❧ Hipertansiyon (yüksek tansiyon), vajinal kanama, fetal (bebek) hareketlerin azalması, anemi (kansızlık), makatla geliş, plasenta previa (bebeğin eşinin aşağıda olması)

Öneriler



œ Düzenli egzersiz yapanlar ile yapmayan kişilere verilecek egzersiz önerileri farklıdır.

Düzenli egzersiz yapanlar

- Egzersize başlamadan önce fizyoterapistinize ve doktorunuza danışın.
- Haftanın belirli günlerinde, 30 dakika veya daha uzun süreyle egzersiz yapın (Kalp hızı kontrollü).
- Temas sporlarına , düşme ve abdominal travma (karın travması) riski yüksek olan aktivitelere son verin. Su altı sporları yapmayın (ACOG 2002).
- Vücut iç ısısının 38°C altında seyretmesini hedefleyerek egzersiz süresini ve şiddetini fizyoterapistinizin önerileri doğrultusunda bu düzeyden ileriye götürmeyin.
- Düşük şiddetteki egzersizleri tercih edin



- Kas iskelet sistemine binen stresi azaltmak için ayağınızı destekleyen uygun ayakkabılar giyin.
- Su kaybını önlemek için uygun miktarda sıvı alın, sıcak ve nemli ortamlarda ya da ateşiniz varken egzersiz yapmayın.
- Isınma ve soğuma için en az 5 dakika vakit ayırın.
- İlerleyici germe egzersizlerini kullanmayın (relaksin hormonunun etkileri nedeniyle).
- Özel egzersizlerde profesyonel yardım alın (örn. pelvik taban egzersizleri).
- Denge gerektiren egzersizlerden, fazla çömelmekten, çaprazlayarak adım atmaktan ve hızlı yön değiştirmekten kaçının.
- Aortokaval kompresyondan (bebeği besleyen damar üzerine baskı- dan) sakınmak için 16 haftalık gestasyondan (gebelik haftası) sonra sırtüstü pozisyonda uzun süreli egzersiz yapmayın.
- Enerji (kalori) sınırlamasını ihtiyacınıza göre bir diyetisyen rehberliğinde belirleyin.

Düzenli egzersiz yapmayanlar

- 13 haftalık gestasyonun (gebelik haftası) sonuna ulaşıncaya kadar egzersiz programına başlamayın.
- Su içi gebelik egzersizleri gibi, vücut ağırlığı binmeksizin yapılabilen egzersizlerle başlayın. • Fizyoterapist gözetiminde, basit ve temel egzersizlerle başlayıp egzersiz toleransını yavaş yavaş artırın.

Egzersize Ne Zaman Son Verilmeli?

- Abdominal (karın) ve pubik (kasık) ağrı, sırt ağrısı
- Vajinal kanama
- Nefes darlığı, baş dönmesi, baygınlık, çarpıntı veya taşikardi (kalp hızının aşırı yükselmesi)
- Yürüme güclüğü Kadınların çoğu gebelikte kilo aldıkça, yoruldukça ve daha çabuk nefes nefese kaldıkça doğal olarak egzersiz miktarını azaltırlar.

Egzersiziz Tipi (Aktivite Seçimi)

- ❧ Şimdiye kadar yapılan çalışmalar gebelikte en güvenli egzersiz tipinin sabit bisiklet ve yüzme olduğunu göstermiştir.

1-Güvenli Aktiviteler



∞ **Yüzme:** Özellikle su içinde yapılan egzersizler oldukça yararlıdır ve giderek daha fazla ilgi görmektedir. Suyun kaldırma kuvvetinin gebelikte vücut ağırlığındaki artışı maskeleyesi, yaralanma riskinin su içinde minimal olması, karada yapılan egzersizlere oranla vücut ısısının dağıtımının daha kolay olması ve fetal hiperteminin (anne karnındaki bebeğin ısısının aşırı yükselmesi) önlenmesi gibi avantajlarından dolayı su içi egzersizleri kuvvetle savunulmaktadır. Ancak suyun sıcaklığının annenin deri sıcaklığı- ğından önemli ölçüde düşük olması şarttır.



Yürüme : Gebelikte en çok tercih edilen aktivite (%43) yürümedir. Düzenli yürümenin annenin iyilik duygusunu arttırdığı ve fiziksel yakınmaları azalttığı ileri sürülmektedir. Bununla birlikte bebeğin doğum ağırlığını arttırdığı yolunda çalışma raporları da bulunmaktadır. Maksimum aerobik kapasitenin %55'inde, 20 dakika süreyle ve haftada üç ile beş kez yapılan bir yürüme programının doğum ağırlığı ve plasenta ağırlığını anlamlı ölçü- de arttırdığı, diğer parametreleri ise etkilemediği Clapp tarafından bildirilmiştir.



- **Pilates veya yoga (gebeliğe uyarlanmış):** Bu programlar esneklik, solunum kontrolü ve gevşeme gibi, fiziksel uygunluğun aerobik özellik taşımayan elemanlarından oluşmaktadır.
- * Düşük şiddette aerobik egzersizler
- * Golf

2-Tartışmalı Aktiviteler



Jogging, aerobik dans, jimnastik, buz pateni, basketbol ve voleybol gibi sıçramayı ve ani hareketleri gerektiren aktivitelerin uygunluğu tartışmalıdır. Bu tip sporlar fetüsün travmatize olma riskini arttırabilir ya da gebelikte hipermobil (aşırı hareketli) olan eklemlerin yaralanmasına neden olabilir

3-Gebelikte Tehlikeli Aktiviteler

- ❧ Kayak, su kayağı, hokey
- ❧ Tüm temas sporları
- ❧ Yüksek irtifada yapılan egzersizler
- ❧ Su altı sporları
- ❧ Hipertermik, hiperbarik ve hipoksik koşullarda yapılan sporlar: Örneğin yüksek irtifada tırmanma ve yürüyüş, ılık suda yapılan egzersizler ve su altı sporları.



- ❧ Uygunşuz postürleri gerektiren ve dengeyi bozan aktiviter. Örneğın binicilik, dağ bisikleti ve kürek gibi.
- ❧ Rekabet gerektiren tüm aktiviter

Genel kategoriler

- Yürüme ve yüzme: Uygun hızda yüzme, solunumla ilgili değişikliklerin oluşturulmasında yeterli olabilir. Eğer pelvik (kasık) ağrı sorunu varsa, yüzme sırasında ayakları vurma hareketinden kaçınılmalıdır.
- Düşük şiddetteki aerobikler (ya da eş değer egzersiz sınıfları): Fiziksel uygunluk düzeyinin korunması üzerinde yoğunlaşırlar.
- Bel sağlığı sınıfları: Bazen İsveç topları da kullanılarak yapılan, gövde stabilizasyon egzersizleri.
- Salon çalışması: Gebeler, sabit bisiklet, koşu bandı ve kros aleti gibi hepsi de aerobik aktiviteyi destekleyen çalışmalar yapabilirler. Kuvvet eğitiminde teknik çok önemlidir. Kadınlar hafif, submaksimal ağırlıklarla çalışmalı, çeşitli egzersizler yaparak hem alt hem de üst gövde GEBELİK VE EGZERSİZ 13 kas gruplarını kullanmayı hedeflemelidirler. Gebelik ilerledikçe ağırlıklar, setler ve tekrar sayısı azaltılmalıdır

EGZERSİZ ÖRNEKLERİ



Bağdaş kurun. Nefes alın. Ellerinizi başınızın arkasında kenetli iken ellerinizle başınızı öne doğru iterek arka taraftaki boyun kaslarınızı germeye çalışın bu pozisyonda 5 sayarak nefesinizi verin ve başlangıç pozisyonuna dönün.



Bağdaş kurma pozisyonunda elleriniz dizleriniz üzerinde rahat bir şekilde destekli iken derin nefes alın ve başınızı geriye götürürken aldığınız nefesi verin.





Bağdaş kurma pozisyonunda bir elinizle başınızı aksi taraftan tutarak yana doğru gerin 5 sayın ve başlangıç pozisyonuna dönün. Aynı hareketi diğer yönde yapın (Omuz hareketini önlemek için karşı taraf elinizle mindere tutunun).



Başınızla saat yönünde ve saat yönü tersinde daireler çizin.



Derin nefes alarak omuzlarınızı kulaklarınıza doğru yukarı kaldırıp geriye doğru omuzlarınızla daire çizerek nefesinizi verin.



Eller belde iken, derin nefes alarak kollarınızı geriye çekin, kürek kemiklerinizi birbirine doğru yaklaştırın, bu pozisyonda nefes vererek 5'e kadar sayın.



Ellerinizi göğüslerinizin önünde kenetleyin ve ellerinizi birbirine doğru bastırın, 5 sayın ve gevşek bırakın (Nefesinizi tutmayın).



Ellerinizi göğüslerinizin önünde kenetleyin ve elleriniz birbirinden ayrılmadan ellerinizi ayırmaya çalışır gibi zıt yönde çekin, 5 sayın ve serbest bırakın (Nefesinizi tutmayın).



Ellerinizi yumruk yapıp üstüste
yerleştirin ve ellerinizi birbirine doğru
bastırın, 5 sayın ve gevşek bırakın
(Nefesinizi tutmayın)



Yukarıdaki gibi elleriniz yumruk şeklindeki diğer elinizi üst tarafa koyun, birbirine doğru bastırın, 5 sayın ve gevşek bırakın (Nefesinizi tutmayın).



Bir kolunuzu yana doğru açarak gövdenizle karşı yana doğru esneyin, 5 sayın ve başlangıç pozisyonuna dönün ve aynı egzersizi diğer tarafa doğru tekrarlayın.



Bir ayağınızı yukarı doğru çekerken diğerini aŗađı doğru itin. Daha sonra diğer ayağınızı çekip bir diğerini aŗađı doğru itin.



Ayaklarınızla saat yönünde ve
saat tersi yönünde daireler çizin.



Bebeđi sıkıştırmamak için bacaklarınızı mümkün olduğuunca yana açın. Ellerinizi öne doğru uzatarak gövdenizin dikliğini bozmadan kalçalardan mümkün olduğuunca öne doğru esneyin 5 sayın ve başlangıç pozisyonuna gelin.



Ellerinizle ayak bileklerinizden tutarak mümkün olduğunca kendinize doğru çekin gövdenizin dikliğini bozmadan kalçalardan mümkün olduğunca öne doğru esneyerek dirseklerinizden aşağı doğru dizlerinize bastırın, 5 sayın ve başlangıç pozisyonuna gelin.



Yan yatın ve alttaki dizinizi bükün. Elinizi başınızın altına yerleştirin, diğer elinizle yerden destek alırken üstteki bacağınızı yukarı doğru kaldırın, 5 sayın ve indirin.



Yine yan yatışta bu sefer bacağınızı biraz öne alarak yukarı kaldırın ve bu egzersizleri diğer bacağınızla da yapın



Sırtüstü yatın, dizleriniz bükülü ve ayak tabanlarınız yerle temasta olsun. Ellerinizi karnınızın üzerine çapraz yerleştirin, elleriniz birbirine yaklaşırken sizde öne doğru kalkın, 5 sayın ve gevşeyin.



Sırtüstü yatın, dizleriniz bükülü ve ayak tabanlarınız yerle temasta olsun. Kollarınız yerde kalçalarınızı havaya kaldırarak köprü kurun, 5 sayın ve başlangıç pozisyonuna dönün.



3
Dizleriniz ve elleriniz üzerine gelin. Nefes
alarak başınızı geriye kaldırın.



Aldığınız nefesi vererek başınızı öne doğru eğin ve belinizi kamburlaştırın.



Bir dizinizin üzerine gelin ve diğer dizinizi öne alın. Nefes alın (1)



Nefesinizi vererek öne doğru
esneyin (2).



Sırtınızı duvara dayayın ve ayaklarınızı biraz öne yerleştirin. Nefes alın (1).



Sırtınızın duvarla temasını kesmeden nefesinizi vererek sırtınızı aşağı kaydırarak dizlerinizi bükün (2).



Sirtınızı duvara dayayın (1).



Nefesinizi tutmadan bel çukurunuzu duvara bastırın. 5 sayın ve bırakın (2).



Ellerinizi duvara dayayın.
Bir ayağınızı öne alın (1).



Arkadaki ayağınızın topuğunu yerden
kesmeden öndeki dizinizi bükerek
duvara yaklaşın (2).



Bir duvar köşesine geçin. Ellerinizi ve ön kollarınızı duvara dayayın. Omuzlarınız dirseklerinizle aynı hizada olmalıdır. Topuklarınızı yerden kesmeden duvar köşesine doğru esneyin. Esnerken nefes alın ve başlangıç pozisyonuna dönerken verin.

ÖNERİLER



- Egzersizler sırasında nefes tutmayın.
- Dengenizi sağladıktan sonra hareketi yapın
- Her harekette ıkınmadan kaçının.

PERIHAN BARANSEL

