

Rörelseövningar för att vitalisera delade magmuskler efter förlossning

Det tar i regel tre månader för magmusklerna att återställa sig efter en förlossning. De här rörelseövningarna kan påbörjas genast efter att du skrivits ut från barnsängsavdelningen. Övningarna kan tryggt påbörjas efter ett kejsarsnitt så fort smärtorna tillåter det. Rörelseövningarna inleds med aktivering av de djupa tvärgående magmusklerna och musklerna i bäckenbotten i takt med andningen. Andra rekommenderade motionsformer är gång eller annan lätt uthållighetsmotion.

Gör övningarna 2-3 gånger/dygn

Regelbundna övningar ger resultat, men det är också viktigt att vila och att lyssna till sin kropp.

ÖVNING 1 Aktivering av bäckenbotten samt den tvärgående magmuskeln med hjälp av andningen

a) Lagg dig på rygg med böjda ben och placera handflatorna på magen något ovanför naveln på bågge sidorna. Andas in lugnt genom näsan så att bröstkorgen utvidgas jämnt uppåt och åt sidorna. Andas ut lugnt via munnen. Utandningen bör vara dubbelt längre än inandningen, så att den tvärgående magmuskeln hinner aktiveras. Upprepa 5 gånger.

b) Ligg kvar på golvet med böjda ben, placera händerna lägre ner ovanpå bäckenbenen. Spänn musklerna i bäckenbotten (såsom om du skulle försöka hålla urinen inne) under utandningen. Slappna av bäckenbotten under inandning. Ryggen och höften hålls på plats. Upprepa 5 gånger.

Använd samma andningsteknik i alla övningar.



ÖVNING 2 Aktivering av de tvärgående magmusklerna och bäckenbotten, benlyft genom att sitta på stol

Sätt dig på stolskanten med ryggen rak och fotsulorna i golvet. Börja med att andas in. Lyft foten en liten bit ovanför golvet under utandning och placera fotsulan tillbaka på golvet under inandning. Upprepa att lyfta upp fötterna turvis i takt med din andning 5 gånger/ben.



ÖVNING 3 Aktivering av de tvärgående magmusklerna och bäckenbotten, genom att stå mot väggen

Stå så att ryggen och bakhuvudet tar fast i väggen. Håll ländryggen och hälarna en liten bit från väggen. Börja med att andas in.

a) Aktivera bäckenbotten och den tvärgående magmuskeln under utandning och slappna av under inandning. Upprepa i lugn takt efter din egen andning 5 gånger.

b) En mer krävande version är att rulla huvudet och axlarna loss från väggen med blicken i golvet under utandningen och under den tid musklerna är sammandragna. Rulla tillbaka i grundposition under inandning. Upprepa i lugn takt efter din egen andning 5 gånger.



ÖVNING 4 Aktivering av de tvärgående magmusklerna och bäckenbotten, benlyft liggande på rygg med böjda ben

Lägg dig på rygg med böjda ben. Börja med en inandning. Spänn bäckenbotten och lyft ena foten något ovanför golvet under utandningen. Höften och magen ska hållas på plats. Under inandningen ställer du ner foten lugnt tillbaka på golvet. Upprepa att lyfta fötterna turvis i takt med andningen 5 gånger/ben.



Anvisningens rörelser är avsedda för rehabilitering i första skedet. Vartefter du gör framsteg kan du stegvis ta in mer ansträngande motion i din vardag. Du kan övergå till mer krävande övningar då mellangärdet är tillräckligt starkt – det uppstår inte längre någon upphöjning på magen, och de raka magmusklerna delar sig inte längre då du gör rörelseövningar enligt den här anvisningen. Det kan finnas ett litet mellanrum mellan musklerna, men de får inte glida ifrån varandra avsevärt när ansträngningen ökar.

UNDVIK DESSA tills mellangärdet är tillräckligt starkt.

- Tunga lyftrörelser och rörelser som kräver ansträngning
- Kraftiga höftlyft och rotationsrörelser i mellangärdet
- Hopprörelser och löpning
- Ovan nämnda rörelser som delar de raka magmusklerna, t.ex. sit-ups och plank-övningar, eller rörelser där det eventuellt uppstår en upphöjning på magen.