

Jak Una Vida

pomáhá dosáhnout
zdravého mateřství



Centrum Una Vida se specializuje na KOMPLEXNÍ péči pro ženy plánující těhotenství, těhotné i maminky v POPORODNÍ fázi. O unikátní kombinaci fyzioterapie, koučinku a programů ZAMĚŘENÝCH na pánevní dno jsme si povídali s Mgr. Draganou Žarković, Ph.D., fyzioterapeutkou, certifikovanou koučkou NLP Master Practitioner a zakladatelkou centra.

Jak pomáháte ženám, které plánují těhotenství, připravit se na tuto fázi života?

Při práci s pacientkami se dívám na jejich situaci – tedy nejen na ženu samotnou, ale i jejího partnera. Spolupráce s oběma nám umožňuje komplexní přístup, který zohledňuje jak fyzické, tak psychické i životní faktory. Samozřejmostí péče o páry, které se potýkají s neplodností, je mezioborová spolupráce s lékaři. Moje role jako fyzioterapeutky se specializací na pánevní dno zahrnuje posouzení stavu pohybového aparátu ženy včetně svalů pánevního dna. Využívám jak fyzikální vyšetření, tak 2D ultrazvuk, kterým sle-

dujeme svaly pánevního dna. Na základě výsledků sestavíme individuální plán – ať už jde o pohybový program pro zlepšení kondice a udržení optimální hmotnosti, nebo o trénink pánevního dna, například jeho aktivace či uvolnění. Učím ženy i sledovat ovulaci a rozumět lépe jejich cyklu.

Vaše centrum se zabývá jak fyzioterapií, tak koučinkem. Jakou podporu u vás naleznou ženy, aby dosáhly úspěšného otěhotnění a zdravého průběhu těhotenství?

Můj komplexní přístup díky této kombinaci a specializaci na pánevní dno je unikátní. Jsem pyšná, že mé centrum má jako jediné zařízení v ČR takovou specializaci a poskytuje péči na takové úrovni. Díky vzdělání v oblasti koučinku se věnuji i lifestyleovým a behaviorálním tématům, která se podceňují a přitom mají zásadní význam. Mám na mysli spokojenost v životě – přesvědčení, zvládání stresu, strava či kvalita spánku. Výhodou je, že vše probíhá na jednom místě – péče o ženu i partnera, diagnostika, plán i podpora.

Otevíráte v rámci sezení i citlivější témata?

Ano, například: Jak se žena cítí jako budoucí maminka. Jak vnímá svůj život? Má dost energie, nebo ji trápí stres? U některých žen vyplavou na povrch hlubší otázky – třeba i o tom, zda je partner ten, se kterým chtějí mít dítě. Díky otázkám se žena zaměřuje na cíl a přichází na odpovědi. Psychická stránka hraje v otázce mateřství obrovskou roli. Pokud se podaří otěhotnět, navazujeme od konce prvního trimestru na funkčně kondiční program pro těhotné. Ten je přizpůsoben potřebám ženy, životnímu stylu a profesi. Pomáhám ženám zorientovat se v tom, které aktivity jsou vhodné, jak pracovat s tělem, a jak si udržet zdraví a pohodu. Psychickou stránku řešíme i v průběhu těhotenství a některé ženy dochází na koučovací sezení i v průběhu těhotenství.

Jaké jsou nejčastější problémy v oblasti pohybového systému, se kterými se na vás ženy obracejí?

Nejčastěji ženy trápí bolesti v oblasti bederní a krční páteře. Vlivem hormonálních změn a přibývajících váhy se přidávají otoky, projevy karpálních tunelů nebo úniky moči. Volím šetrné a efektivní manuální techniky, automobilizační pozice a cvičení podle fyzioterapeutických konceptů, které pomáhají udržet optimální držení těla a předcházet bolestem zad,

správnou aktivaci a relaxaci pánevního dna v souhrě s břišními svaly, což je zásadní pro porod i regeneraci. Dále v těhotenské péči vycházím ze zdravotního stavu ženy a její aktivity. Cílem je podpořit její kondici, ale respektovat možnosti a potřeby těla v každé fázi těhotenství.

Co všechno se u vás ženy naučí?

Zaměřuji se na celotělovou kondici a kardiovaskulární zátěž přizpůsobenou aktuálnímu trimestru. Doporučuji pomůcky, využívám kinesiotaping, učím ženy, jak si nepřetěžovat páteř, a nabízím režimová doporučení, která snadno zařadí do běžného dne. Součástí péče jsou i masážní techniky. V rámci předporodní přípravy kladu důraz na nácvik manipulace s miminkem, aby si žena nepřetěžovala záda. V prostorách Una Vida pacientky oceňují to, že si můžou vše vyzkoušet a nacvičit. Nácvik jim přináší nejen jistotu, ale i úlevu a prevenci potíží po porodu.

Jaký program poporodní péče nabízíte?

Bez ohledu na způsob porodu doporučuji maminkám asi po dvou až tří měsících nechat si vyšetřit stav pánevního dna a břišních svalů. Čím dříve začneme se šetrným, individuálně nastaveným cvičením, tím větší je šance, že se žena dostane do kondice a předejde problémům jako bolesti zad, únik moči nebo prolapsy. Bohužel se setkávám se ženami, které přijdou až po letech od porodu s pokročilým prolapsem či obtížemi, o kterých si myslely, že „prostě patří k mateřství“. Ale nepatří.

Je v tomto případě důležitá včasná péče?

Včasná péče může příznaky zmírnit, nebo jim předjet. Fyzioterapie je metodou první volby. Maminky, které vědí, že je čeká císařský řez, připravuji předem – učím je, jak pečovat o jizvu i jak se zvedat. Pokud to nestihnou před porodem, doporučuji přijít v šestinedělí. Jednoduché, ale účinné techniky jim pomohou zvládnout začátek mateřství. Pacientky, které při porodu prodělaly ruptury hráze 2. stupně a vyšší, kdy bývá nutné absolvovat i chirurgické sešití análního svěrače, doporučuji přijít po zhojení jizvy. I když se může zdát, že je svalová síla v pořádku, později se mohou objevit příznaky jako špinění, úniky stolice nebo větrů. Mnohdy přichází až po letech, kdy se obtíže prohloubily, přitom se problém dá řešit dříve. Poporodní péče se u mě ale nezaměřuje jen na pánevní dno – starám se o celé tělo. Pro úlevu od bolesti, podporu hojení a péči o jizvy využívám i přístrojová ošetření. ■

TEXT: ANNA NOVÁ