

PŘÍLOHY

Příloha č. 1: Seznam použitých zkratk

AA	alergická anamnéza	OA	osobní anamnéza
ATB	antibiotika	PA	pracovní anamnéza
bilat.	bilaterální	PD	pánevní dno
BMI	Body Mass Index	PIR	postizometrická relaxace
CNS	centrální nervová soustava	PNF	proprioceptivní neuromuskulární facilitace
Cp	krční páteř	RA	rodinná anamnéza
DK/DKK	dolní končetina/y	RFT	respirační fyzioterapie
DM	diabetes mellitus	ROM	Range of Motion
DNS	dynamická neuromuskulární stabilizace	SA	sociální anamnéza
dx.	dexter	SCM	sternocleidomastoideus
EA	epidemiologická anamnéza	SIAS	spina iliaca anterior superior
EXT	extenze	sin.	sinister
FA	farmakologická anamnéza	SIPS	spina iliaca posterior superior
FX	flexe	SMS	senzomotorická stimulace
GA	gynekologická anamnéza	SpA	sportovní anamnéza
HA	hormonální antikoncepce	TEN	trombembolická nemoc
HK/HKK	horní končetina/y	Thp	hrudní páteř
HSSP	hluboký stabilizační systém páteře	TMT	techniky měkkých tkání
KYK	kyčelní kloub	tt	týden těhotenství
l.	lateris (strana)	UNICEF	United Nations International Children's Emergency Fund
LFX	lateroflexe	UZ	ultrazvuk
Lp	bederní páteř	VDK	vývojová dysplazie kyčlí
m./mm.	musculus/musculi	VR	vnitřní rotace
NO	nynější onemocnění	WHO	World Health Organization

Příloha č. 2: Dotazníky ke kazuistice

Dotazníky ke kazuistice

Kazuistika pacienta pod číslem:

Vstupní dotazník:

Datum:

1. Víím, že fyzioterapie po porodu může pomoci s řešením potíží nastalých v souvislosti s těhotenstvím a porodem. ANO / NE / NEVÍM
2. Informace o této problematice jsem čerpala z/od: _____
3. Slyšela jsem o termínu pánevní dno. ANO / NE / NEVÍM
4. Slyšela jsem o termínu diastáza. ANO / NE / NEVÍM
5. Slyšela jsem o termínu hluboký stabilizační systém. ANO / NE / NEVÍM
6. Slyšela jsem o termínu postura/správné držení těla. ANO / NE / NEVÍM
7. Slyšela jsem o termínu škola zad/technika zvedání břemen. ANO / NE / NEVÍM
8. Slyšela jsem o správné technice kojení. ANO / NE / NEVÍM
9. Měla jsem komplikovaný porod, komplikaci při porodu. ANO / NE / NEVÍM
- pokud ano, jaké _____
10. Během těhotenství mě trápily bolesti a obtíže spojené s pohybovou soustavou. ANO / NE / NEVÍM
- pokud ano, jaké _____
11. Bez ohledu na účast v této bakalářské práci jsem po porodu měla/mám zájem nebo mi byla doporučena individuální fyzioterapie. ANO / NE / NEVÍM

Výstupní dotazník:

Datum:

1. Fyzioterapeutickou intervencí hodnotím pozitivně. ANO / NE / NEVÍM
2. Dozvěděla jsem se nové informace o svém těle a možnostech cvičení po porodu. ANO / NE / NEVÍM
3. Cvičila jsem dle instrukcí poskytnutých na jednotlivých sezeních. ANO / NE / NEVÍM
4. Cvičení mi pomáhá ulevit od bolesti. ANO / NE / NEVÍM
5. Díky pravidelnému cvičení mívám lepší náladu. ANO / NE / NEVÍM
6. Myslím si, že mi fyzioterapie pomáhá v rekonvalescenci po porodu. ANO / NE / NEVÍM
7. Mám zájem o další individuální fyzioterapeutickou péči po porodu. ANO / NE / NEVÍM

Příloha č. 3: Informovaný souhlas pacienta

Informovaný souhlas pacienta

Název bakalářské práce: Fyzioterapie v porodní a poporodní péči po spontánním porodu

Stručná anotace BP:

Tato práce se skládá ze dvou částí. Teoretická část pojednává o fyziologických i patologických změnách v těle ženy po spontánním porodu, ke kterým došlo v průběhu těhotenství, porodu, případně jsou přítomny v důsledku komplikací při porodu. Zatímco některé z těchto změn se mohou upravit samovolně, u jiných může fyzioterapeutická péče významně usnadnit návrat do formy či působit preventivně proti jejich progresi. Zejména na jednotlivé přístupy fyzioterapie k této problematice bude v práci kladen největší důraz.

Druhá část je praktická a sestává z aplikace teoretických poznatků do praxe v rámci několika kazuistik a ve vytvoření informační brožury sloužící jako průvodce poporodního období z pohledu fyzioterapie pro čerstvé maminky. Součástí kazuistiky je odběr anamnézy, vstupní a výstupní vyšetření, vstupní a výstupní dotazník a několik individuálních terapií. Ty budou probíhat vzhledem k citlivosti problematiky po ukončení šestinedělí a po dohodě nejspíše v domácím prostředí maminek.

Jméno a příjmení pacienta:

Datum narození:

Kazuistika pacienta pod číslem:

- 1) Já, níže podepsaný/á souhlasím s mou účastí v BP, jejíž výsledky budou anonymně zpracovány. Je mi více než 18 let a jsem svéprávný/svéprávná.
- 2) Byl/a jsem podrobně a srozumitelně informován/a o cíli BP a jejich postupech, a o tom, co se ode mě očekává. Byl mi vysvětlen očekávaný přínos BP.
- 3) Porozuměl/a jsem tomu, že svou účast v BP mohu kdykoliv přerušit či zcela zrušit, aniž by to jakkoliv ovlivnilo průběh mé další léčby. Moje spolupráce při tvorbě BP je dobrovolná.
- 4) Informace získané o mé osobě budou zpracovány a zveřejněny přísně anonymně. Souhlasím s publikováním anonymizovaných dat i jinde než v samotné BP.
- 5) S mou spoluprací při tvorbě BP není spojeno poskytnutí žádné finanční ani jiné odměny.
- 6) Obdržím podepsaný a datem opatřený stejnopis Informovaného souhlasu.

Datum:

Podpis pacienta:

Podpis autora BP:

Příloha č. 4: Brožura

Péče o ženu po spontánním porodu z pohledu fyzioterapie

Vážená paní, vážená slečno,

smyslem následujících řádků je seznámit vás s cviky, které mohou po spontánním porodu podpořit návrat do původní kondice a odstranit, zmírnit nebo alespoň zabránit progresi nežádoucích komplikací. Cvičení povzbuzuje krevní oběh, který může urychlit hojení porodních poranění, i zavinování dělohy a její uložení zpět do původní polohy. Podporuje také laktaci, předchází bolestem a pozitivně může ovlivnit i vaši psychiku. Obsahem brožury jsou i informace k péči o případná porodní poranění a jizvu, podporu kojení a péči o prsy. Na více informací se neváhejte zeptat ošetřujícího personálu.

Při jakýchkoliv odchylkách od běžného průběhu šestinedělí dbejte na instrukce svého lékaře.

Vertikalizace

Z lůžka je možné vstát již 6 hodin po porodu, časný stoj pomáhá zavinování dělohy a odcházení očístků.

Zavinování dělohy

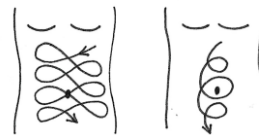
Polohování na břicho (od 24 hodin po porodu)

- Cca 10 minut několikrát denně
- Nadbříšek podložte složeným ručníkem, aby nedocházelo k utlačení prsů



Masáž břicha (doplněk k polohování)

- Po teplé pře, s masážním olejem
- Propletenými prsty
- Provádějte osmičky nebo jiné krouživé pohyby



Cvičení

Cvičební jednotka trvá cca 20 minut, cviky se opakují 5-10x a prokládají se dostatečně dlouhou relaxací.

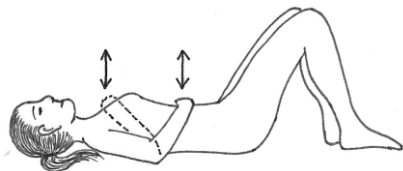
Poslouchejte své tělo a respektujte své potřeby, cvičte pomalu a plynule, nezadržujte dech.

V případě potřeby počet opakování snižte, při velké únavě se soustředte na relaxaci a dechová cvičení.

1. den po porodu – cvičí se vleže na zádech

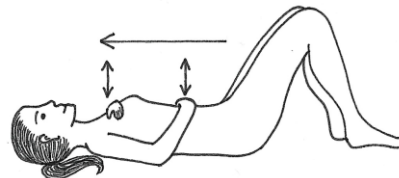
Brániční X hrudní dýchání

- Ruce si položte na břicho, poté na hrudník
- Dýchejte pod své ruce, snažte se je odtlačit
- Nádech nosem, výdech ústy



Dechová vlna

- Jedna ruka je na bříšku, druhá na hrudníku
- Nadechnete se prvně do bříška, pak do hrudníku,
- výdech také postupuje z bříška do hrudníku



Cvičení periferních kloubů dolních končetin (obdobně i horních končetin)

- Střídejte fajfky - špičky

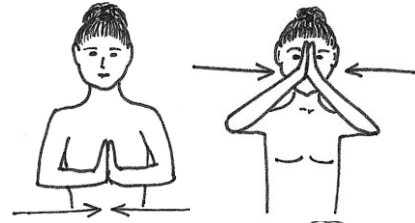


- Provádějte kroužky v kotnících, na oba směry



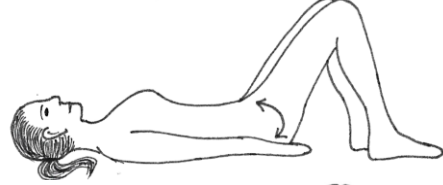
Posilování prsních svalů

- Tlačte dlaněmi proti sobě s mírnou výdrží
- Měňte výšku dlaní od úrovně prsou až po oči



Hledání neutrální pozice pánve

- Naklápějte pánev vpřed a vzad
- Vnímejte pozice pánve v konečném rozsahu, najděte mezi nimi střední postavení

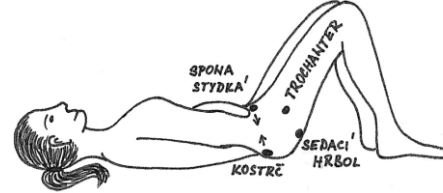


Aktivace svalů pánevního dna dle vrstev

Pánev ponechte v neutrální pozici

Své ruce přiložte na:

- sponu stydkou a kostrč
- velké trochantery (výběžky kostí v oblasti kyčlí)
- oba sedací hrboly

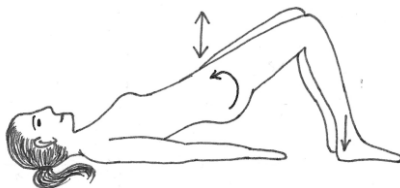


Vnímejte nahmatané struktury, „přibližujte“ je k sobě

2. a 3. den po porodu – cvičí se už i na boku a na břiše, přidáváme cvičení velkých kloubů

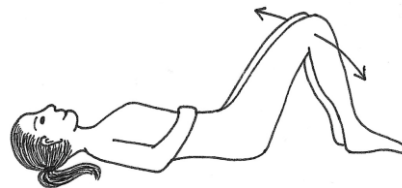
Zvedání pánve

- Podsazujte pánev, zapřete se do pat, nadzvedněte pánev, stačí i několik cm



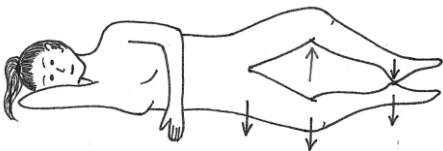
Překlápění kolen

- Obě kolena překlopte na stranu, pak na druhou
- Rozsah pohybu dle tolerance, stačí i několik cm



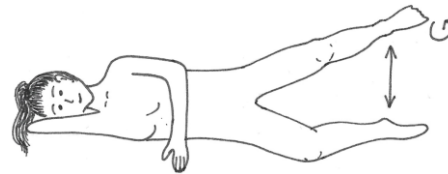
Rozevírání kolen

- Dolní končetiny pokrčte v kolenu, vrchní koleno se vytáčí vzhůru, paty jsou u sebe



Unožování dolní končetiny s kroužkem

- Unožte nataženou vrchní dolní končetinu, proveďte kroužek v kotníku a vraťte zpět



Zakopávání na břicho

- Střídavě krčte kolena, přitahujte paty k hýždím



Propínání kolen

- Zapřete se za špičky, propínejte kolena s výdrží



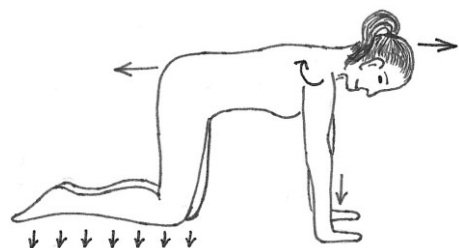
Od 4. dne po porodu dále – cvičíme i ve vzporu klečmo a ve stoji

Pozice ve vzporu klečmo

Vtažené břicho, páteř napříměná, hlava v prodloužení, ruce a kolena na šířku ramen a kyčlí, lokty mírně pokrčené, prsty roztažené, špičky nohou směřují k sobě, nohy opřené o nártý

Pohupování vpřed a vzad ve vzporu

- Přenášejte váhu trupu vpřed a vzad na ruce / bérce

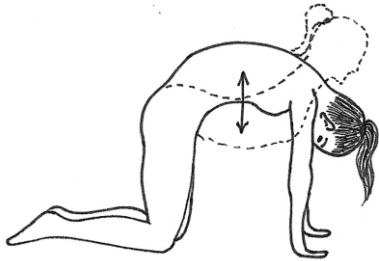


Cviky na posílení a protažení trupu

Následující cviky provádějte opřená o dlaně, o lokty, nebo o dlaně podložené např. jóga blokem, každá z těchto variant ovlivňuje jiný úsek páteře

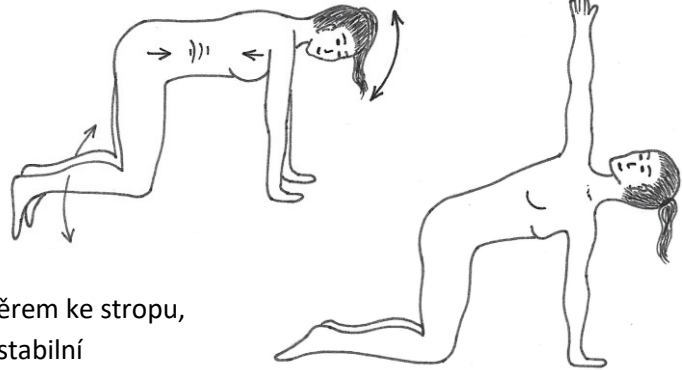
Kočičí hřbet

- Co nejvíce se vyhrbte hrudníkem ke stropu, poté se co nejvíce prohněte pupíkem k zemi



Otáčení se na kotníky

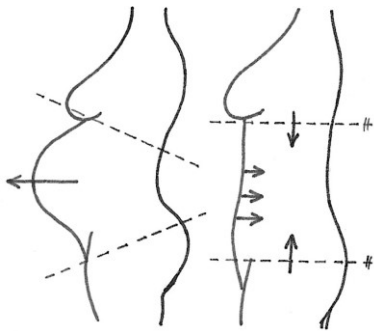
- Hlavu, ramena a kotníky vytácejte ke straně, ohlížejte se stranou na kotníky



Rotace trupu směrem za rukou

- Opřete se o jednu ruku, druhou rotujte směrem ke stropu, otáčejte se za ní hlavou i trupem, pánev je stabilní

Korigovaný stoj



V této pozici není nutné setrvávat neustále, důležité je umět se napřímit, střídat pozice a pravidelně se hýbat.

Nohy jsou na šířku pánve, 3 opěrné body plosky (pata, palcový a malíkový kloub) jsou rovnoměrně zatížené, kolena mírně pokrčená, pánev v neutrálním postavení, aktivní břicho, lopatky u sebe, ramena od uší, brada zasunutá mírně vzad jako šuplík.

Díky paralelnímu postavení bránice a pánevního dna vlivem aktivního držení trupu docílíme lepší stabilizace páteře, např. při zvedání břemen (miminka) a manipulaci s nimi.

Péče o porodní poranění

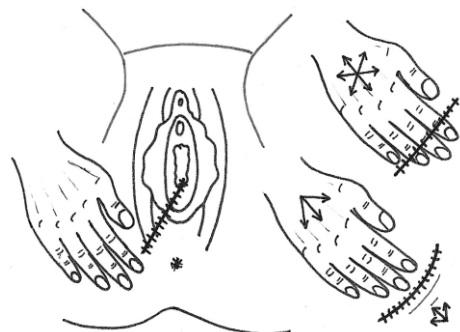
- Hojení porodních poranění trvá cca 10 dní
- Při bolesti a otoku přikládejte ledový obklad
- Masírujte hráz proudem vody při hygieně
- Dbejte na zvýšený hygienický režim
- Po každém použití toalety hráz osprchujte
- Hráz důkladně osušte vyhraněným ručníkem
- Ránu nezakrývejte, aby se nezapařila a větrala
- Noste síťované kalhotky

Péče o jizvu

- Je důležitá pro prevenci srůstů
- Začíná se po vypadání stehů
- Dbejte na zvýšený hygienický režim
- Nestrhávejte stroupky
- Ošetřujte 5 minut denně, při natékání jizvy, které značí přetížení tkání, intenzitu snižte
- Začněte jemným hlazením a masáží celého okolí jizvy
- Poté jizvu plošně všemi prsty posunujte do všech směrů do pocitu prvního odporu, vyčkejte na uvolnění

Cca od 4. týdne po kompletním zacelení rány:

- Masírujte krouživými pohyby po celém průběhu jizvy
- Jemně do jizvy tlačte z poševního vchodu
- Naberte jizvu mezi palec a ukazovák přes poševní vchod a masírujte mezi prsty



Kojení, péče o prsy

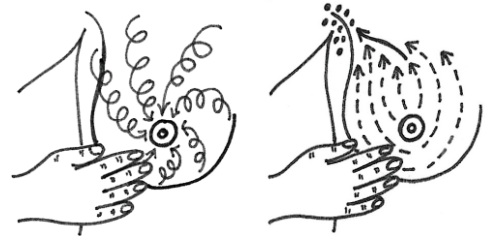
- Dodržujte pitný režim a pestrou stravu
- Dbejte na zvýšenou hygienu rukou
- Noste volné oblečení, vhodnou podprsenku
- Neodkládejte a nevynechávejte kojení
- Pravidelně střídejte prsy
- Při kojení dbejte i na své pohodlí a ergonomii
- Posilujte prsní svaly a pravidelně se hýbejte

Dbejte na správnou techniku přisátí miminka:

- Prs podepřete prsty zdola, palcem shora do „C“
- Bradavkou drážděte ústa dítěte do jejich otevření
- Co největší část dvorce vložte do úst dítěte
- Rty dítěte jsou vyšpulené ven, dýchá volně nosem

Zvýšení produkce a podpora uvolnění mléka

- Masírujte prsy krouživými pohyby od periferie k bradavce
- Kojte pravidelně, podporujte tvorbu mléka odsáváním



Bolestivé nalévání

- Přikládejte studený obklad po kojení, teplý obklad a masáž pro podporu uvolnění mléka před kojením
- Nebo mléko odsajte do pocitu uvolnění, ne úplně (dále by podporovalo tvorbu mléka)

Zánět bradavky nebo prsu

- Pro prevenci roztírejte po každém kojení několik kapek mléka po bradavce a prsním dvorci
- Pravidelně odsávejte mléko, prs jemně hladte směrem od dvorce k periférii (ve směru odtoku lymfy)

Posilování svalů pánevního dna

- S aktivací začněte krátce po porodu (viz výše), posilujte po zhojení poranění (cca od 2. týdne)

Kegelovy cviky

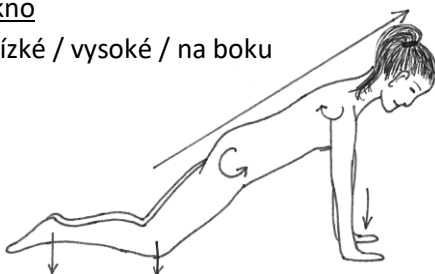
- NIKDY necvičte přerušováním mikce dle starých doporučení pro zvýšené riziko rozvoje uroinfekce
- Začněte vleže na zádech s pokrčenými koleny, postupně cvičte vsedě i ve stoji
- Provádějte izolované kontrakce pochvy a konečníku, rozlišujte mezi kontrakcí a relaxací svalů
 - Pomalé kontrakce – výdrž 1-7 sekund a stejně dlouhá relaxace (posilování)
 - Rychlé kontrakce – rychlé střídání kontrakce a úplné relaxace (příprava na změny tlaků)
- Provádějte několikrát denně v několika opakováních, postupně navyšujte intenzitu

Posilování břišních svalů

- Posilujeme hluboké a šikmé břišní svaly pro redukci diastázy
- Sklapovačky, zkracovačky aj. cílí hlavně na přímý břišní sval a diastázu mohou zhoršit!
- V šestinedělí trénujte brániční dýchání (viz. výše), při výdechu přitahujte pupík co nejvíce k páteři
- Po šestinedělí můžete přidat složitější a komplexní cviky (viz. níže) a jejich modifikace

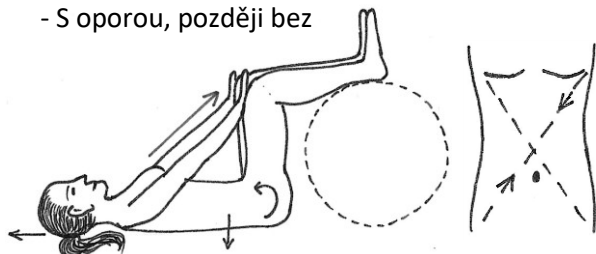
Prkno

- Nízké / vysoké / na boku



Pozice tříměsíčního dítěte na zádech

- S oporou, později bez



Návrat ke sportu

- Vyvarujte se skákání, nárazům, otřesům, dlouhodobému stání a zvedání těžších předmětů, než je dítě
- Vhodnou aerobní aktivitou je chůze s kočárkem, postupně prodlužujte trasy, popř. zrychlete tempo
- Ke sportu se vraťte postupně, naplno až po cca 3 měsících po posílení svalů pánevního dna a břicha

Při potížích pohybového aparátu se neváhejte co nejdříve objednat na individuální fyzioterapii.