

Fysisk aktivitet for dig, der er sengeliggende

Du er gravid og skal være sengeliggende. Alligevel er det vigtigt for din krop og psyke at være fysisk aktiv, også selvom det bliver i reduceret omfang. Når du er fysisk aktiv forebygger du:

- tab af muskel- og knoglemasse
- ømhed og smerter i kroppen
- udvikling af graviditetssukkersyge
- væske i kroppen.

Samtidig påvirkes dit humør også positivt. Alt sammen medvirker til, at du kommer bedre igennem perioden med sengeleje og dermed bliver bedre rustet til tiden efter graviditeten. Du har derfor fået udleveret denne pjece med information og forslag til øvelser, som kan gøre det mere behageligt for dig at være sengeliggende.

Øvelserne er målrettet sengeliggende gravide. Der er derfor tale om skånsomme øvelser, hvor der er taget højde for, at du spænder mindst muligt i mavemuskulaturen, så trykket ned mod underlivet er minimalt. Vi har taget højde for, at øvelserne skal være lette for dig at gå i gang med. Pjecen indeholder instruktion i:

- hvilestillinger
- forflytningsteknik
- venepumpeøvelser
- aktive øvelser, herunder moderat fysisk aktivitet og styrkende øvelser
- udspændende øvelser
- afspændingsøvelse.

GODE RÅD

Når du alligevel er på toilet eller skal i bad, kan du følge disse gode råd:

- Sørg for at have en god, rank kropsholdning, når du endelig er oppe.

- Lav kropsstræk, hvor du skiftevis strækker den ene og den anden arm over hovedet.
- Gå så vidt muligt med en rank holdning og sving med armene.
- Lav små stræk af ben-, skulder-, bryst- og nakkemuskulatur, når du fx står og børster tænder.
- Rul skuldrene frem og tilbage.
- Inddel eventuelt din morgentoilette i 3 etaper, hvor du går tilbage til sengen og hviler imellem vandladning, tandbørstning og personlig hygiejne.
- Kom op på tå, når du står og børster tænder, og hold balancen i et stykke tid. Gentag flere gange for at styrke balancen.

VÆR OPMÆRKSOM PÅ

Hvis du mærker ubehag under en øvelse, skal du stoppe med øvelsen eller eventuelt forsøge, om du kan lave færre gentagelser uden ubehag. Vigtigst er det, at du lytter til din krop og respekterer smerte og ubehag.

Ved de enkelte øvelser på de følgende sider står der, hvor ofte og hvor mange gentagelser du anbefales at udføre. Hvis du er i tvivl om, hvordan du laver øvelserne, kan vi tilkalde en fysioterapeut. Tal med en læge eller sygeplejerske om denne mulighed.

KONTAKT OG MERE VIDEN

Har du spørgsmål, er du velkommen til at spørge.



Kontakt

Ambulatorium for Graviditet og Ultralyd

Tlf. 97 66 31 20

Vi træffes bedst:

Mandag – fredag 10.00 – 12.00

Fysio- og Ergoterapiafdelingen, Aalborg

Tlf. 97 66 42 10

HVILESTILLINGER

Det er vigtigt, at du finder flere stillinger, hvor du ligger godt, da stillingsskift aflaster kroppen. Uanset hvilken stilling du vælger, er det vigtigt, at din hovedpude understøtter nakke og hoved - og ikke skuldrene. Du får brug for en ekstra dyne eller puder til nedenstående forslag til stillinger.

Halvsiddende

Sørg for, at hoften er på linje med knækket ved hovedgærdet, for at ryggen er så ret som muligt. Rul eventuelt et håndklæde eller et lille tæppe til støtte for lænden og brug en pude eller en dyne under knæene.



Sideliggende

Fold en dyne og placér den mellem benene fra kønsbenet til og med fødderne. Du kan bøje begge ben eller eventuelt kun det øverste.





Rygliggende

Læg en pude eller dyne under knæene for at aflaste lænden og undgå stræk bagpå benene.



Forflytning fra rygliggende til siddende

- Vend dig om på siden. Sørg for, at hofter og skulder følges ad.
- Ryk dig ud mod sengekanten.
- Før de samlede ben ud over sengekanten.
- Skub fra med albue og hånd som på billedet.
- Sæt dig på sengekanten med ret ryg, og ryk dig frem, så dine fødder kan nå gulvet.
- Udfør bevægelsen i modsat rækkefølge, når du skal i seng igen.



FORFLYTNING

God forflytningsteknik skåner leddene og minimerer trykket mod underlivet.

Undgå at anvende senge-galgen, da det vil øge trykket mod underlivet og belaste ryggen unødigt.



VENEPUMPEØVELSER

Venepumpeøvelser er med til at forbedre kredsløbet og kan afhjælpe væske (ødemer) i kroppen. Lav 10 gentagelser af hver øvelse, gerne flere gange dagligt.

- Læg dig som på billedet og placér en hånd på brystet og en på maven.
- Træk vejret dybt. Mærk maven løfte sig på indåndingen og sænke sig igen på udåndingen.
- Løft bækkenet fra underlaget og vip op og ned eller sving fra side til side uden at spænde i maven eller i bækkenbunden.
- Placér underbenet på modsatte knæ og lad lægmuskulaturen synke ned i knæet. Vip og lav cirkler med fodledet.



AKTIVE ØVELSER – MODERAT FYSISK AKTIVITET

Moderat fysisk aktivitet er aktivitet, hvor du mærker, at du bliver lidt forpustet, uden at det er hårdt. Du kan sammenligne det med en cykeltur i moderat tempo uden bakker eller modvind eller med en rask gåtur. 30 minutters moderat aktivitet har gode sundhedseffekter. Lav denne miniserie, hvor du så at sige går en tur, mens du ligger ned. Lav øvelsen 3 gange dagligt i 10 minutter, eller hvad du nu kan overskue. Øvelsen kører i et form for flow uden pause, som hvis du skulle gå en tur, men bare ligger i sengen.

- Læg dig som vist på billedet.
- Sørg for, at du hele tiden har ét ben bøjet. Derved skåner du både underliv og ryg.
- Stræk og bøj et ben ad gangen, så foden glider frem og tilbage, uden at den løftes fri af underlaget på noget tidspunkt. Samtidig skal du bøje og strække albuerne i et passende tempo.
- Øvelsen kan også udføres ved at du strækker og bøjer en albue ad gangen i stedet for begge.





STYRKENDE ØVELSER FOR RYG OG BÆKKEN

Styrkende øvelser for ryg og bækken udføres om muligt 3 gange om ugen eller 1 gang dagligt.

Øvelse 1 – øvelse for bækkenbunden

Følg programmet i den udleverede bækkenbundspjece.

Øvelse 2a – øvelse for muskelkorsettet

Muskelkorsettet består af de dybe rygmuskler, den inderste tværgående mavemuskel og bækkenbunden. Muskelkorsettet stabiliserer ryg og bækken og skal aktiveres i forbindelse med bevægelser såsom at vende sig i sengen eller rejse sig. Korsettet skal derfor også aktiveres i forbindelse med udførelsen af øvelserne. Når du gør det, beskytter du led og muskler.

- Læg dig på ryggen som vist på billedet eller på siden som vist nedenfor.
- Placér hænderne på hoftekanten med fingrene på den nederste del af maven.
- Spænd i bækkenbunden og træk den nederste del af maven let ind. Bækkenet skal ligge helt stille
- Mærk en svag spænding fra dine inderste mavemuskler under dine fingre. Hold spændingen i 10 sekunder og træk vejret normalt under øvelsen.
- Gentag 5-10 gange
- Spænd kun muskelkorsettet 20-30 procent - det er nok til at støtte ryg og bækken i forbindelse med fysisk aktivitet.



Øvelse 2b - sideliggende korsetøvelse

- Udføres på samme måde som i øvelse 2a.
- Gentag 5-10 gange.



Øvelse 3a - bækkenløft

Bækkenløft træner balder, ryg og haser. Du kan lave 2 variationer - den første er den letteste.

- Læg dig på ryggen med bøjede ben og armene ned langs siden eller krydsede som på billedet nedenfor.
- Spænd først muskelkorsettet.
- Løft dernæst bækkenet så højt, som du kan, ved at spænde godt i balderne som vist på billedet.
- Hold stillingen i 3 sekunder og sænk langsomt igen.
- Lav 3 sæt af 10 gentagelser.



Øvelse 3b - bækkenløft med krydsede arme



Øvelse 4 - hofteøvelse

- Læg dig på siden som vist på billedet.
- Spænd muskelkorsettet.
- Løft det øverste knæ, men kun så højt, at du stadig kan ligge stabilt med ryg og bækken.
- Sænk langsomt igen.
- Lav 3 sæt af 5-10 gentagelser med hvert ben.





Øvelse 5 - rygøvelser

Du kan lave 4 variationer. Vælg den af de 4, der passer dig bedst.

- Læg dig på ryggen med bøjede eller strakte ben som vist på billederne, alt efter hvad du bedst kan.
- Spænd muskelkorsettet.
- Pres dine arme og hænder ned i madrassen, så du mærker, at du spænder i rygmuslerne.
- Hold spændingen i 3 sekunder.
- Lav 3 sæt af 10 gentagelser.
- Stå på alle 4.
- Spænd muskelkorsettet.
- Løft det ene ben eller den ene arm (2 muligheder, alt efter hvad du bedst kan).
- Hold stillingen i 3 sekunder og sænk igen.
- Skift ben eller arm.
- Lav 3 sæt a 10 gentagelser.





Øvelse 6 - armstræk

- Tag fat gavlen i fodenden. Du kan have smalt eller bredt greb.
- Spænd i muskelkorsettet.
- Sænk langsomt ved at bøje i albuerne. Hænderne skal hele tiden være ud for brystet.
- Stræk langsomt igen.
- Smalt greb træner triceps (bedre kendt som mormor-arme). Her skal albuerne mærkes mod kroppen, når du sænker og hæver dig.
- Bredt greb træner brystmuskulaturen. Her peger albuerne ud til siderne. Du skal sænke dig til albuerne har en vinkel på 90 grader.
- Lav 3 sæt af 10 gentagelser.



Øvelse 7 - øvelse for lårmuskulaturen

- Læg dig som vist på billedet.
- Pres knæet ned i puden, så hælen løftes og knæet strækkes helt.
- Hold stillingen i nogle sekunder og sænk langsomt.
- Lav 3 sæt med 10 gentagelser på hvert ben.



AFSPÆNDINGSØVELSER

Lav gerne de følgende øvelser 1 gang om dagen. Du må dog gerne lave dem flere gange dagligt.

Øvelse for nakken

- Læg dig som vist på billedet.
- Løft skuldrene op mod ørene og sænk i roligt tempo 10 gange.
- Stræk siderne af nakken ved at lægge en hånd på modsatte øre.
- Hold strækket i 20-30 sekunder.
- Gentag 2 gange på hver side.



- Fold hænderne i nakken.
- Træk hagen let ind og løft nakken med hænderne.
- Hold strækket i 20-30 sekunder.
- Gentag 2 gange.



- Sænk skuldrene, fold hænderne og stræk armene op mod loftet, så skulderbladene trækkes ud mod siderne.
- Mærk strækket mellem skulderbladene.
- Hold strækket 20-30 sekunder.
- Gentag 2 gange.



Øvelse for brystet

- Læg dig på siden.
- Før den øverste arm bagud i en rolig bevægelse, indtil du mærker et behagelig stræk foran på brystet.
- Drej herefter hovedet mod samme side og kig efter hånden.
- Bliv i strækket 20 -30 sekunder og mærk, at vejtrækningen hjælper strækket til at blive dybere.
- Gentag 2 gange på hver side.



Øvelse for balderne

Øvelser for balderne forebygger ischias-smerter og uro i balderne. Du kan lave denne øvelse, når du alligevel skal op i andet øjemed.

- Sæt dig som på billedet.
- Måske mærker du et stræk blot ved at sidde sådan. Ellers læn dig forover med ret ryg og mærk et stræk i balden.
- Hold strækket 20-30 sekunder.
- Gentag 2 gange med begge ben.



- Krum derefter ved at trække sædet ind under dig og kig efter navlen.
- Gentag 20 gange i roligt tempo, eventuelt med større og større bevægeudslag.



Øvelse for lænden

- Stå på alle 4. Knyt eventuelt hænderne for at beskytte håndleddene.
- Svaj som vist på billedet ved at skyde sædet op mod loftet og kig op.



AFSPÆNDINGSØVELSE (VEJRTRÆKNINGSØVELSE)

- Læg dig i en behagelig stilling.
- Placér en hånd på maven.
- Slap af i hele kroppen.
- Mærk, hvor vejtrækningen befinder sig. Uanset hvor vejtrækningen er, er det fint. Vejtrækningen er, som den er. Med tiden vil vejtrækningen måske blive rolig eller roligere.
- Ved en rolig og dyb vejtrækning vil maven hæve sig på indånding og sænke sig på udånding.
- Du kan eventuelt tænke på ordet 'åben' på indånding og 'rolig' på udåndingen for at have et fokus.
- Prøv, om du kan være i denne afspænding i mindst 10 minutter.
- Brug eventuelt noget musik, du godt kan lide, eller anvend en app, du allerede kender, med afspændingsøvelser eller musik.

