

## MOŽNOSTI POHYBOVEJ AKTIVITY A ŠPORTU V TEHOTENSTVE

Pittnerová Gabriela<sup>1</sup>, Mikuláková Wioletta<sup>2</sup>, Nechvátal Pavol<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakulta športu Prešovskej univerzity v Prešove (ext. doktorandka)

<sup>2</sup>Fakulta zdravotníckych odborov Prešovskej univerzity v Prešove

### Abstrakt

Mnohé ženy, ktoré sa venujú športu na profesionálnej úrovni, ale aj tie, pre ktoré predstavujú šport a pohybová aktivita iba príjemnú voľnočasovú aktivitu sa v období tehotenstva zaoberajú v súvislosti s cvičením nepochybne otázkou do akej miery je pohybová aktivita vhodná pre ne samotné a samozrejme aj pre ešte nenarodené dieťa. V našom príspevku sa snažíme poukázať na blahodárny vplyv pohybovej aktivity na organizmus ženy, ale zároveň tiež upozorniť na možné riziká spojené s neprimeraným športovaním a vykonávaním rizikových pohybových aktivít v tehotenstve.

**Kľúčové slová:** Pohybová aktivita. Šport. Cvičenie. Žena. Tehotenstvo.

### Úvod

Napriek zdôrazňovanému významu a nenahraditeľnosti pohybu pre udržanie rovnováhy v bio-psycho-sociálnej štruktúre človeka sa všeobecne konštatuje rastúci rozpor medzi fylogeneticky vytvorenou potrebou pohybu a ontogenetickou realitou. Cieľavedomá a primeraná pohybová aktivita okrem množstva iných funkcií predstavuje aj jedno z východísk riešenia celého radu civilizačných problémov (3). Cvičenie mnohokrát neumožní úplne odstrániť ťažkosti, môže však podstatne znížiť ich ďalší rozvoj. Viaceré výskumy ukázali, že:

- cvičenie súvisí s redukciou stavu anxiózy (úzkosti)
- cvičenie súvisí s redukciou stavu miernej až strednej depresie
- cvičenie spôsobuje redukciu rôznych ukazovateľov stresu
- cvičenie má účinný emocionálny vplyv v každom veku a u oboch pohlaví (5).

Nedostatok pohybu všeobecne sa zasa prejavuje predovšetkým: nadváhou, úbytkom svalovej hmoty, poruchami obehového systému a látkovej výmeny, dýchacími ťažkosťami, ochoreniami srdcovo - cievneho systému, vysokým krvným tlakom, periférnymi, arteriálnymi poruchami prekrvenia, trombózou, osteoporózou, výskytom artrózy, tráviacimi ťažkosťami,

rôznymi bolesťami (napr. chrbta), poruchami správania, psychickými poruchami, duševnými chorobami, poruchami spánku, agresivitou, negatívnymi účinkami na imunitný systém (4).

Vo všeobecnosti platí, že pokiaľ nie je žena v rizikovej kategórii a tehotenstvo prebieha bez problémov, zmeny sprevádzajúce tehotenstvo nebránia v športovej aktivite. Záleží samozrejme i na stupni tehotenstva, pretože v posledných troch mesiacoch zväčšujúce sa bruško a maternica obmedzujú dýchanie, znižujú pohyblivosť a menia postavenie chrbtice. V dôsledku uvedených zmien sa žena pohybuje inak, s väčšou námahou a menšou intenzitou (6). Športovanie a vykonávanie pohybovej aktivity sa v tehotenstve odporúčajú, a to kvôli ich priaznivým účinkom na zdravotný a psychický stav tehotnej ženy. Každá tehotná žena aj tá s nadváhou môže začať s cvičením, ale nie s chudnutím, ktoré by mohlo ohroziť dieťa. V tehotenstve sa neodporúča znižovať hmotnosť alebo neprimerane zvyšovať kondíciu. Žena by mala cvičiť s radosťou a pre vlastné potešenie (1).

Telesná aktivita zlepšuje psychiku, je prospešná na udržanie svalovej sily, uľahčuje pôrod, pomáha udržiavať primeranú hmotnosť, pozitívne pôsobí proti bolestiam v krížoch, opuchom, zápcham, zlepšuje spánok a výzor tehotnej ženy, pripravuje svalstvo na pôrod, skracuje čas návratu formy tela po pôrode do pôvodnej podoby, pomáha udržiavať normálny krvný tlak atď. (1). Cvičenie pomáha lepšie sa vysporiadať nielen s tehotenstvom, no aj s požiadavkami kladenými na ženu pri samotnom pôrode. Netreba však zabúdať na to, že nie každá žena reaguje na cvičenie rovnako, preťažovanie nie je žiadúce (2).

Vhodné športy a pohybové aktivity v tehotenstve:

- Chôdza: je vhodná aj vtedy, ak žena pred tehotenstvom necvičila a nemá dobrú kondíciu. Prechádzky na čerstvom vzduchu zvyšujú odolnosť organizmu.
- Plávanie: považuje sa za najvhodnejší šport v období tehotenstva, hlavne v poslednom trimestri (6). Je ideálnym športom, lebo existuje minimálne riziko úrazu a ohrozenia zdravia (je nutné vyhýbať sa preplneným plavárňam, pozor na znečistenú vodu), slúži na relaxáciu, nie je namáhavé. Plávaním sa posilňuje brušné svalstvo, svalstvo trupu a končatín, voda nadnáša telo a tak sa svalstvo môže posilňovať bez námahy. Ak žena trpí bolesťami chrbtice, treba sa vyvarovať plaveckému spôsobu prsia. Okrem plávania možno vo vode tiež cvičiť, odporúča sa cvičenie postojacky v plytkej vode (vhodné aj pre menej zdatné plavkyne resp. neplavkyne).
- Tanec: je tiež jednou z odporúčaných pohybových aktivít, a to kvôli tomu, že podporuje správne dýchanie, má vplyv na správne držanie tela, posilňuje chrbticu.

- Joga: patrí tiež ku vhodným športom. Má pozitívny vplyv na správne držanie tela, správne dýchanie, môže posilňovať svaly panvového dna. Aby cvičenie bolo efektívne, je potrebné cvičiť pod odborným dohľadom (1, 2).

Z cvikov pred pôrodom sú pre ženu vhodné:

- dychové cvičenia,
- relaxačné cvičenia,
- cvičenie brušných svalov,
- precvičovanie svalov panvového dna,
- cvičenie chrbtového svalstva,
- cvičenie na uvoľnenie chrbtového svalstva,
- cvičenie na zvýšenie pohyblivosti bedrových kĺbov,
- cviky na zvýšenie odtoku krvi zo žíl dolných končatín (7).

Ľahké cvičenia by sa mali vykonávať viackrát do týždňa, no nemusia to byť vždy rovnaké cvičenia alebo pohybová aktivita. Jednotlivé činnosti možno aj striedať napr. jeden deň plávanie, ďalší prechádzka a nasledujúci deň jogové cvičenia a pod. (2).

Športy, ktoré sú v období tehotenstva nevhodné: jazdenie na koni, vodné lyžovanie, In line korčuľovanie, surfing, extrémne športy (skateboarding, paragliding atď). Uvedené športy sa neodporúčajú hlavne v poslednom trimestri, kedy je pád najnebezpečnejší. Hormón relaxín, ktorý uvoľňuje panvové kĺby a kosti a tým ich pripravuje na blížiaci sa pôrod, uvoľňuje i ostatné šľachy a kĺby, a tým sa tehotná žena stáva citlivejšia na možné pády a vykĺbeniny.

Potenciálne nebezpečné cvičenia pre ženu v období tehotenstva sú posilňovanie, lyžovanie, tenis, bicyklovanie a loptové hry (1).

Pri vykonávaní pohybových aktivít je potrebné sa tiež vyvarovať:

- cvikov pri ktorých sa zadržiava dych,
- ktoré vyvolávajú vnútrobrušný tlak,
- pri ktorých sú dlhšiu dobu stlačené lýtka (napríklad sed na päťach),
- kde dochádza k otrasu tela (skoky, jogging), napínaniu nôh do špičky (7).

Ďalšími nevhodnými športami sú: silové športy, vzpieranie, vrhy, všetky druhy vrcholového tréningu, loptové hry, tenis, lyžovanie, kolieskové korčule, jazda na koni, rafting, kanoistika, windsurfing a potápanie, ktoré je pre tehotnú ženu absolútne nevhodný šport (aj krátky

pobyt bez kyslíka môže byť totiž pre dieťa nebezpečný). Jednoznačne sa neodporúčajú prudké pohyby, námáhavé a nebezpečné pohybové aktivity (1, 2).

## Záver

Zásady, ktorými by sa tehotná žena pri vykonávaní pohybových aktivít mala riadiť:

- cvičiť na pevnej podložke,
- pri cvičení nezabúdať na dodržiavanie správnej životosprávy (zabezpečiť prísun dostatočného množstva vitamínov, minerálov a tekutín),
- obstaráť si vhodné oblečenie (vzdušné a pohodlné) a obuv s nešmyklavou podrážkou,
- cvičenie začínať pomaly a opatrne, zo začiatku cviky opakovať 3 krát, začínať dýchacím cvičením (nezabúdať na pravidelné dýchanie počas celej doby cvičenia),
- cvičenie by malo trvať minimálne pol hodiny, malo by byť pre tehotnú príjemné, nie vyčerpávajúce,
- v prípade výskytu neočakávaných ťažkostí (závrate, teplota tela pri cvičení nad 38°C), ale aj pri pocite únavy alebo bolesti treba cvičenie ukončiť.

Rozsah a intenzita cvičenia závisia od fyzickej kondície ženy a od jej telesnej aktivity pred otehotnením. Počas tehotenstva je potrebné udržať svalovú silu a kondíciu, ktorú žena nadobudla ešte pred otehotnením (1, 7).

## Literatúra

1. ANTOŠOVÁ, M. 2011. *Šport v tehotenstve*. [online]. [cit. 2011-05-06]. Dostupné na internete: <http://www.choredieta.sk/index.php/tehotenstvo/334-sport-v-tehotenstve>
2. LEES, Ch., McCARTAN, G. 2008. *Ich bin schwanger. Antworten auf die wichtigsten Fragen*. München: Dorling Kindersley Verlag GmbH, 2008. 264 s. ISBN 978-3-8310-1246-6.
3. LIBA, J., UHEROVÁ, Z. 2003. Pohybová aktivita v záujmových preferenciách adolescentov z aspektu zdravia. In *Telesná výchova a šport v treťom tisícročí: elektronický zborník Medzinárodnej vedeckej konferencie*. Prešov: Fakulta humanitných a prírodných vied, 2003. s. 403-409. ISBN 80-8068-198-8.
4. SCHEUMANN, H. 2001. *Fit und vital – Ein Leben lang*. Aachen: Meyer und Meyer, 2001. 199 s. ISBN 3-89124-848-2.

5. SKLADANÝ, J., FEČ, R., ZUSKOVÁ, K. 2002. *Fyziológia a psychológia telesnej výchovy*. Prešov: Prešovská univerzita v Prešove, FHPV, 2002. 105 s. ISBN 80-8068-107-4.
6. *Šport a tehotenstvo*. [online]. [cit. 2011-07-06]. Dostupné z: <http://primar.sme.sk/c/4116781/sport-a-tehotenstvo.html>.
7. *Tehotenská gymnastika*. [online]. [cit. 2011-05-06]. Dostupné z: <http://www.pronatal.sk/priprava.htm#Tehotensk%C3%A1%20gymnastika>