



GUIDE TIL STRÆK OG BEVÆGELSE AF KEJSERSNITAR

SKABT AF JORDEMODER OG
PILATESINSTRUKTØR ANNE GAIA

GØR NOGET GODT FOR DI
KROP
EFTER
KEJSERSNIT



Indhold

INTRODUKTION

Om dit kejsersnit og hvorfor du skal
lave programmet

AFSNIT 1

Øvelserne 1 - 6

Om dit kejsersnit og hvorfor du skal strække det

Kejsersnitsar er et fysisk minde om en betydningsfuld begivenhed i mange kvinders liv. Et kejsersnit efterlader et ar på maven, som kan variere i størrelse og form. Med tiden kan arret ændre sig, og det er vigtigt at passe på det for at fremme heling og reducere ubehag.

Forestil dig din krop som en elastik. Efter et kejsersnit kan kroppen føles stram og mindre fleksibel, ligesom en ubrugt elastik. At lave strækøvelser er som at strække elastikken forsigtigt og regelmæssigt for at genvinde dens fleksibilitet. Dette hjælper med at forhindre stivhed, forbedrer blodgennemstrømningen og støtter den generelle helingsproces. Ved at holde "elastikken" – din krop – smidig og aktiv, sikrer du, at den kan vende tilbage til sin normale funktion og komfort.



Først lidt om arvæv

Arvæv dannes, når kroppen heler efter sådan et kirurgisk indgreb. Det er kroppens naturlige respons på skader i vævet. Arvæv består af kollagen og andre celler, som er anderledes arrangeret end det originale væv. Dette gør arvævet stivere og mindre elastisk end det omkringliggende normale væv. Stræk af arvævet kan hjælpe med at forbedre dets fleksibilitet og udseende, samt reducere gener forbundet med arret.



Lad os komme igang!

Øvelserne i programmet kan laves helt uden redskaber.

Du kan dog med fordel lave dem på en måtte eller andet blødt underlag.

ØVELSE 1

Cat-cow strækket:

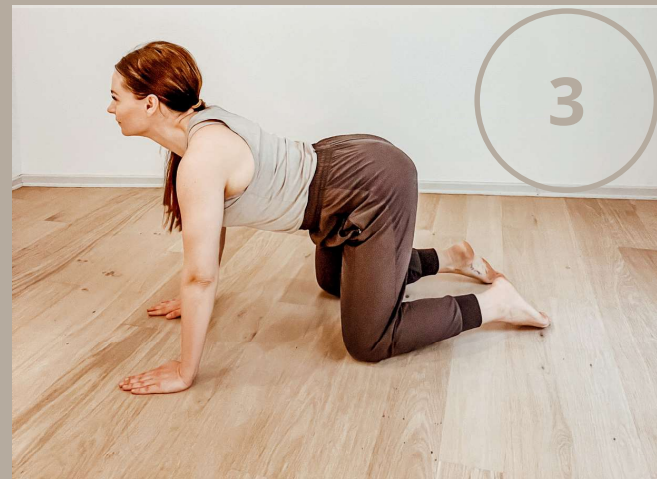
- Stil dig på alle 4. Dine hænder skal være nedenunder dine skuldre og dine knæ under dine hofter (billede 1)
- Du skal nu til at skyde ryg som en kat.

Men forsøg at gøre det som beskrevet nedenunder:

- Start bevægelsen fra dit haleben. Krøl halebenet ind under dig og forestil dig nu, at du bevæger alle dine ryghvirvler, én for én, op igennem ryggen og få et maksimalt stræk i ryggen (billede 2)
- Rul nu fra hovedet og hele vejen igennem ryggen ned til et svaj (billede 4)

Gentag øvelsen 4 gange.

Husk at trække vejret roligt og dybt under hele øvelsen.

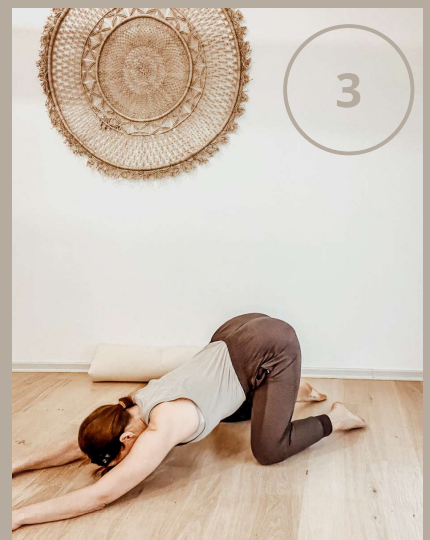
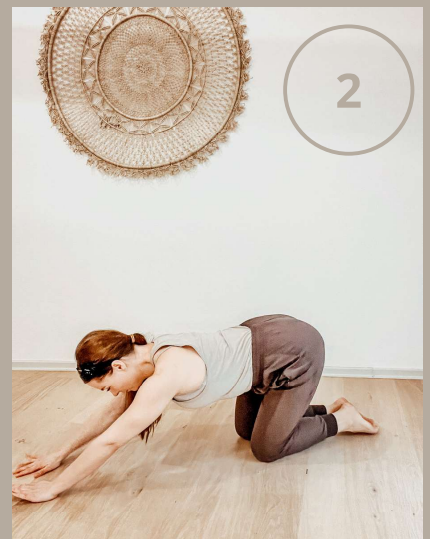


ØVELSE 2

Bedestillingen:

- Stå på alle fire med hænderne i skulderbredde og knæene i hoftebredde afstand (billede 1)
- Før nu dine hænder lidt længere væk fra dig, så du strækker dine arme ud (Billede 2)
- Lad numsen pege mod loftet og giv slip i ryggen og lænden og lad hovedet og overkroppen søge mod gulvet (billede 3)
- Mærk et stræk i ryggen og lænden
- For at forstærke strækket, kan du vende dine håndflader opad

Husk at trække vejret roligt og dybt under hele øvelsen.



ØVELSE 3

Tråd-nålen stræk:

- Stil dig på alle 4. Dine hænder skal være nedenunder dine skuldre og dine knæ under dine hofter (billede 1)
- Ræk nu højre arm op mod loftet så hånden peger mod loftet med håndfladen udad og kig efter hånden (billede 2 (som dog er spejlvendt))
- Før nu armen ned imellem modsatte hånd og knæ og kom ned og hvil på skulderen (så meget som muligt) (billede 3)
- Kom op og stå på alle fire igen (billede 1)
- Ønsker du at øge strækket placer da den venstre hånd på ryggen når du ligger nede på din skulder (billede 4)
- Gentag til begge sider 4 gange.

Husk at trække vejret roligt og dybt under hele øvelsen.



ØVELSE 4

(Nu med gravid model)

Læg dig på ryggen med bøjede ben og armene ud til siden (se billede 1).

Du skal nu løfte dit bækken og ryg op, så du kommer op og ligge på dine skuldreblade. Det gør du således:

Start med at spænde op i din bækkenbund og kip dit bækken op mod loftet (se billede 2).

Så løfter du dit bækken op fra gulvet, dernæst lænden og så forestiller du dig, at du kan løfte hver enkel rygvirvel hver for sig. En ad gangen så du langsomt kommer op og danner en lige linje fra dine skuldre til dine knæ (se billede 3)

Nu skal du tilbage igen (hold spændingen i bækkenbunden lidt endnu). Hvirvel for hvirvel lægger du ryggen ned på gulvet igen og tilsidst kommer dit bækken tilbage på plads. Og nu må du slippe spændingen i bækkenbunden (og tjek lige at spændingen er helt væk).

Gentag øvelsen 4 gange.



ØVELSE 5

(Nu med gravid model)

Find din yogablok frem eller brug et sammenrullet håndklæde.

Læg dig nu på ryggen og placer yogablokken under din brystkasse. Placer eventuelt en flad pude under dit hoved, hvis det føles ubehageligt for din hals.

Saml dine knæ og fødder og lad nu knæene falde ud til siden.

Bøj i dine albuer og læg armene ud til siden. Håndfladerne vender opad. (som var du en 3-armet lysestage) (se billede 1).

Træk vejret som i øvelse 1.

Begynd nu, at lave små vippende bevægelser i dine ben (som om du flyver med dine ben, måske du føler dig lidt som en gravid sommerfugl?)

Samtidigt bevæger du dine arme op og ned (se billede 2 & 3).

Hvis multitasking ikke er din styrke, bevæg da benene for sig og hold pause og derefter armene.

Bliv i strækket i 3 min.



øvelse 6

(Nu med gravid model)

Læg dig på ryggen (gerne på en måtte hvis du har).
Stræk nu begge arme ud til siden med håndfladen ned mod gulvet.
Bøj højre ben og læg knæet over venstre ben (se billede 1)
Kig nu mod din højre arm.

Kan du mærke et stræk i ballen og nedre ryg? (husk at gøre det med omsorg og ikke så det gør ondt og du derved kommer til at spænde op)

Ved denne øvelse opnår du:

- Øget bevægelighed i din ryg og lænd.
- Udstrækning af Psoas.

