

וואלה! בריאות

פילאטיס והריון

יום שני, 5 במרץ 2007, 17:37 מאת: אורלי אורן, דוקטור

נשים רבות עוברות את ההריון בקלות יחסית, אך קיימות גם אלה המסיימות את ההריון עם מאגרי סידן דלילים, שרירים רפויים ובעיקר חולשה פיזית גדולה. מה קורה לגוף אחרי הלידה? מה עובר על האמא מבחינה רגשית, ואיך מתגברים על זה?

שלושה דברים קרו לי לאחר הלידות שעברתי. ראשית, רצון לחזור כמה שיותר מהר לשגרת חיים ידועה ומוכרת ללא מגבלות, יחד עם התענוג הגדול של תפקיד חיי האמהות. שנית, ירידה במשקל - שמתני לי מטרה להוריד את 22 הקילוגרמים שצברתי במהלך ההריון. ושלישית, אימון גופני - בשני המקרים הלידה הותירה אותי חלשה רגשית ופיזית, והיה לי חשוב לרתום עצמי כמה שיותר מהר לחיזוק הגוף.

כאשר חזרתי להתאמן לאחר הלידה הבחנתי מיד בכמה יתרונות ברורים בחיי. הרגשתי הפיזית והנפשית השתפרה פלאים. בעיקר התנועות, השונה מלחל, להרים ולהתכופף, עשתה טוב לגוף, אך לא פחות הניתוק לשעה אחת שקטה בלי מחשבות ובלי מחוייבות שעה של שקט רק לעצמי.

האימון סייע לי לשמור על משקל ולחזור למשקל הקודם ללידה, משום שנכנס גורם המודעות מול הקושי לבצע תנועות מסויימות. הקושי והמודעות יחד דרבנו אותי, לירידה שהיא לא דראסטית וקיצונית אלא מבוקרת.

לאחר ההריון, שבמהלכו עשיתי רק את ההכרחי, תחזוקת הגוף שלי השתנתה לגמרי: הידלדלות שרירית ומתיחת יתר, מפרקים "עצלים" עם טווחי תנועה קטנים, שרירים חלשים ועוד. האימון גייס את כל אלו באחת, וההרגשה היתה נעימה ונהדרת. הרגשתי כיצד מאימון לאימון התחזקתי והוקל לי.

פתרון ושמו פילאטיס

מצאתי מענה מוחלט באימון בשיטת הפילאטיס. מומחים ורופאים ממליצים לחזור לאימון רק 6 שבועות לאחר הלידה, כדי להינות מהמנוחה שלאחר הלידה לפני שחוזרים לאימון.

התחלתי באימונים הדרגתיים, בקבוצות קטנות, ברמת מתחילים על מנת שיתאימו לצרכים הגופניים שלי. העבודה בשיטת הפילאטיס הכינה אותי בעיקר לקראת המאמץ החדש - גידול תינוק, נשיאתו על הגב ועל הידיים לאורך שעות היממה, הטיפול היומימי בילדי הכרוך בהמון כיפוף והרמה. אלו דברים שמקשים מאוד על שרירי הגב והציבה.

במהלך השיעור, הן באימון ב-Matwork והן באימון על המכשירים, עיקר העבודה מתרכזת בחיזוק שרירי הבטן והגב העמוקים - כלומר מקור כל תנועה תנבע מהאזור המזכר, מהפנים החוצה. העיקר הוא המרכז, הגפיים התחתונות והעליונות האחרונות בשרשרת התנועה. כך למעשה, אני מחזקת את הגוף על כל מרכיביו, תוך שמירה על טווחי תנועה במפרקים, עבודה על אורך השריר מול חיזוקו ועוד.

כמו כן, בשל לחץ על שרירי רצפת האגן במהלך ההריון, חשוב להקפיד על תרגול השרירים הללו לאחר הלידה על מנת למנוע פציעות עתידות, כגון: דליפת שתן, "נפילת רחם" ועוד, וכן כדי "להחזיר הכול למקום".

האימון בשיטה סייע לי לפיתוח מודעות גופנית ויציבה נכונה ולחזרה מהירה יותר לתפקוד מלא לאחר הלידה.