

# Rehabilitace pánevního dna a břišních svalů nejen po porodu

ÚVOD

PROBLEMATIKA

HYPOPRESIVNÍ  
TECHNIKA

KAZUISTIKY

ZÁVĚR

*Bc. Ivana Chalupěcká*  
Zakladatelka cvičebního programu FitBelly®



# ÚVOD

## **Základ rehabilitace:**

- správné držení těla
- správné dýchání

## **Dnešní doba:**

- špatné pohybové stereotypy
- povolené břišní svaly
- izolované a nevhodné cviky
- oslabené pánevní dno

# Rehabilitace pánevního dna a břišních svalů nejen po porodu

ÚVOD

PROBLEMATIKA

HYPOPRESIVNÍ  
TECHNIKA

KAZUISTIKY

ZÁVĚR

*Bc. Ivana Chalupěcká*  
Zakladatelka cvičebního programu FitBelly®



## PROBLEMATIKA

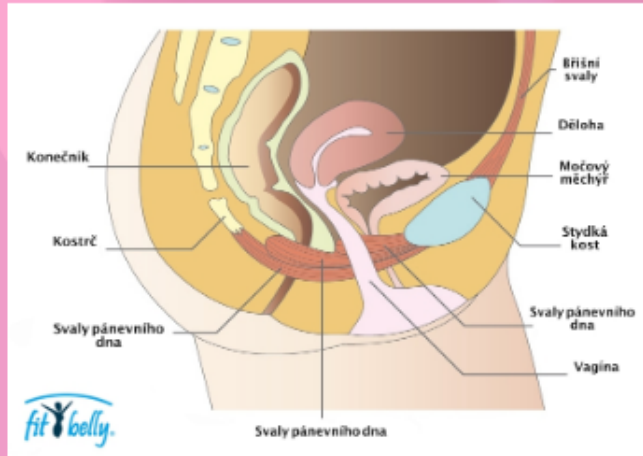
Pánevní  
dno

Břišní  
svaly

Bránice

# Pánevní dno

m. levator ani a m. coccygeus



- 70% pojivová tkáň
- 30% svalstvo (80% vlákna typu I.)
- stydká kost, sedací kosti, kostrč
- tři vrstvy svalů

## Funkce:

- podpěrná - držet pánevní orgány na svém místě
- vyprazdňovací - močová kontinence, fekální
- stabilizace páteře (L)

# Co oslabuje pánevní dno

## Dlouhodobý nárůst nitrobřišního tlaku

- těhotenství a porod
- špatné držení těla
- obezita
- chronický kašel (kuřačky)
- zácpa (tlačení)
- sport (silové sporty, atletika, běh)



- pokles pánevního dna - prolaps
  - močová inkontinence - stresová
  - sexuální dysfunkce

# Pokles pánevního dna - prolaps

## Příčina:

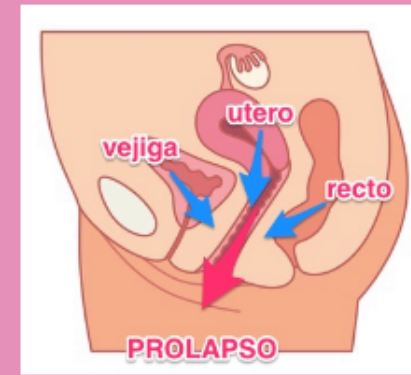
- fyziologický porod
- dlouhodobé přetěžování

## Typy: (I. a II. stupně, III. a IV. stupně)

- cystokéla - přední strana poševní
- rektokéla - zadní strana poševní
- sestup dělohy

## Následky:

- sexuální dysfunkce
- časté infekce močového měchýře
- potíže s vyprazdňováním
- omezení sociálních a sportovních aktivit



# Močová inkontinence - stresová

při sportu, smíchu, kýchnutí, zvedání břemen

## Ženy po porodu

- pokles pánevního dna

## Ženy po menopauze

- svaly ztrácí elasticitu
- hormonální změny

## Ženy sportovkyně (běh, skoky, tenis, atletika, cross-fit..)

- otřesy a nárazy oslabují pánevní dno
- VELKÉ TABU!!





# Studie o funkci svalů pánevního dna - Holandsko, 2009

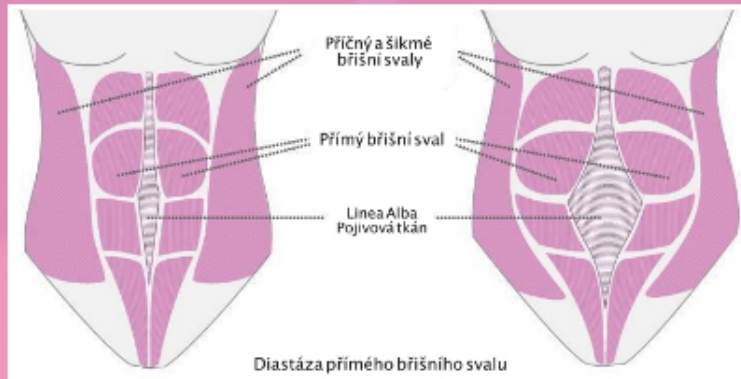
## Rozdíl mezi dobrovolnou a nedobrovolnou svalovou kontrakcí



649 žen (45-85let) - měřena síla a vytrvalost svalů pomocí dynamometru

- měření síly svalů pánevního dna (SPD) zcela nevypovídá o jeho funkčnosti
- s věkem klesá schopnost dobrovolné kontrakce SPD
- síla SPD nesouvisí s nedobrovolnými kontrakcemi (NK)
- NK je potřeba při nárůstu nitrobřišního tlaku (např. kašel)

# Břišní svaly - m.rectus, m. obliquus, m.transversus, m. quadratus lumborum



80% svalová vlákna typu I.  
20% svalová vlákna typu II.

## Funkce:

- kinetika páteře (předklony, uklony, rotace)
- dýchání
- břišní lis (orgány na svém místě)

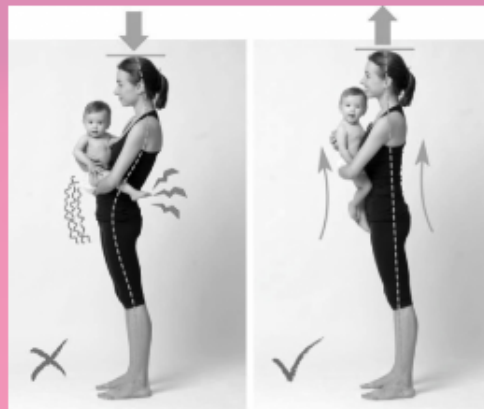
# Negativní vliv

## • Těhotenství

- nárůst tlaku
- držení těla
- sekce



## • Špatné držení těla



## • Nevhodný trénink břicha



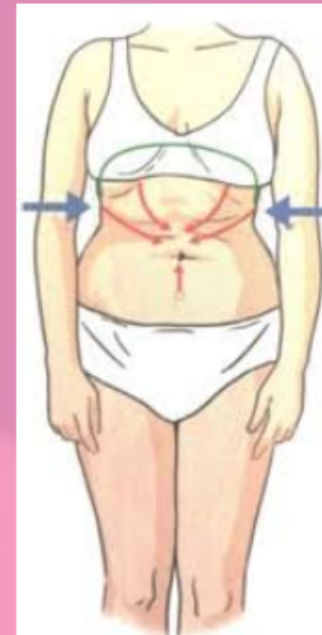
# Syndrom přesýpacích hodin

## Jak vzniká:

- povrchové dýchání
  - bránice se neoploštuje - hypertonus
- nevhodný trénink břišních svalů
  - zapojování horní části přímého svalu

## Důsledky:

- neefektivní dýchání
- hypertonus bránice
- negativní dopad na svaly pánevního dna
- bolesti zad v bederní oblasti



# Diastáza - rozestup přímého svalu

## Jak vzniká:

- těhotenství
- zvedání těžkých břemen
- nevhodný trénink břišních svalů

## Důsledky:

- bolesti zad
- špatné držení těla
- vystouplé břicho
- vznik pupeční kýly



# Nejčastější cviky



- přetěžování přímého břišního svalu - horní část
- nadměrná kyfotizace páteře
- vznik bolestí zad
- může způsobit diastázu
- může oslabovat svaly pánevního dna



- izometrická kontrakce
- důležité správné držení těla a dýchání
- posilovat spíše dolní část břicha
- nezapomínat na protažení
- nevhodné při rozestupu přímého břišního svalu

# Bránice - diafragma



kruhový plochý sval

upíná se:

- hrudní kost
- posledních 6 žeber
- L1-L2

**Funkce:**

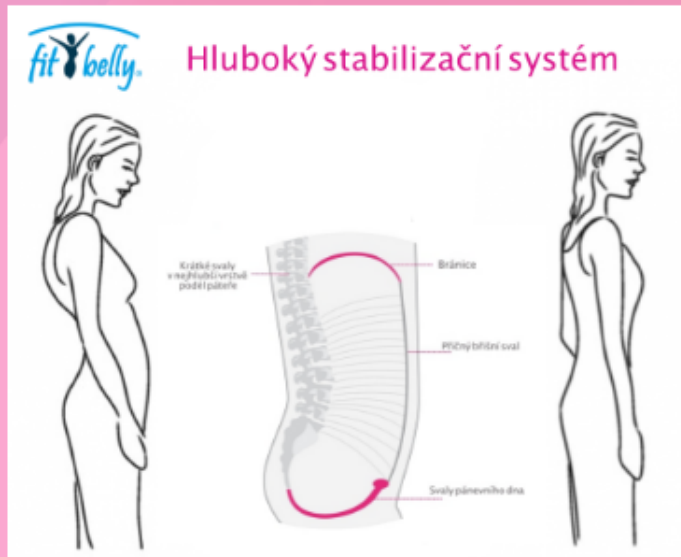
- inspirační sval
- podílí se na břišním lisu
- fonace

**Brániční dýchání**

- nádech - klesá, rozpíná se
- výdech - stoupá, uvolňuje se

S břišními svaly ve vztahu antagonisticko-synergistickém

# Komplexní rehabilitace



vztah mezi všemi částmi HSSP

- správné držení těla
- brániční dýchání
- schopnost relaxace
- koordinace mezi všemi částmi



# Rehabilitace pánevního dna a břišních svalů nejen po porodu

ÚVOD

PROBLEMATIKA

HYPOPRESIVNÍ  
TECHNIKA

KAZUISTIKY

ZÁVĚR

*Bc. Ivana Chalupěcká*  
Zakladatelka cvičebního programu FitBelly®

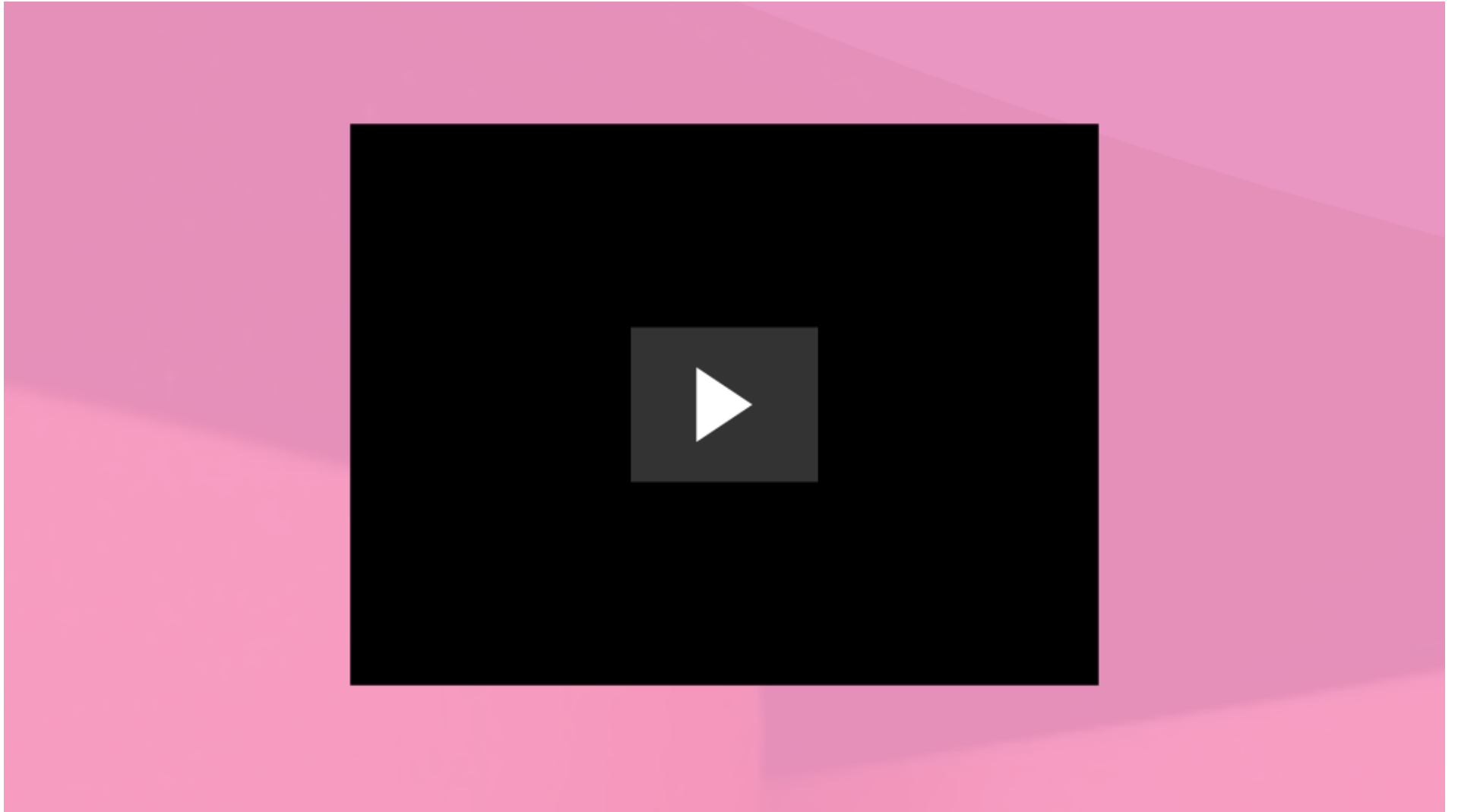


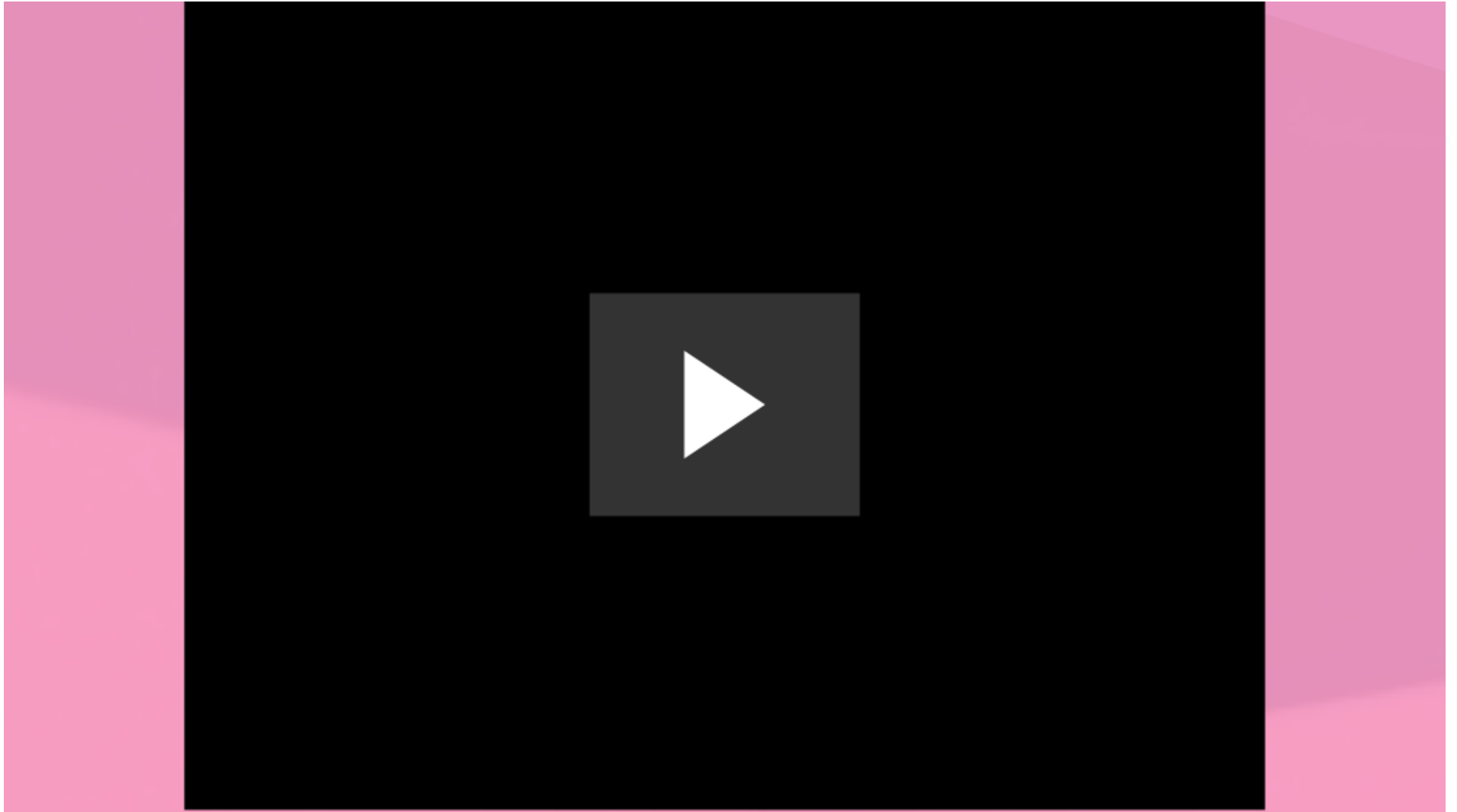
# PRINCIP METODY

*Hypopresivní technika*

- Specifické pozice
  - maximální vytažení
  - pánev neutrální
  - odtažení lopatek od sebe - sval pilovitý
- Rytmické brániční dýchání
  - 3 opakování - nádech nosem
  - - maximální výdech pusou
- Dechová pauza - výdechová apnoe
  - vytvoření podtlaku







## Původ metody



**Dr. Marcel Caufriez**

- kinantropolog
- Brusel
- 80. léta 20. století

### **3 podmínky hypopresivní techniky:**

- snižuje nitrobřišní tlak
  - manometr
- aktivuje reflexní cestou periné a břišní svaly
  - elektromyogram
- neurovegetativní reakce organismu
  - pulsmetr

## CÍL METODY

- zpevnit vnitřní břišní svaly
- bez negativního dopadu na pánevní dno
- uvolnit a protáhnout bránici
- vnitřní orgány vytáhnout nahoru
- aktivovat pánevní dno
- automatizovat
- navrátit koordinaci hlubokého stabilizačního systému páteře
- výsledky 1 - 6 měsíců

## ÚČINKY

- Zúžuje obvod pasu
- Zlepšuje držení těla
- Zpevňuje břišní svaly a svaly pánevního dna
- Předchází a pomáhá při močové inkontinenci
- Snižuje tlak v meziobratlových ploténkách
- Odbourává bolesti zad
- Zlepšuje dechové parametry
- Zlepšuje sportovní výkony
- Řeší problémy s refluxem
- Zkvalitňuje sexuální prožitek



# Zužuje obvod pasu a tonifikuje

- nedobrovolné svalové kontrakce
- aktivace svalu transverzálního a šikmých břišních
- zvyšuje se klidový tonus
- opakováním se automatizuje
- zužení až o 8%



# Prevence a léčba močové inkontinence

- bránice se uvolňuje
- snižuje se nitrobřišní tlak
- močová trubice se vytahuje
- aktivuje svaly pánevního dna
- zvyšuje svalový tonus periné



# Zlepšuje držení těla a odbourává bolesti zad

- vzpřímené pozice
- snižuje se tlak v meziobratlových ploténkách
- aktivuje hluboké svaly - stabilizátory páteře
- zadní část těla se protahuje
- odbourává pohybové stereotypy
- automatizace



# Rehabilitace pánevního dna a břišních svalů nejen po porodu

ÚVOD

PROBLEMATIKA

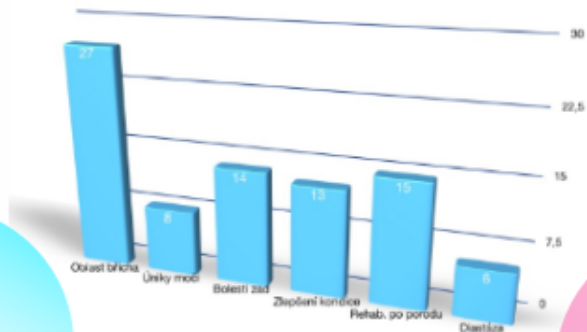
HYPOPRESIVNÍ  
TECHNIKA

KAZUISTIKY

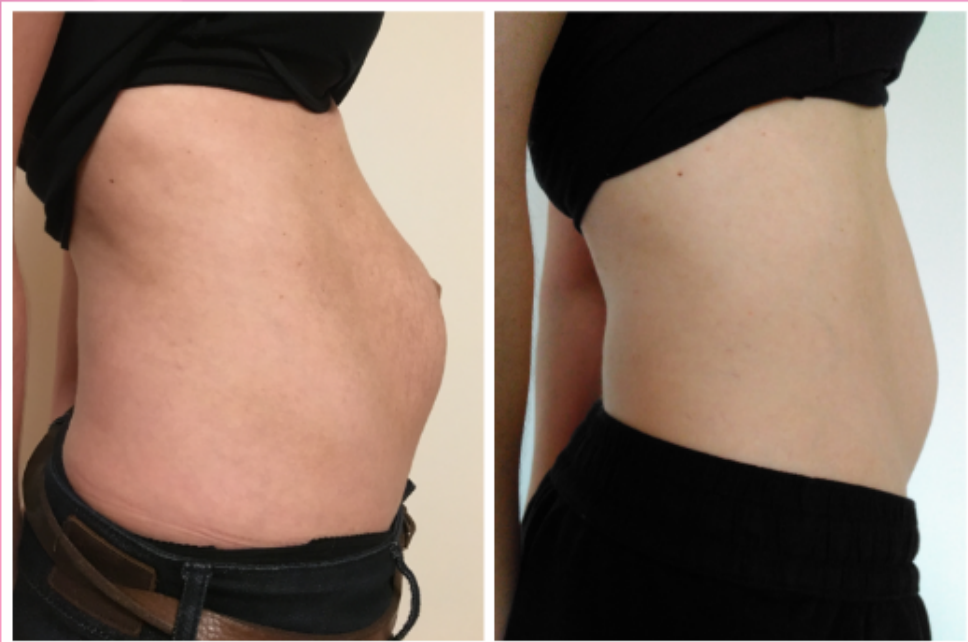
ZÁVĚR

*Bc. Ivana Chalupěcká*  
Zakladatelka cvičebního programu FitBelly®

# KAZUISTIKY



# Klientka č.1



## 8 měsíců po porodu

- diastáza - nad i pod pupkem
- u pupku na 4 prsty

## pravidelné samostatné cvičení:

- pozvolna až 5x týdně
- 20-30min

## Výsledek:

- 5 měsíců
- nad pupkem téměř není
- okolo pupku na 2 prsty

# Klientka č.2



## Syndrom přesýpacích hodin Zablokovaná bránice

Pravidelné samostatné cvičení:

- pozvolna až 6x týdně
- 20 - 30min

výsledek

- 3 měsíce
- lepší držení těla
- spodní část pložší
- pevnější břišní stěna

# Klientka č.3



**Špatné držení těla**  
**Močová inkontinence**  
**Sexuální dysfunkce**

Pravidelné asistované cvičení:

- každý den (s dozorem 3x týdně)
- 30min

Výsledek:

- užší obvod pasu 4cm
- lepší držení těla
- zlepšení močové inkontinence



# Rehabilitace pánevního dna a břišních svalů nejen po porodu

ÚVOD

PROBLEMATIKA

HYPOPRESIVNÍ  
TECHNIKA

KAZUISTIKY

ZÁVĚR

*Bc. Ivana Chalupěcká*  
Zakladatelka cvičebního programu FitBelly®



# Závěr

## **Základ rehabilitace**

- správné dýchání
- uvolněná bránice
- správné držení těla

## **Hypopresivní technika**

- prevence i rehabilitace

## **Kontraindikace**

- těhotenství
- onemocnění srdce



**Děkuji Vám za pozornost!**

# Rehabilitace pánevního dna a břišních svalů nejen po porodu

ÚVOD

PROBLEMATIKA

HYPOPRESIVNÍ  
TECHNIKA

KAZUISTIKY

ZÁVĚR

*Bc. Ivana Chalupěcká*  
Zakladatelka cvičebního programu FitBelly®