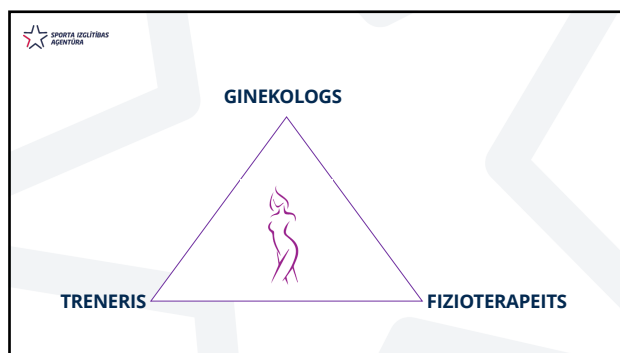




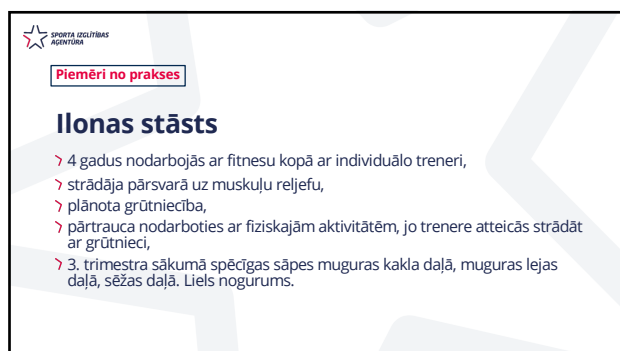
1



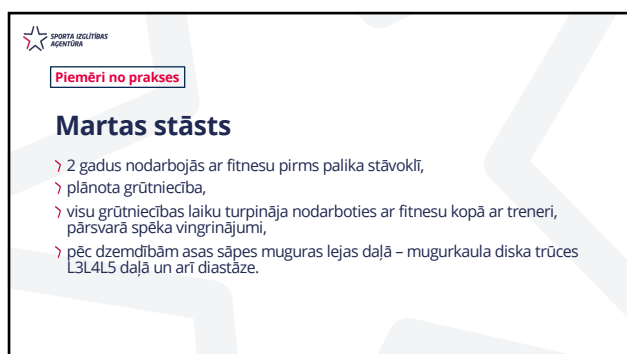
2



3



4



5



6

 **Piemēri no prakses**

Vitas stāsts

- › 4 gadus nodarbojās ar fitnesu,
- › plānota grūtniecība,
- › visu grūtniecības laiku turpināja nodarboties ar fitnesu kopā ar treneri (spēks, ātrums, jauda),
- › 30. nedēļā pēc treniņa, kurā tika izpildīti lēcieni uz kastes, sākās priekšlaicīgas dzemdības.

7

 **Piemēri no prakses**

Edītes stāsts

- › sporto 8 gadus,
- › dažāda veida aktivitātes,
- › pēc grūtniecības (3. mēnesī) atsāka sporta nodarbības (batutu lēkšana),
- › vairāku nodarbību laikā tika konstatēta urīna nesaturēšana,
- › trenere ieteica vairs neapmeklēt nodarbības.

8

 **Gatavošanās grūtniecībai**

9

 **Kāpēc ir jānodarbojas ar fiziskajām aktivitātēm?**

- › samazina gestācijas cukura diabēta risku,
- › samazina pārmērīgu svara pieauguma risku,
- › samazina muguras/locītavu sāpes grūtniecības un pēcgrūtniecības periodā,
- › diastāzes profilakse,
- › trūču profilakse,
- › hormonu līdzsvarošanās,
- › uzlabo psiholoģisko veselību.

10

 **Ietekmējošie faktori**

- › vecums,
- › alkohols, smēķēšana,
- › ģenētika,
- › pārmērīgas fiziskās aktivitātes,
- › pārpūle, pārstrādāšanās,
- › stress, trauksme,
- › slikta diēta,
- › samazināts svars, virssvars.

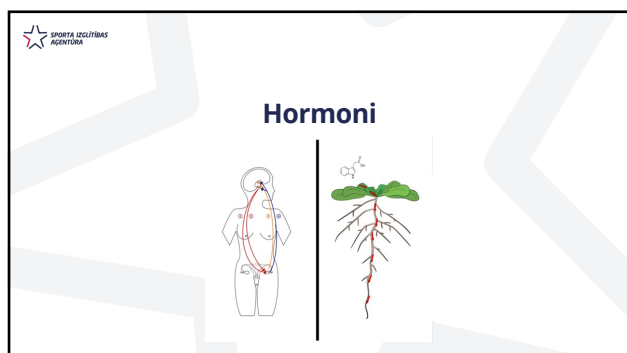
11

 **Fiziskās aktivitātes mērķi**

- › muskuļu disbalansa koreģēšana,
- › liekā svara samazināšana,
- › muskuļu spēka uzlabošana,
- › dziļās muskulatūras stiprināšana,
- › stresa samazināšana.



12



13

Estrogēni

- › sieviešu dzimumhormons,
- › libido un sieviešu reproduktīvo dziedzeru un orgānu uzturēšana un atjaunošana,
- › pieaug pubertātē un samazinās pirms menopauzes,
- › visaugstākais līmenis ir pirms ovulācijas – auglīgākais periods.

14

Progesterons

- › sieviešu dzimumhormons,
- › stimulē dzemdi izdalīt vielas, kas nepieciešamas embrija implantācijai un attīstībai,
- › hormona līmeni nosaka, lai monitorētu ovulācija, kā arī noteiktu spontāna aborta risku grūtniecības agrīnās nedēļās.

15

Izmaiņas progesterona līmenī

- › menstruālā cikla traucējumi,
- › vēdera pūšanās,
- › krūšu jutīgums,
- › asiņošana,
- › krasas garastāvokļa maiņas.

16

- › nesamērīgs un straujš svara zudums var novest pie tā, ka pazūd menstruācijas, jo rodas sievišķo hormonu deficīts
- › uzturs ar pietiekamu olbaltumu un labo taukskābju daudzumu veicina estrogēna un progesterona sintēzi, bet cukurs un citi ātrie ogļhidrāti to mazina

17

Oksitocīns

- › "Apskavienu hormons",
- › pieaug fiziska kontakta laikā,
- › vīriešiem – veicina erektilās funkcijas,
- › sievietēm – ietekmē dzemdi dzemdību laikā, pastiprinot dzemdes sienas muskuļu kontrakciju, kas izstumj bērniņu,
- › pēc dzemdībām palīdz stimulēt piena izdalīšanos no mātes krūtīm,
- › zems oksitocīna līmenis liek justies emocionāli nomākti, rast mierinājumu ēdienā.

18

 **Kortizols**

- › stresa hormons,
- › ietekmē embrija iekļūšanu dzemdē,
- › fiziskās aktivitātes palīdz samazināt kortizola pārmērīgu veidošanos,
- › raudāšana palīdz izvadīt kortizolu.

19

 **Testosterons**

- › veicina folikulu augšanu,
- › apmatojums, akne,
- › palielināts – izraisa PCOS (policistisko olnīcu sindroms).

20

 **Prolaktīns**

- › piena sekrēcijas regulācija,
- › līmenis pieaug grūtniecības laikā,
- › pieaugošs stresa līmenis stimulē hipofīzi, lai palielinātu prolaktīna ražošanu, kas var izraisīt neregulāras menstruācijas un neauglību,
- › palielināts daudzums izraisa PCOS.

21

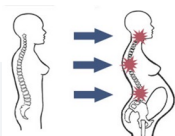
 **Insulīns**

- › sievietēm ar lieko svaru ir tendence uz palielinātu insulīna daudzumu asinīs (uzņemot uzturā pārāk daudz cukura), līdz ar ko samazinās okstioīnu daudzums,
- › palielināts daudzums veicina testosterona rašanos,
- › PCOS,
- › sievietēm ar nepietiekamu svaru novēro samazinātu insulīna daudzumu, kas var izraisīt neregulāras menstruācijas un neauglību.

22

 **Mugurkauls un locītavas**

- › Visizteiktākās izmaiņas grūtniecības laikā ir – svara pieaugums un smaguma punkta maiņa, kas izraisa progresējošu lordozi.
- › Izraisa slodzi uz locītavām un mugurkaulu, tādēļ 60% no visām grūtniecēm cieš no muguras sāpēm.
- › **Vēdera un muguras muskuļu stiprināšana varētu samazināt šo risku.**



23

 **Spondilozē**

- › Hroniska deformējoša mugurkaula slimība, kam raksturīgas degeneratīvas pārmaiņas skriemeļos – tiem veidojas dažādas formas kaula izaugumi.
- › Izaugumi var spiest uz muguras smadzeņu nervu saknītēm un atkarībā no nerva inervācijas rajona plašuma radīt sāpes



24

Diska trūce

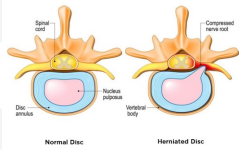
starpkriemeļu diska ārējais gredzens ieplīst un diska gredzena iekšpusē esošais kodols caur plīsuma vietu izspiežas ārpus gredzena.

- › smagumu celšana,
- › smagumu stumšana,
- › smagumu vilkšana,
- › smēķēšana,
- › palielināts ķermeņa svars.

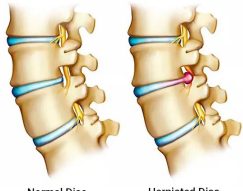
25

CERVICAL DISC HERNIATION

What is a Herniated Disc?



Normal Disc Herniated Disc



Normal Disc Herniated Disc

26

Dziļā muskulatūra

- › ietver mugurkaula, iegurni, krūškurvi un citus dziļos muskuļus,
- › tie veido neredzamu muskuļu-saišu kokonu, kas aptver kaulu struktūras, mugurkaulu, ribas, locītavas,
- › stabilizē.



27

Muguras dziļā muskulatūra



28

Vēdera prese

- › saraužoties tā maina vēdera dobuma tilpumu un regulē intraabdominālo spiedienu,
- › aizsargā iekšējos orgānus,
- › nodrošina rumpja kustību,
- › pastiprina fizioloģiskos aktus (izelpu, klepošanu, vemšanu, taisnās zarnas iztukšošanu, urīnpūšļa iztukšošanu, dzemdības).

29

Vēdera preses vājās vietas

- › vēdera sienā ir vietas, kur trūkst kāds no tās struktūras pamatelementiem – vēdera preses vājās vietas,
- › viegli izveidojas trūces.

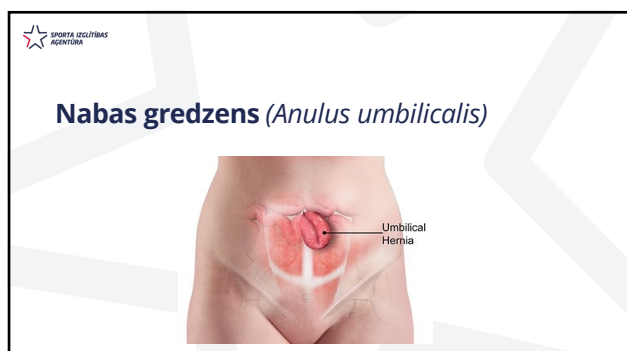
30



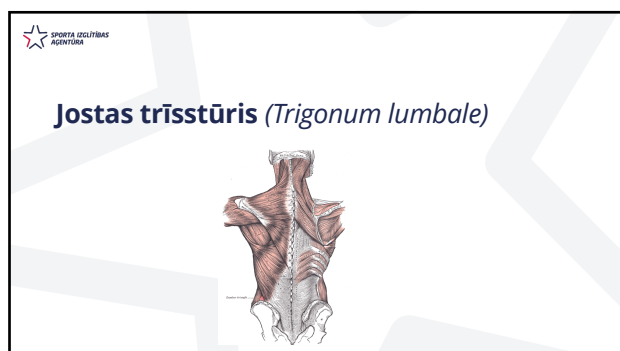
31



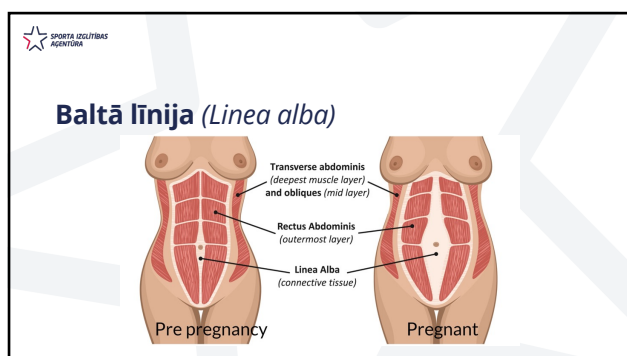
32



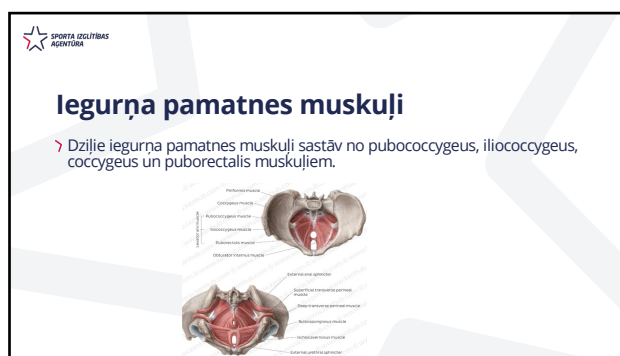
33



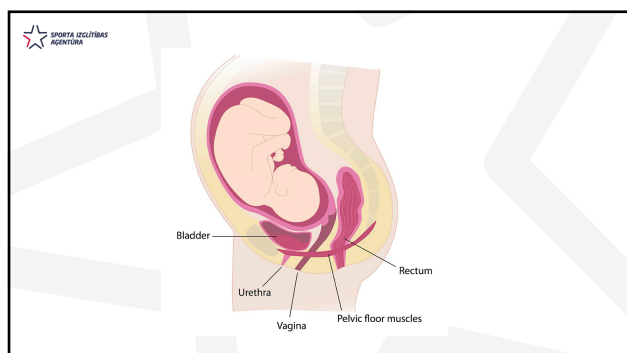
34



35



36

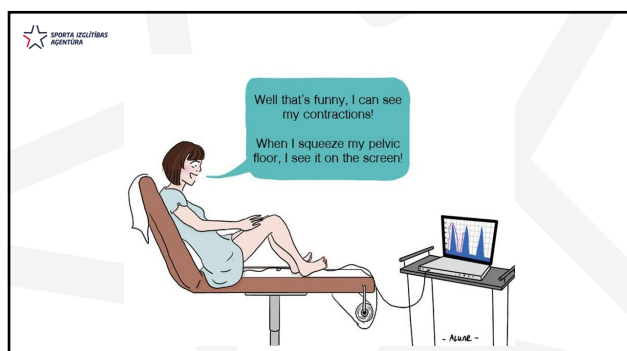


37

BIOFEEDBACK – bioatgriezeniskās saites terapija

- fizioterapeita vadībā, mācoties apzināti sajūst, kontrolēt un regulēt savu iegurņa pamatnes muskuļu darbību,
- tiek izmantoti elektromiogrāfijas elektrodi, vaginālas vai rektālās zondes, pacienta IPM darbs tiek atspoguļots vizuāli uz iekārtas displeja kā krāsaini grafiki un animācijas, ko vienlaikus redz, gan pacients, gan fizioterapeits,
- apmācību kursā fizioterapeits iemāca pacientam, kā patstāvīgi kontrolēt un koordinēt mazā iegurņa muskuļu darbību, procedūras rezultātā uzlabojas mikrocirkulācija un sensorika.

38



39

- Bioatgriezeniskās saites terapija ir nozīmīgs atbalsts tām sievietēm, kurām grūtniecība un dzemdības ir radījušas ilgstošu, nelabvēlīgu ietekmi uz mazā iegurņa muskuļiem un to darbību.

40



41