

Η γυμναστική κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης και της λοχείας*

Ιωάννης Πατεριμός, Μαιευτής - Φοιτητής Φυσικοθεραπείας στο Τ.Ε.Ι. Αθήνας.

*Ανακοίνωση από το 7ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών, που έγινε το Μάιο του 1996 στα Χανιά της Κρήτης.

Η γυμναστική ασκεί το σώμα, δίνει τη δυνατότητα σ' αυτό να αποκτήσει ελαστικότητα, μυς στέρεους, αρθρώσεις εύκαμπτες. Βοηθάει στη σωστή στάση του σώματος, στη μείωση του επιπέδου της χοληστερίνης και του κινδύνου καρδιακής νόσου.

Η άσκηση θα πρέπει να αποτελεί αναπόσπαστο κομμάτι της καθημερινής δραστηριότητας του ανθρώπου σ' όλες τις ηλικίες και τις φάσεις της ζωής του. Οι έγκυες γυναίκες μπορούν να συνεχίζουν τη σωματική άσκηση και να επωφελοούνται από τα πλεονεκτήματα που έχουν σχέση με αυτή, εφόσον δεν υπάρχουν μαιευτικές ή ιατρικές επιπλοκές¹.

Το Αμερικανικό Κολλέγιο των Μαιευτήρων και Γυναικολόγων, έχει εκδόσει οδηγίες για γυναίκες που γυμνάζονται κατά τη διάρκεια της κύησης. Σύμφωνα μ' αυτές τις οδηγίες, τα σπορ τα οποία μπορεί να αρχίσει ή να συνεχίσει μία έγκυος κατά τη διάρκεια της κύησης είναι:

1. Το περπάτημα: Το περπάτημα είναι πάντοτε μία καλή άσκηση. Αν η γυναίκα δεν είναι δραστήρια πριν μείνει έγκυος, το περπάτημα είναι ένας καλός τρόπος για να ξεκινήσει ένα πρόγραμμα γυμναστικής.

2. Η κολύμβηση: Αν η γυναίκα ήταν συνηθισμένη στην κολύμβηση πριν την κύηση, μπορεί να συνεχίσει και τώρα. Η κολύμβηση είναι τέλεια γυμναστική, γιατί

χρησιμοποιεί πολλούς διαφορετικούς μύς καθώς το νερό συγκρατεί το σώμα της γυναίκας. Εντούτοις, δεν πρέπει να γίνονται βουτιές στους τελευταίους μήνες της κύησης. Οι κάθετες βουτιές και καταδύσεις δεν συνιστώνται σε καμία περίοδο της κύησης.

3. Το τζόκινγκ: Το τζόκινγκ μπορεί να γίνει με μέτριους ρυθμούς, αν η γυναίκα ήταν συνηθισμένη σ' αυτό πριν την κύηση. Θα πρέπει να αποφεύγεται η υπερθέρμανση και να σταματάει όταν η γυναίκα αισθανθεί κουρασμένη ή όταν δεν αισθάνεται καλά. Μπορεί να πιεί νερό, για να αντικαταστήσει ό,τι έχασε καθώς ιδρώνει.

4. Το τέννις: Μέτριας εντάσεως παιχνίδια τέννις είναι σε γενικές γραμμές αποδεκτά, αν η γυναίκα ήταν συνηθισμένη να παίζει τέννις πριν από την κύηση. Είναι προτιμότερο τα διπλά παιχνίδια. Ίσως υπάρξουν προβλήματα με την ισορροπία και τα απότομα σταματήματα.

5. Το σκι: Εξαιτίας του κινδύνου σοβαρού τραυματισμού και απότομης πτώσης, ενώ γίνεται κατάβαση πλαγιάς, καλό θα είναι η γυναίκα να μένει σε ασφαλείς πλαγιές. Ίσως να έχει προβλήματα με την ισορροπία, αν και μερικοί σκιέρ βρίσκουν ότι το εναλλακτικό κέντρο βαρύτητας είναι πιο ευνοϊκό. Το σκι σε υψόμετρο δεν ενδείκνυται εξαιτίας του μειωμένου οξυγόνου (O₂).

Μία πολύ καλή επιλογή είναι το ανώμα-



(Από το περιοδικό "Το παιδί μου κι εγώ", Τεύχος Νο 31, Νοέμβριος).

λο σκι χωρίς κατάβαση πλαγιάς, που είναι ένας πολύ καλός τρόπος για τη διατήρηση της καλής κατάστασης του καρδιαγγειακού συστήματος.

6. Το γκολφ και το μπόουλινγκ: Αυτά

τα σπορ είναι πολύ καλά για αναψυχή, αλλά στην πραγματικότητα δεν βοηθούν στην πολύ καλή κατάσταση της καρδιάς και των πνευμόνων. Ίσως υπάρξει πρόβλημα ισορροπίας. Αν η εγκυμονούσα δεν γυμνάζονταν πριν την κύηση, δεν θα πρέπει να ξεκινήσει καμία δραστηριότητα για περισσότερο από 15-20 λεπτά. Ενώ αν ήταν δραστήρια, μπορεί να γυμνάζεται πολύ περισσότερο, μέχρι και 30 λεπτά.

Θα πρέπει να αποφεύγει τις υψηλές θερμοκρασίες [πάνω από 38,9°C ή πάνω από 39,2°C (σάουνα – καυτά ντους)], γιατί η υπερθερμία, ειδικά στο πρώτο (1ο) τρίμηνο της κύησης, μπορεί να οδηγήσει σε τερατογένεση²⁻⁴. Αν κατά τη διάρκεια της γυμναστικής αισθανθεί οποιοδήποτε από τα παρακάτω συμπτώματα, που αναφέρονται στον Πίνακα 1, θα πρέπει να σταματήσει και να συμβουλευτεί το γιατρό της.

Πίνακας 1: Συμπτώματα εγκύου που απαιτούν άμεση διακοπή άσκησης⁵.

1. Πόνος – Ζαλάδα.
2. Ορθόπνοια.
3. Κολπική αιμορραγία.
4. Ταχυκαρδία ενώ αναπαύεστε.
5. Δυσκολία στο περπάτημα.
6. Συσπάσεις της μήτρας.
7. Απουσία κινήσεων του εμβρύου.
8. Αίσθηση ότι πρόκειται να λιποθυμήσετε.

Οι παραπάνω αναφερόμενες προτάσεις και οδηγίες απευθύνονται σε έγκυες, που δεν έχουν επιπρόσθετους παράγοντες κινδύνου. Υπάρχουν, όμως, καταστάσεις στις οποίες η άσκηση αποτελεί αντένδειξη κατά τη διάρκεια της κύησης και θα πρέπει να ληφθούν σοβαρά υπόψη. Αυτές αναφέρονται στον Πίνακα 2.

Πίνακας 2: Αντενδείξεις άσκησης κατά τη διάρκεια της κύησης⁶.

1. Υπέρταση που προκαλείται από την κύηση.
2. Πρόωρη ρήξη υμένων.
3. Πρόωρος τοκετός κατά τη διάρκεια της πρώιμης ή της τρέχουσας κύησης, ή και τα δύο.
4. Σκληρός τράχηλος.
5. Αιμορραγία του δεύτερου (2ου) ή του τρίτου (3ου) τριμήνου, που επιμένει.
6. Ενεργός καρδιακή νόσος.
7. Συμφορητική καρδιοπάθεια.
8. Ρευματική καρδιοπάθεια.
9. Θρομβοφλεβίτιδα.
10. Πρόσφατη πνευμονική εμβολή.
11. Οξεία φλεγμονώδης πάθηση.
12. Ανεπάρκεια τραχήλου.
13. Πολύδυμη εγκυμοσύνη.
14. Υπερμέγεθος έμβρυο.
15. Ανοσοευαισθητοποίηση της μητέρας, σοβαρής μορφής.
16. Καθυστέρηση στην ενδομήτρια ανάπτυξη του εμβρύου.
17. Υπόνοια εμβρυϊκής δυσπραγίας.

Σύμφωνα με την υπάρχουσα βιβλιογραφία γνωρίζουμε ότι:

Γυναίκες οι οποίες ασκήθηκαν πριν από την εγκυμοσύνη και συνέχισαν να το κάνουν αυτό κατά τη διάρκειά της, ζυγίζουν λιγότερο, κερδίζουν λιγότερο βάρος και γεννάνε μικρότερα παιδιά από αυτά που μπορούν⁷.

Παρά το χαμηλό βάρος γέννησης, δεν υπάρχουν στοιχεία, που να επιβεβαιώνουν ότι η σωματική άσκηση κατά την κύηση έχει επιβλαβή επίδραση επάνω στο έμβρυο².

Ακόμα και σήμερα, δεν έχει καθιερωθεί το υψηλότερο επίπεδο ασφαλούς άσκησης χωρίς υπέρμετρο κίνδυνο για το κύημα και το έμβρυο⁸. Οι γυναίκες που είναι φυσικά δραστήριες φαίνεται να υπο-

μένουν καλύτερα τον πόνο της εγκυμοσύνης και του τοκετού, ενώ δεν υπάρχει καμία πληροφορία, η οποία να αποδεικνύει ότι αυτές οι έγκυες (δραστήριες) έχουν καλύτερο αποτέλεσμα εγκυμοσύ-



(Από το περιοδικό "Γονείς", Υπερτεύχος, Β' εξάμηνο 1995).

νης, από αυτές που δεν είναι τόσο δραστήριες⁷.

Η άσκηση στην ύπτια θέση στο τέλος της κύησης δημιουργεί ανησυχίες, λόγω του ότι η παραγωγή του έργου της καρδιάς στην ύπτια θέση είναι μικρότερη απ' ό,τι η άσκηση σε πλάγια θέση κατά την ανάπαυση. Ενδεχομένως γιατί η κυοφορούσα μήτρα εμποδίζει μερικώς την κάτω κοίλη φλέβα⁹.

Συμπερασματικά θα μπορούσαμε να πούμε:

Εφόσον δεν υπάρχουν μαιευτικές ή άλλες επιπλοκές, η άσκηση μπορεί να συνεχίζεται κατά τη διάρκεια της κύησης.

Οι γυναίκες που βρίσκονται σε καλή φυσική κατάσταση πριν την κύηση (κυρίως στο καρδιαγγειακό), λογικά βρίσκονται σε θέση να διατηρήσουν με ασφάλεια το επίπεδο της καλής σωματικής κατάστασης καθ' όλη την κύηση και τη λοχεία.

Παρά το γεγονός, ότι υπάρχουν ευρήματα που υποδηλώνουν μικρό βάρος γέννησης στα νεογνά γυναικών που εκτελούν βαριά προγράμματα γυμναστικής κατά την κύηση, στην πραγματικότητα δεν υπάρχουν στοιχεία που μπορούν να το επιβεβαιώσουν, ούτε μπορεί να επιβεβαιωθεί οποιαδήποτε άλλη δυσμενής συνέπεια.

Παρά το γεγονός, ότι η καλή φυσική κατάσταση της μητέρας και η αίσθηση της καλής υγείας μπορούν να αυξηθούν με τη γυμναστική, κανένα επίπεδο άσκησης δεν έχει αποδειχθεί πως είναι ωφέλιμο στη βελτίωση του περιγεννητικού αποτελέσματος.

Οι επιπτώσεις της άσκησης στις έγκυες γυναίκες και στο εμβρυϊκό περιβάλλον επανεξετάζονται¹⁰.

Επειδή οι ανθρώπινες μελέτες για την άσκηση κατά τη διάρκεια της κύησης είναι για την ώρα περιορισμένες, οι υπο-

δείξεις άσκησης θα έπρεπε να είναι συστηρητικές¹¹.

BIBLIOΓΡΑΦΙΑ

- American College of Obstetricians and Gynecologists:** Exercise during pregnancy and the postpartum period. *International Journal of Gynecology and Obstetrics*, 45(1):65-70, 1994.
- Clapp J.F. 3rd:** Exercise and fetal health. *Journal of Developmental Physiology*, 15(1):9-14, 1991.
- Warren M.F.:** Exercise in women. Effects on reproductive system and pregnancy. *Clinics in sports medicine*, 10(1):131-139, 1991.
- Snyder J.L.:** Aerobic exercise during pregnancy. *Journal of the American Board of Family Practice*, 3(1):50-53, 1990.
- American College of Obstetricians and Gynecologists.** Exercise and Fitness: A guide for women (Pregnancy and Exercise), 1992.
- Τζαβέλλη Α.:** Η σωματική άσκηση στην εγκυμοσύνη και τη λοχεία. 6ο Πανελλήνιο Συνέδριο Μαιών-Μαιευτών, σελ. 87-89, 1994.
- Artal R.:** Exercise and Pregnancy. *Clinics in sports medicine*, 11(2):363-377, 1992.
- Clapp J.F. 3rd:** A clinical approach to exercise during pregnancy. *Clinics in sports medicine*, 13(2):443-458, 1994.
- Bell R., O'Neill M.:** Exercise and pregnancy. *Birth*, 21(2):85-95, 1994.
- Yes S.:** Exercise guidelines for pregnant women. *Imag the journal of nursing scholarship*, 26(4):265-270, 1994.
- Jarski R.W., Trippet D.L.:** The risks and benefits of exercise during pregnancy. *Journal of Family Practice*, 30(2):185-189, 1990.