

Füsioterapeut **Helle Nurmsalu** hakkas huvi tundma, miks pingutustele vaatamata ei saavuta paljud naised raseduseelset vormi. Vastuseid otsides jõudis ta välja tõhusa treeninguprogrammini.

Tekst: ANNELIIS SAAREPUU Foto: ALDO LUUD

Trimmis kõht

– pärast sünnitust vaid unistus?

Tartu Tervishoiu Kõrgkoolis füsioterapiat õppinud ja Tartu Ülikoolis terviseteaduse magistri kraadi saanud Helle Nurmsalu (fotol) on viis aastat aidanud naistel lahendada figuuriprobleeme Ultratone'i kehahooldustega. „Alati olen kõigile klientidele rääkinud, et ükski salongihooldus ei tee imet, vaid parimate tulemuste saavutamiseks on peale protseduuride vaja ka tervislikult toituda ja liikuda,“ räägib ta. Ometi pani ta ikka ja jälle tähele, et paljud naised käivad küll pärast lapse sündi regulaarselt trennis, ometi ei saa oma kõhtu tagasi vormi. „Sisimas arvasin pikka aega, et ju siis ei tee nad siiski piisavalt trenni või ei jälgi küllalt hästi toitumist,“ tunnistab Nurmsalu.

Ühel päeval aga tuli tema juurde klient, kellel oli diagnoositud päris suur diastaas ehk kõhu sirglihase lahkumine. „Diastaasiga olin mõnel korral varemgi kokku puutunud, kuid see klient oli väga motiveeritud ka kodus lisaks võimlema. Just tänu temale hakkasin teemasse süvenema: milliseid harjutusi teha ei tohi, kuidas välismaal diastaasi ravitakse. Mida rohkem uurisin, seda huvitavamaks see teema minu silmis muutus.“

Helle Nurmsalu sai teada, et diastaas



on väga sage probleem, mida aga diagnoositakse harva. „Seda mõistes läksid pusletükid mu peas paika,“ meenutab füsioterapeut.

Iga trimmiharjutus ei sobi

Mis on diastaas? Helle Nurmsalu selgitab, et kõige välimine kõhulihase – kõhu sirglihas – koosneb kahest paralleelselt kulgevast lihaskimbust, mida ühendab sidekoeline struktuur, nn valgejoon. Kõhu sirglihase lahknemise ehk diastaasi korral eemalduvad välimise kõhulihase kimbud teineteisest. Valgejoon venib külgsuunal välja ning muutub õhemaks ja nõrgemaks. Sellist seisundit võib esineda ka sünnitamata naistel, samuti meestel ja lastel (nabasong).

Peaaegu igal kolmandal naisel tekib kõhu sirglihase diastaas pärast esimest rasedust ja mitme lapse emade seas esineb seda kahel naisel kolmest. Pärast sünnitust kõhulihaste asend ja pikkus

Diastaasi tunnused

Välimiste kõhulihaste peamine funktsioon on toetada selga ja siseorganeid.

Diastaasi korral toetab siseorganeid tugevate lihaste asemel õhuke, tsellofaani sarnane sidekude. Kuna see pole piisav tugi, siis:

- siseorganid võlvuvad välja (ettevõlvuv kõht);
- suureneb risk songa tekkeks (nabasong);
- alaseljas on valud (lihased ja sidekude ei toeta enam selga);
- tekivad seedimisprobleemid, kõhukinnisus.

Info: www.kohukliinik.ee

mingil määral küll taastuvad iseenesest, kuid tihti jääb mõningane vahe lihaskimpude vahel alles ning see süveneb iga järgneva rasedusega.

Helle Nurmsalu märgib, et paljud naised teevad oma kõhu vormi saamiseks meeletult kõhulihaseharjutusi, kuid ei näe mingeid tulemusi. „Diastaasi puhul teevadki paljud klassikalised kõhutrimmimisharjutused rohkem kahju kui kasu. Sellised on näiteks ülakehatõsted seliliasendis (sh pöördega), istesetõusud, Pilates 100,

roll-up & roll-down, staatiline toenglamang ehk plank, kõik harjutused toengpõlvituses.“

Igapäevane treening

Füsioterapeut teab oma kogemusest, et edu tagab vaid igapäevane harjutamine. Kuidas aga naisi selleks motiveerida, eriti veel väikeste laste emasid? Helle Nurmsalu impordis oma lahenduse Eestisse Ameerikast – treeningprogrammi Tupler Technique®, mida USA-s on kasutatud juba 20 aastat. „See on tõendus põhine programm ning probleemi lahendatakse süstemaatiliselt. Kliendil on täpne eesmärk, kui palju harjutusi ta iga päev tegema peab pluss muud soovitud, mida tuleb järgida.“

Helle lisab, et ta ise sünnitas viis aastat tagasi ning õnneks temal diastaasi ei ole, kuid treeneriametiks valmistudes läbis ta ka ise täismahus kuuenädalase programmi. „Võin öelda, et tegemist on kõige tõhusama kõhulihaste treeninguga, mida ma kohanud olen, eriti just sünnitanud naistele.“

1/2 rekl

Enne sünnitust: õpi õigesti pressima!

Uue oskuse õppimiseks kulub keskmiselt 21 päeva, seepärast soovitakse harjutada pressimist raseduse ajal tualetis käies.

Pane väike pink (18–23 cm) potil istudes jalgade alla – kükkasend teeb roojamise kergemaks (eriti kui esineb hemorroide) ning on ka üks parimaid aktiivsünnitusasendeid. Seejärel tõmba naba vastu selga, hoi a ning pinguta kõhulihaseid tahasuunas, samal ajal hingates (võid näiteks numbreid lugeda) ja vaagnapõhja lödvestades.

Ära hoi a hinge kinni! See tõstab kõhuõõnesisest rõhku ega ole hea su kõhulihastele ei raseduse ajal ega ka sünnitusel pressides. Nn „lilla press“, kui hoi ad sünnitusel 20–30 sekundit hinge kinni ja pingutad kõhulihaseid, ei ole hea sulle ega ka lapsele.

Pärast sünnitust

6–8 nädala jooksul hoi du sellistest tavapärestest kõhulihaseid treenivatest harjutustest nagu selililamangus jalgade või ülakeha tõsted, sest vaagnapõhjalihased on veel väga nõrgad ning emaka sidemed väljavenitatud.

Kõhulihaste treenimist tuleks alustada süvalihastest. Kui süvalihased on nõrk, takistab see ka välimiste kõhulihaste taastumist.

Programmis on igapäevased, 15–30 minutit kestvad harjutused kõhu ristlihasele. Klient kannab programmi ajal spetsiaalset võõd ning saab juhtnõõrid, kuidas kõhulihaseid kõigi igapäevaste tegevuste käigus õigesti kasutada.

Selle aja jooksul ei tohi teha ühtegi teist treeningut, välja arvatud kõnd ja kerge jook. Esimesi paranemismärke näeb kolme nädalaga, kuue nädala möödudes on aga tulemuseks silmanähtavalt lamedam kõht, peenem talje, tugevam selg ja ilusam rüht. Harjutusi võib teha kogu raseduse aja ning alustada juba 24 tundi pärast sünnitust.

Süvalihased trenni enne rasedust

Helle Nurmsalu toob võrdluse, et ükski sportlane ei lähe maratoni jooksma ilma eelneva treeninguta. Ometi lähevad paljud naised sünnitama – oma elu kõige raskemale füüsilisele katsumusele – ilma keha ettevalmistamata.

Muidugi räägitakse perekooli loengutes sünnitusest, käsitletakse eri liikumisasendeid, abivahendeid, kuidas hingata, lödvestada, valuga toime tulla. Peale nende teadmiste võiks aga naine õppida mõistma kõhu- ja vaagnapõhjalihaste rolli sünnitusel. Pressimine nõuab kõhulihaste jõudu ja vastupidavust, aga ka oskust samal ajal lödvestada vaagnapõhjalihaseid, et vähendada rebendeid ning kergendada lapse ilmaletulekut.

Helle Nurmsalu selgitab, et traditsioonilised kõhulihaseharjutused nagu

selililamangus ülakeha või jalgade tõsted treenivad eelkõige kõhu välimisi lihaseid, sirg- ja põikilihaseid. Sünnitusel pressimiseks on vaja aga treenida kõhu süvalihast. Kõhupressi ülesannet täidavad sünnitusel kõhu ristlihased koos vahelihase ja vaagnapõhjalihastega. Lihase kokkutõmme kutsus esile kõhuõõne mahu vähenemise ja tugevama surve.

„Sünnitusel pressimist võib võrrelda hambapasta tuubist välja pigistamisega,“ kirjeldab Helle Nurmsalu. „Kujuta ette, et emakas on püstises asendis hambapastatuub ja sinu käed on kõhulihased. Käega tuubi pigistades tuleb hambapasta (sünnitusel beebi) alt otsast välja. Kui sa ei oska aga samal ajal vaagnapõhja lödvestada, vaid pingutad seda üheaegselt kõhulihastega, on see sama kui pigistada hambapastat tuubist, millel on kork peal. Seega rasedusaegse treeningu kõige olulisem eesmärk on õppida kasutama kõhu- ja vaagnapõhjalihaseid eraldi.“

Vaagnapõhjalihaste harjutusi tehes peab kõhulihased lödvestama ja omakorda kõhulihaseid tugevdades lödvestama vaagnapõhja. Treenitud vaagnapõhi venib sünnitusel paremini ja aitab ennetada selliste sagedaste probleemide teket nagu emaka allavajumine ja uriinipidamatus. Tugev kõhusein toetab alaselga, tagab ilusa rühi ja vähendab alaseljalulusid. Seetõttu on kõhulihaste tugevdamine spetsiifiliste harjutustega väga oluline ka raseduse ajal. ☺