

# Kõht vormi!

Vahendas: **Maret Einmann** | Foto: **Laura Toomesoo**

27aastane **Monika Leht** tahtis ettevõlvuvalt kõhust lahti saada. Lõpuks õnnestunult.

**V**õtsin mõlema rasedusega juurde 18 kilo ning mõlemal korral pärast lapse sündi olin kuue kuuga tagasi raseduseelses kaalus. Kuid juba esimese raseduse järel polnud mu kõht enam endine. See häiris. Tekkisid ka alaseljavalud, mis muutis olemise mõruks ja liikumise valulikuks. Tegin vahelduva eduga tavalisi kõhu- ja seljalihasteharjutusi – keretõsteid, planku jms. Pingutustele vaatamata kõhtu vormi saada ei õnnestunud.

## Pärast teise lapse sündi

olin oma vormiga üldjoontes rahul, järele ainult kõht jäi häirima. See oli pehme, ümar, ettevõlvuv ja küllaltki lõtv. Tegin kaks aastat taas vahelduva eduga kodus üldtuntud kõhulihasteharjutusi ning hakkasin aeroobikas käima. Alustasin ka jooksutreeningutega, et n-õ rasv pealt maha raputada. Keha sain vormi, kuid kõht ei kadunud kuhugi. Kahel korral proovisin kodus Shaun T Insanity programmi. Pärast kolme programmi läbimise nädalat sai alaselg harjutuste sooritamise ajal tõsiselt viga. Seljahäda vaevas mind umbes kaks nädalat, liikuda oli raske, voodist tõusta vaevuline.

Kui Kõhukliiniku füsioterapeut **Helle Nurmsalu** otsis USAst litsentsi taotlemiseks katsejäanest, kes pole hoolimata regulaarsetest treeningutest oma kõhtu vormi saanud, saatsin talle oma kõhust pildid. Helle oskas kohe öelda, et suure tõenäosusega on tegu kõhu sirgilihase lahkumise ehk diastaasiga.



Lõpp seljavaludele ja pehmele kõhule: õiged harjutused aitasid Monika kõhulihased suurepärasesse vormi.

Helle palus mul lamada selili ja kõhulihaseid lõdvestada. Seejärel pidin mitu korda aeglaselt tõstma pead veidi maast, samal ajal katsus Helle mu kõhtu kolme koha pealt. Ta selgitas, et hindab nii lihaste kaugust üksteisest kui ka sidekoe seisundit. Ta pani mu käe kõhule ning tundsin ka ise: mu kõhulihases on vahe.

“Miks keegi sellest varem rääkinud pole?” oli mu esimene emotsioon. Hakkasin oma kõhtu taastama Tupler Technique'i programmi järgi, olin esimene Eestis, kes seda katsetas. Sain teada, miks ma ei tohi enam teha ülakehatõsteid, planke jms ning miks on oluline kasutada kõhulihaseid teadlikult ka igapäevategevustes. Helle selgitas, et traditsioonilised kõhulihaseharjutused (näiteks selililamangust jalgade või ülakeha tõsted) ei sobi diastaasi korral seepärast, et kõhulihaste treenimise ajal suurenev kõhuõõnesisene rõhk survestab niigi nõrka sidekude ning selles asendis pole võimalik sirgilihast kokku suruda ja lihaskimbud eemalduvad teineteisest veelgi. Kõhu põikilihaste treenimine seliliasendis ei ole hea aga seepärast, et kõhu põikilihased on ühendatud kõhu sirgilihasega ja iga kord, kui ülakeha tõstes keha pööratakse, tõmmatakse ka sirgilihast küljesuunal rohkem laiali. Sain teada, et oluline on treenida kõhu kõige sisemist lihast – kõhuristilihast, mis on nagu sisemine korsett. Seda treenides saab ka välimised lihased vormi.

Helle õpetas, et kõhulihaste toonust aitab parandada ka kõhuga hingamine ja

väga suures osas põhinevad sellel ka kõik kolm Tupleri harjutust. Ühe harjutuse nimi oli lift: istusin toolil (selg toetatud), hingasin sügavalt sisse, kõht liikus ette, välja hingates tõmbasin kõhu tugevasti sisse ja hoidsin nii, lugedes häälega numbreid (10st 30ni). Väga oluline on oma keha tunnetada ja kuulata, sest kuna enamikul inimestest on süvalihased väga nõrgad, tahavad teised lihased appi tulla. Tundsin seda alguses ka ise, ülaselg läks pingesse, ning pidin piirduma 20ni lugemisega. Programmi pluss oli see, et mul oli igaks päevaks kindel eesmärk, mis harjutusi ja kui palju kordusi-seeriaid ma tegema pean. Kokku võttis see mul aega olenevalt nädalast 15–30 minutit päevas. Hakkasin suure entusiasmi harjutusi tegema ja kandma splinti – vööd, mis aitab lihaseid ühendaval sidekoel taastuda ja lihaskimpe teineteisele lähendada. Tänu sellele on ka harjutuste ajal lihastööd paremini tunda ja

**“Miks keegi sellest varem rääkinud pole?” oli mu esimene emotsioon. Hakkasin oma kõhtu taastama Tupler Technique'i programmi järgi.**

see on efektiivsem. Lisaks aitab splint kogu aeg kõhulihaseid meelde tuletada ja oma asendeid teadlikumalt jälgida: splindiga ei saa näiteks küürutada, kõveralt istuda ega diivanil lamaskleda. Splinti kandsin järjepidevalt üheksa nädalat, 24/7, välja arvatud duši all. Sellega harjus kiiresti, kuigi see ikkagi piiras riiete valikut.

Kolmas nädal oli aga kuidagi raske, siis oli tunne, et mina enam ei suuda – küllap seepärast, et harjutuste seeriade arv ja raskusaste suurenesid. Ning omapead tegutsedes suutsin omandada vale tehnikat. Siis sain ka aru, kui oluline on vahepeal füsioterapeudi juures käia.

## Mind motiveerisid

aga vahemõõtmise tulemused ning pildid, mis erinesid tunduvalt nendest, mis olid tehtud kolm nädalat tagasi. Piha ümbermõõt vähenes 5 cm ning kõht oli silmanähtavalt ilusam. Kuna harjutuste tegemisest sai rutiin, lendasid järgmised nädalad kiirelt. Kuuenda nädala tule-

## Hea teada

### Mis on diastaas?

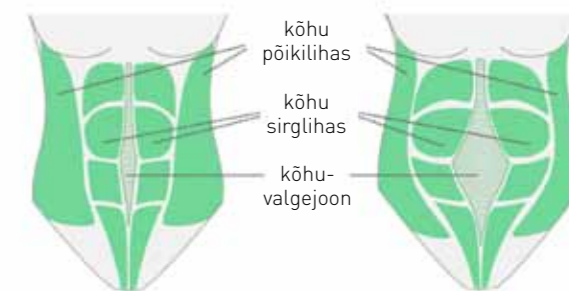
**Reet Linkberg**, Tartu Tervishoiu Kõrgkooli füsioterapeudi õppekava dotsent

Kõhusirgilihaseid on kõhu eesmise rühma lihased, mis algab roietelt ja rinnakult ning kinnitub häbemeluule. Lihaskimpude vahel paikneb sidekoeline kõhuvalgejoon. Teatud tingimustel, mil avaldub tugev surve või jõud kõhu eesseina suunas, võivad lihaskimbud ülevenituse tagajärjel üksteisest eemalduda rohkem kui 2 cm ja sel juhul räägitakse kõhusirgilihase lahkumisest ehk diastaasist. Diastaas võib ohustada nii naisi, mehi kui ka lapsi. Põhjuseks võivad olla raseduse ajal suurenev emakas, rasvkoeladestumine kõhu piirkonda, lihaskõrge, kõhulihaste vale treening, agressiivne üldtreening või ületreenitud jäigad kõhulihased. Riskifaktoriks on ka mitmikrasedus, korduvsünnitus, suur loode.

**Kõhulihaste hea toonus** tagab korrektse kehaasendi ja aitab hoida vaagnaõõne organeid kindlas asendis. Kui lihaste toonus väheneb, vajuvad elundid (emakas, tupp, kusepõie seinad) raskusjõu mõjul allapoole ja kaasnevad nende elundite funktsioonihäired. Diastaasi korral puudub kõhu eesseinal lihasealine tugi, mis võib viia siseorganite väljavõlvumiseni (kõhu eesseina songad). Nõrk lihaskond ei stabiliseeri lülisammast ja vaevama võivad hakata alaselja- ja vaagnavalud. Rasedusaegne laialatuslik diastaas võib põhjustada ka emaka ettekaldumist, mistõttu muutub raskemaks lapse väljutamine sünnitusel.

Kõhusirgilihase lahkumise korral ei abista harjutused, mida pakuvad spordiklubid. Ka mitte need, mida reklaamitakse kehakuju korrigeerivate harjutustena. Monika loos mainitud Shaun T Insanity harjutusvara ei sobi sünnitusjärgsel perioodil (kuni 6 kuud), sest see treening on väga intensiivne. Sünnituse järel ei pruugi naise nõrgenenud lihaskorsett stabiliseerida lülisammast, elastsed liigesed ei fikseeri liigeseid, nõrgad vaagnapõhjelihased ei toesta siseorganeid.

**Tulemuslikku harjutusvara** valdavad füsioterapeudid, kes on läbinud spetsiaalse ettevalmistuse. Seetõttu soovitatakse abi saamiseks pöörduda spetsialisti poole, kel on litsents ja kes valdab õiget harjutuse õpetamise metoodikat. Teadusuuringutel põhinev Tupler Technique on efektiivne ja aitab kõhusirgilihase asendi pärast lahkumist tulemuslikult taastada. Neid harjutusi ei saa sooritada mehaaniliselt, vaid tuleb tunnetada lihast, mis tööle rakendub, ja pingutuse suurust, samuti tuleb osata lihast lõdvestada. Vaagnapõhjilihaste nõrkuse ja organite allavajet korral tuleb koos kõhuristilihasega pingutada ka vaagnapõhjelihaseid. Vastasel korral võimendub organite allavajet.



Diastaasi korral puudub kõhu eesseinal lihasealine tugi.

mused olid super. Kõht muutus palju lamedamaks ja oli vähem ette võlvunud. Ma ise tunnen end palju paremini, ka seljavalud pole enam nii sagedased. Praegu jätkan programmist tuttavate harjutustega, kuid mitte enam samas mahus. Püüan leida paar vaba hetke päevas, et teha vähemalt viis seeriat harjutusi.

Harjutusi saan teha kas või autosõidul või arvuti taga istudes.

Lisaks olen viimased kaks aastat aktiivselt jooksnud. Naudin vabadust minna mulle sobival ajal õue, valida ise treeningutempo ja -maht. Osalen Kahe Silla Klubi kolmiküritusel ja Eesti Linnajooksudel ning olen läbinud kolm poolmaratoni.